

STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON

Journées d'études  
SFPS



L·ViS  
LYON

EUROMENTAL

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

# ACTES

# Table des matières

**SANTE... OU PAS**

**LE GROUPE DANS TOUS SES ETATS**

**QUE D'EMOTIONS !**

**BOUH ! FAIS MOI PEUR**

**J'Y VAIS OU J'Y VAIS PAS ?**

**ET SI ON INTERVENAIT ?**

**MAITRE(SSE) DU MONDE**

**BESOIN D'UN REMONTANT ?**

# SANTE... OU PAS



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**

## Validation d'une mesure implicite des normes de violence dans le sport

### **Auteurs :**

Samuel Bernot<sup>1</sup>, Grégoire Bosselut<sup>2</sup>, Elise Marsollier<sup>3</sup>,

### **Affiliations :**

1. EuroMov Digital Health in Motion, Univ. Montpellier, IMT Mines Alès, 700 avenue du Pic-Saint Loup, 34090 Montpellier, France
1. EuroMov Digital Health in Motion, Univ. Montpellier, IMT Mines Alès, 700 avenue du Pic-Saint Loup, 34090 Montpellier, France
2. Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques, Quiberon, France

### **Résumé :**

#### ***Introduction***

Une des explication des niveaux de violence physique et psychologique réside dans le processus de normalisation et d'acceptation de la violence dans la culture sportive. Vis-à-vis de ces normes (e.g., questionnaires), les mesures explicites sont un moyen de questionner les participants. Cependant, lorsqu'elles concernent des stéréotypes négatifs (i.e. les normes de violence), elles s'avèrent masquer les comportements contre normatifs, et peuvent accentuer les opinions à forte désirabilité. L'objectif de cette étude est d'évaluer la validité interne d'un outil (i.e., Single Target-IAT) s'intéressant aux attitudes implicites envers les différentes formes de violence.

#### ***Méthode***

Une liste par concept a été soumise à des étudiants de STAPS, puis un comité de 2 experts en psychologie du sport a sélectionné les mots choisis pour l'étude. Au total, 83 athlètes (30 femmes ; 53 hommes ; Mâge=21.07 ;E.T=5,01) d'un niveau loisir à international ont participé à une étude en ligne. Les participants ont complété deux ST-IAT avec pour cible le sport et composés de 2 catégories de mots liées à la violence psychologique et la violence physique d'une part et à la bienveillance, d'autre part.

#### ***Résultats***

La cohérence interne Splithalf était de .87 concernant le ST-IAT psychologique et de .75 pour le ST-IAT physique. Cependant, la validité de construit n'a pas montré de différences significativement plus élevées chez les femmes par rapport aux hommes (ST-IAT physique=0.085 ; ST-IAT psychologique=0.063) et chez les athlètes de sports collectifs par rapport à ceux de sports individuels (ST-IAT physique=0.551 ; ST-IAT psychologique=0.538).

#### ***Discussion***

La fiabilité interne de notre mesure constitue un apport dans l'évaluation des normes de violences chez les sportifs. Toutefois, d'autres études restent à réaliser en complétant cette mesure implicite

à des tests explicites pour évaluer et prévenir sur les normes de violences sportives au sein des clubs dès le plus jeune âge.

*Mots-clés* : Validation ; ST-IAT ; Normes de violence ; Athlètes

**Concours pour le prix du jeune chercheur**

Non

## « CyClean » : Outil pédagogique d'éducation antidopage

### Auteurs :

Corrion, K.<sup>1</sup>, Lanteri, T.<sup>1</sup>, Piot, L.<sup>1</sup>, Belen, T.<sup>1</sup>, Vivier, E.<sup>1</sup>, D'Arripe-Longueville, F.<sup>1</sup>, Meinadier, E.<sup>2</sup>

### Affiliations :

1. Université Côte d'Azur, Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé, Nice, France
2. Fédération Française de Cyclisme (FFC)

### Résumé :

**INTRODUCTION.** La FFC dans le cadre de sa démarche de prévention et d'éducation antidopage a la volonté de développer un outil fondé scientifiquement, nommé "CyClean", basé sur : (a) le Standard International pour l'Éducation de l'Agence Mondiale Antidopage, (b) le cadre d'apprentissage de l'Agence Française de Lutte Antidopage, et (c) la littérature scientifique. Cette étude avait pour objectif de tester cet outil adapté aux deux publics clés pour la FFC (i.e., enfants et adolescents).

**METHODE.** Des jeunes en école de vélo et en section cyclisme participeront à cette étude. Ils devront répondre à des questions sur des échelles de Likert afin d'évaluer : (a) la forme du jeu (i.e., compréhension, clarté, plaisir perçu ; de 1- pas du tout à 6- totalement), et (b) sa difficulté (de 1- très facile à 6- difficile), pour chaque étape. Des questions ouvertes seront posées pour commenter la pertinence, la faisabilité, les problèmes et les axes d'amélioration de cet outil.

**RESULTATS ATTENDUS.** Nous nous attendons à ce que les jeunes cyclistes évaluent le jeu comme clair, plaisant, et accessible au niveau de la difficulté, dans les différentes étapes. L'évaluation du jeu devrait montrer son côté ludique ainsi que les connaissances apportées tout en proposant des axes d'amélioration potentiels.

**IMPLICATIONS POSSIBLES.** "CyClean" est un jeu éducatif antidopage innovant basé sur des standards internationaux et ancré scientifiquement. L'outil semble prometteur pour l'éducation antidopage au sein de la FFC chez de jeunes cyclistes compétiteurs, et pourrait offrir un support efficace pour les éducateurs antidopage.

**Mots-clés :** Dopage, Éducation, Outil, Cyclisme

## Trouver l'équilibre : Comment les ressources compensent les exigences de l'entraînement et influencent le sommeil et le bien-être des athlètes de haut niveau

### **Auteurs :**

Nathan Descôtes <sup>1,2</sup>, Sandrine Isoard-Gauthier<sup>1</sup>, Monique Mendelson<sup>2</sup>

### **Affiliations :**

1. Univ. Grenoble-Alpes, SENS, 38000 Grenoble, France
2. Univ. Grenoble-Alpes, HP2, 38000 Grenoble, France

### **Résumé :**

Introduction : Les athlètes de haut niveau sont confrontés à des saisons sportives longues, pouvant s'étendre sur 38 semaines. L'intensification des entraînements et des compétitions qui en résulte génère des exigences d'ordre physique (e.g., séance de musculation), émotionnel (e.g., faire face à une défaite) ou cognitif (e.g., mémoriser différentes tactiques). Selon le modèle des compensations induites par les exigences sportives (DISC-Sport), les athlètes disposent de ressources physiques, émotionnelles et cognitives leur permettant de faire face à ces exigences (i.e., le principe de compensation). Il est supposé qu'un déséquilibre entre exigences et ressources pourrait entraîner des conséquences négatives. L'objectif de cette étude est d'examiner quelles sont les conséquences de ce déséquilibre sur le sommeil, le bien-être et le mal-être de sportifs de haut niveau.

Méthode : Des athlètes de haut niveau pratiquant des sports individuels et collectifs ont répondu à un questionnaire en ligne mesurant leurs exigences et ressources sportives, leur sommeil, leurs niveaux de burnout et de bien-être.

Résultats attendus : La récolte des données est en cours, toutefois nous nous attendons à ce que les athlètes reportant un niveau d'exigences élevé combiné à un niveau de ressources faibles aient un sommeil détérioré, de plus faibles niveaux de bien-être ainsi que de plus forts niveaux de mal-être et inversement.

Implications possibles : Ces résultats pourraient mettre en avant l'intérêt de stratégies en début de saison permettant d'augmenter le pool de ressources ou en cours de saison des stratégies de récupération améliorant le retour des ressources à leur niveau initial.

### **Mots-clés :**

Sommeil, Bien-être, Burnout, Athlètes de haut niveau, récupération

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

**Facteurs d'engagement et de désengagement à l'égard de l'activité physique chez les femmes victimes de violence : une étude qualitative basée sur le modèle transthéorique du changement de comportement.**

**Auteurs :**

Camille Favola<sup>1</sup>, Fabienne d'Arripe-Longueville<sup>2</sup>, Stéphanie Scoffier-Mériaux<sup>2</sup>

**Affiliations :**

1. Université Côte d'Azur, Nice, France, LAMHESS (UPR 6312)

**Résumé :**

Introduction : Bien que l'activité physique (AP) soit reconnue comme une intervention bénéfique chez les femmes victimes de violence (FVV), leur niveau d'AP reste globalement en deçà de celui de la population générale. Cette étude vise à identifier les facteurs qui expliquent l'engagement ou le désengagement des femmes victimes de violences vis-à-vis de l'activité physique au travers du modèle de changement de comportement. Ce modèle est notamment basé sur différents stades : pré-contemplation ; contemplation ; préparation ; maintien ; rechute.

Méthode : À travers des entretiens qualitatifs menés auprès de dix-neuf FVV (violence conjugale et/ou sexuelle), relevant de chacun des stades de changement. Ces entretiens seront retranscrits mot à mot et suivis d'une analyse de contenu d'abord déductive puis inductive respectant les étapes d'analyse thématique et les critères de rigueur.

Résultats attendus : Nous nous attendons à identifier des facteurs favorisant ou limitant l'engagement dans l'AP, dans les domaines physique, psychologique et environnemental, conformément à la littérature. Nous supposons également que des sous-catégories de ces facteurs spécifiques aux FVV soient identifiables en fonction des stades de changement de comportement (i.e., pré-contemplation/contemplation ; préparation ; maintien ; rechute).

Implications possibles : Les résultats obtenus devraient permettre d'enrichir la compréhension des mécanismes d'engagement et de désengagement à l'égard de la pratique d'une AP chez les FVV. Ils pourraient déboucher sur des pistes d'interventions différenciées selon les stades de changement de comportement des FVV.

**Mots clés :** Violence, Femme, Activité Physique, Obstacles, Facilitateurs.

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui (ne conserver que la réponse correspondante)

**Retour commentaires**

Expert 1 :

**Merci pour ce travail. Je n'ai pas de commentaire particulier.**

Nous vous remercions pour votre intérêt et votre expertise.

Expert 2 :

**Merci de bien respecter les règles de soumission (notamment les noms d'auteurs)**

Nous vous remercions d'avoir relevé cette erreur de présentation dans le document et nous tenons à vous présenter nos excuses. L'ajustement a été fait.



**Vous anticipez des résultats différents en fonction des stades de changement, est ce que vous en anticipez en fonction des formes de violences ?**

Nous tenons tout d'abord à vous remercier pour vos commentaires et vos observations précieuses. Nous sommes conscients de l'importance de préciser le contexte de notre recherche pour une meilleure compréhension.

Nous n'avons pas anticipé de différence des résultats en fonction des formes de violences. En effet parmi nos critères d'inclusion seul les stades de changement ont été considérés chez les femmes victimes de violence conjugale et/ou sexuelle. Aucune catégorisation en fonction du type de violence a été réalisée. Toutefois c'est une perspective de recherche intéressante pour les futures études.

**Promotion de l'épanouissement par la pratique du rugby (PREPAR) :**

**La formation des entraîneur-se-s sur le climat de pratique comme moyen de favoriser le bien-être des jeunes pratiquants et pratiquant-e-s**

**Auteurs :**

Pierre GÉRAT<sup>1,2</sup>, Mickaël CAMPO<sup>1,3</sup>

**Affiliations :**

1. Psy-DREPI (UR 7458), Faculté des Sciences du Sport, Université de Bourgogne, Dijon, France
2. Ligue AuRA, Fédération Française de Rugby, Chaponnay, France
3. Département de Psychologie du Sport (Pôle PMAS), Fédération Française de Rugby, Marcoussis, France

**Résumé :**

**Introduction.** La Fédération Française de Rugby s'interroge sur les conditions permettant aux jeunes joueur-se-s en école de rugby de s'épanouir via leur pratique sportive. La recherche sur le développement positif des jeunes (PYD) en sport nous apprend que le bien-être des pratiquant-e-s peut s'atteindre du fait de processus implicites liés au climat de pratique. Cette étude vise donc à explorer l'influence d'un module de formation concernant le climat de pratique sur le niveau d'épanouissement des jeunes pratiquant-e-s.

**Méthode.** 103 entraîneur-se-s amateur-ric-e-s inscrit-e-s dans une formation fédérale d'entraînement (Brevet Fédéral) ont été assigné-e-s à trois conditions (i.e., contrôle, formation légère, formation approfondie), dans lesquelles étaient consacrées respectivement 0, 1.5 et 9 heures de formation sur le climat de pratique au sein des 60h de formation. Des données ont été récoltées sur l'évaluation par l'entraîneur-se et par les joueur-se-s du climat d'entraînement, et le niveau d'épanouissement des joueur-se-s sur quatre temps de mesure (i.e., avant, pendant, après l'intervention, et 5 mois après la fin de l'intervention).

**Résultats attendus.** Il est attendu sur les deux derniers temps de mesure que les niveaux d'auto-évaluation et d'hétéro-évaluation du climat d'entraînement et d'épanouissement des joueur-se-s soient supérieurs dans le groupe « formation approfondie » comparativement aux deux autres groupes.

**Implications possibles.** En cas de confirmation de l'hypothèse, un ajustement de la formation fédérale pourrait être envisagé. Par ailleurs, ces résultats constitueraient un argument en faveur d'une plus grande prise en compte des processus implicites dans la recherche sur le développement positif des jeunes en sport.

**Mots-clés :**

Epanouissement – Développement positif des jeunes (PYD) – Climat de pratique – Formation des entraîneurs

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui (ne conserver que la réponse correspondante)

Le prix du jeune chercheur est réservé aux étudiants de Licence, Master ou Doctorat, ou aux personnes ayant soutenu leur thèse de doctorat il y a moins de 1 an. La personne candidate au prix doit être le premier auteur de la communication. Les personnes ayant déjà été lauréates (premier prix) du concours les années précédentes ne peuvent pas concourir. Une seule communication par auteur-e pourra faire l'objet d'une candidature au prix « Jeune chercheur-euse ».

L'évaluation des communications se fera en 2 parties : la qualité du résumé soumis et la qualité de la présentation de la communication. Les auteur-e-s souhaitant concourir pour le prix devront donc être présent-e-s et disponibles au moment où leur communication est prévue. Le comité scientifique se chargera de l'évaluation des communications proposées. Les principaux critères d'évaluation sont l'originalité de la communication, la clarté de l'exposé, et le caractère innovant et appliqué du travail présenté.

## Relationships among parenting styles, mental toughness and sportmanship in young athletes

### Auteurs :

Higinio González-García <sup>1</sup>, Marta Vega-Díaz <sup>2</sup>

### Affiliations :

1. Universidad Internacional de La Rioja, Logroño, Spain
2. University of Coruña, Coruña, Spain

### Résumé :

Family is the primary source that influences mental toughness in young athletes, as well as sports values such as sportmanship. Mental toughness is the ability to outperform an opponent under pressure and remain focused and confident on a task. On the other hand, sportmanship is an ethical ideal that becomes a reality when players respect the game's rules and their opponents. Moreover, previous studies have revealed that parenting styles have an impact on sports performance. Hence, parenting styles are the educational behaviors and motivational climate offered by parents towards their children. However, it seems that there is a lack of studies that directly examine their relationships with athletes' mental toughness and sportmanship. Thus, the study aimed to evaluate whether there are relationships between parenting styles, mental toughness, and sportmanship in athletes. The sample consisted of 201 Spanish adolescent athletes ( $Mage = 15.30$ ;  $SD = 1.82$ ; 110 men and 91 women; 7 were international competitors, 13 were national competitors, 24 were regional competitors, and the rest were local competitors). The children responded to the survey through the Google Forms platform and completed the Child-Parental Acceptance-Rejection Questionnaire, the Mental Toughness Inventory, and the Spanish version of the Multidimensional Sportmanship Questionnaire in a cross-sectional design. Structural equation modeling was used to examine the relationships among the studied variables with Mplus Version 7.3. The results revealed that maternal and paternal love/affection significantly positively predicted mental toughness. Likewise, the results showed that paternal hostility/aggression and indifference/neglect significantly positively predicted fair play. Among the limitations of the research, the variables examined were evaluated with Spanish minors, practitioners of sports, and raised by the mother and the father. Besides, it was not examined whether the influence of coaches in the results obtained could mediate the outcomes. In conclusion, given the connection between perceived parental education, psychological variables (mental toughness), and sports ethics principles (sportmanship) of athletes, programs that train athletes' cognitive and axiological skills should not ignore the parental role. Hence, it is necessary to enhance parental love/affection climate in families to foster the levels of mental toughness in competitor athletes, especially in the most stressful periods of the season. Thus, coaches and sports psychology practitioners should promote the climate of parental love/affection in creating interventions or programmes.

### Mots-clés :

Parents, athletes, competition, performance

Concours pour le prix du jeune chercheur : Non

## Relation entre coping et occurrence de blessure : Une approche longitudinale en rugby à XV

### Auteurs :

Emilie PÉTÉ<sup>1</sup>, Océane BERNARD<sup>2</sup>, Christophe ANGOT<sup>2</sup>

### Affiliations :

1. Laboratoire Psy-DREPI (UR 7458), Faculté des Sciences du Sport, Université de Bourgogne, Dijon, France
2. APCoSS, Institut de Formation en Éducation Physique et Sportive (IFEPSA), Université Catholique de l'Ouest, Angers, France

### Résumé :

La compréhension des mécanismes psychologiques impliqués dans la survenue de blessures est devenue un enjeu majeur en psychologie du sport. Cependant, à notre connaissance, malgré une littérature fournie sur les liens entre coping individuel et blessure, aucune étude n'a exploré l'apport du coping collectif dans la prévention de celle-ci. Cette étude visait donc à explorer les dynamiques de processus psychologiques individuels et collectifs, et leurs conséquences sur la blessure chez des joueurs de rugby espoirs. 217 joueurs de rugby ( $M_{age} = 19.86$  ans ;  $ET_{age} = 1.67$  ans) ont participé à cette étude pendant une période de quatre mois (janvier-mai 2024) en complétant un questionnaire une fois par mois mesurant l'anxiété de trait, le coping individuel et collectif, et le stress perçu. La blessure était calculée sur un ratio entre le nombre d'heures où le joueur était blessé et le nombre d'heures d'entraînements/de matchs sur la période. Des analyses de courbe de croissance multiniveaux seront conduites. Nous nous attendons à obtenir des relations positives entre anxiété, stress perçu et blessure, et différenciées entre coping individuel et collectif, stress et blessure en fonction des stratégies de coping utilisées (i.e., négative pour les stratégies liées à la résolution de problème, et positive pour les stratégies de désengagement). Cette étude pourrait apporter de nouvelles connaissances sur la dynamique de l'anxiété, du coping, du stress, et de la blessure chez les joueurs espoirs en compétition, afin d'améliorer les interventions pour prévenir des effets potentiellement délétères du stress sur leur performance et leur santé.

**Mots-clés :** Blessure ; coping ; stress ; anxiété ; rugby

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

## Stéréotypes de genre et performance : l'exemple des échecs

Marie Vianey

UFR STAPS Montpellier, Montpellier, France

*Introduction* : La mixité dans le sport est un enjeu politique important. Dans la majorité des sports la composante physiologique est envisagée comme ne permettant pas la mixité en compétition. Aux échecs, reconnu comme sport par le Comité international olympique, les hommes et les femmes semblent partir sur le même pied d'égalité. Pourtant, les femmes sont moins performantes et moins nombreuses en compétition et c'est cet argument qui est alors utilisé pour expliquer l'absence de mixité lors des grandes compétitions. Les stéréotypes de genre peuvent expliquer cette différence. Dans les domaines sportif et scolaire, les stéréotypes en défaveur du groupe stéréotypé peuvent diminuer la performance s'il s'agit d'une tâche complexe. Cette étude s'est intéressée à l'impact des stéréotypes de genre sur la performance des femmes aux échecs.

*Méthode* : Une étude expérimentale a été mise en place. Quatre femmes ont été contactées afin de faire des parties sur une plateforme de jeu en ligne. Une fois les stéréotypes de genre activés avec la lecture d'un court texte la joueuse va jouer deux parties qu'elle pensera être contre un homme et contre une femme, elle jouera en réalité contre un ordinateur. Le niveau de l'ordinateur est adapté au niveau de la joueuse et est choisi en fonction du niveau qu'elle a en compétition. La performance est mesurée grâce à un logiciel d'analyse.

*Résultats* : Les résultats ne montrent pas de différence significative de performance. Cependant, le résultat sur la croyance aux stéréotypes (qui est le meilleur et le plus doué aux échecs selon elles et selon les joueurs en général) est unanime et en faveur des joueurs hommes.

*Discussion* : Cette étude devrait être testée avec un plus grand échantillon. Il pourrait également être intéressant d'utiliser un test d'association implicite (IAT) afin de comparer le lien entre les stéréotypes implicites et la performance.

**Mots-clés** : stéréotype de genre, performance

# LE GROUPE DANS TOUS SES ETATS



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**

## Relation entre l'ambiguïté du rôle et la cohésion de groupe au sein d'équipes sportives

### Auteurs :

Kevan BIZOT <sup>1</sup>, Grégoire Bosselut <sup>2</sup>

### Affiliations :

1.UFR STAPS Master EOPS Parcours Préparation Psychologique et Coaching, Montpellier, France

### Résumé :

Les recherches sur la dynamique de groupe ont permis de mettre en évidence les relations entre les éléments de la structure psychologique des groupes, comme les rôles, et les états émergents, tel que la cohésion de groupe. Au sein d'une équipe, les rôles correspondent aux attentes comportementales à l'égard d'un individu dans une position spécifique, tandis que la cohésion représente le degré d'unité au sein du groupe. L'émergence de l'esport invite à étudier ces concepts en contexte sportif. L'objectif de cette étude quasi expérimentale était d'examiner l'influence de l'ambiguïté du rôle sur la cohésion opératoire auprès d'esportifs (N = 2 groupes de 15 joueurs de Rocket League de très bon niveau). Le protocole prévoyait deux conditions visant à induire, respectivement, un niveau faible ou élevé d'ambiguïté. Pour ce faire, les participants ont reçu une consigne dépersonnalisée (i.e., rôles attribués sans spécifier qui les assumait) ou une consigne personnalisée (i.e., rôles attribués à chaque joueur de manière individuelle). Un match en équipe de trois était joué et la cohésion de groupe était, ensuite, mesurée à l'aide du Questionnaire sur l'Ambiance de Groupe. Enfin, les scores de cohésion des deux groupes étaient comparés. Nous nous attendons à observer une plus forte cohésion opératoire dans le groupe *faible ambiguïté*. En ce sens, il serait recommandé aux coaches et aux psychologues du sport de s'assurer de la compréhension des responsabilités liées aux rôles des joueurs de l'équipe. Des stratégies de clarification des rôles pourraient contribuer à améliorer la cohésion opératoire chez les sportifs.

### Mots-clés :

Dynamique de groupe, Ambiguïté du rôle, Cohésion de groupe, Esport

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**



## La relation entre la passion et la perception de cohésion en sport collectif

**Auteur :**

Duchemin Hugo ; Matthieu Haas

**Affiliation :**

Master 1 EOPS, Sciences et Techniques de la Préparation Psychologique et du Coaching (PsyCoach), Montpellier

**Résumé :**

Introduction : l'objectif de cette étude était d'examiner la relation entre la passion et la perception de cohésion en sport collectif. À travers une approche centrée sur la personne, nous avons examiné la combinaison de la passion harmonieuse et obsessionnelle chez un même individu et sa perception de cohésion sociale et opératoire. Nous nous attendions à un effet positif de la passion harmonieuse, un effet négatif de la passion obsessionnelle et un effet d'interaction des deux types de passion sur les différentes dimensions de la cohésion.

98 participants issus de sports collectifs (moyenne d'âge :  $22 \pm 5,55$  ans) ont rempli un questionnaire en ligne. Le questionnaire sur l'échelle de la passion et le questionnaire sur l'ambiance du groupe ont été utilisés pour mesurer chaque concept.

Deux modèles de régressions linéaires multiples ont été utilisés, l'un mesurant un effet d'interaction, l'autre mesurant un effet principal.

Les résultats ont montré qu'on retrouve un effet d'interaction uniquement sur la dimension de l'attraction opératoire pour le groupe. Sur les dimensions de l'attraction sociale pour le groupe et l'intégration opératoire du groupe, seul l'effet positif de la passion harmonieuse était significatif. Enfin, sur la dimension de l'intégration sociale du groupe, aucun effet de la passion n'a été significatif.

Des perspectives de terrains destinées aux entraîneurs sont proposées. Dans le cadre de sélection de joueurs, les entraîneurs peuvent prendre en compte la passion des joueurs pour favoriser l'émergence de cohésion pendant la saison ou un tournoi.

**Mots-clés :**

Passion Harmonieuse, Passion Obsessionnelle, cohésion sociale et opératoire

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

## Effets d'une intervention basée sur l'identité collective pour développer le leadership des joueurs d'une équipe de rugby

### **Auteurs :**

Florent DUPARD <sup>1</sup>, Grégoire BOSSELUT <sup>2</sup>

### **Affiliation :**

1. UFR STAPS, Université de Montpellier, France
2. UFR STAPS, Université de Montpellier, France

### **Résumé :**

**Introduction** : Beaucoup d'équipes sportives cherchent à créer un « nous » pour développer une identité sociale et collective. Dans une équipe de rugby d'une cinquantaine de joueurs de niveau national âgés de 16 à 18 ans, l'objectif était d'identifier des leaders et de mettre en place un programme basé sur l'identité sociale (i.e., 5R) pour développer le leadership partagé notamment deux types de leadership : opératoire (i.e., en charge de la résolution de problèmes sur le terrain) et motivationnel (i.e., en charge de l'énergie de l'équipe).

**Méthode** : Les deux types de leadership ont été évalué à travers deux questions distinctes : « pour chacun de vos coéquipiers, estimez à quel point vous percevez chez eux des qualités de leader opératoire/motivationnel ». Deux sociogrammes et une statistique indiquant la perception des membres de l'équipe sur la qualité de leadership d'un joueur (i.e., degré entrant) ont montré qu'il n'existait qu'un seul et même leader opératoire et motivationnel. Le programme 5R (Préparation, Réflexion, Représentation, Réalisation, Rapport) ainsi qu'un exercice de plaquage demandant coordination et communication étaient nécessaires pour développer une structure de leadership partagé.

**Résultats** : Lors d'un entretien collectif, les leaders ont compris l'intérêt d'avoir des comportements tournés vers le groupe. Après avoir réévalué le leadership opératoire et motivationnel, de nouveaux leaders ont émergé et les responsabilités de leadership sont mieux réparties entre les joueurs.

**Discussion** : La création d'une identité collective a fait émerger une structure de leadership partagé de bonne qualité. L'exercice de plaquage a permis aux joueurs d'appliquer des comportements de leaders sur le terrain.

**Mots clés** : Leadership partagé, Identité collective

**Concours pour le prix du jeune chercheur** : Oui

**The relationships in competitive contexts among coach's leadership, group cohesiveness, affective states, sport satisfaction and goal attainment**

**Auteurs :**

Higinio González-García <sup>1</sup>, Guillaume Martinent <sup>2</sup>, Michel Nicolas <sup>3</sup>

**Affiliations :**

1. Universidad Internacional de La Rioja, Logroño, Spain
2. Université Claude Bernard Lyon 1, Lyon, France
3. University of Bourgogne Franche-Comté, Dijon, France

**Résumé :**

Previous evidence revealed the crucial impact of coaches' leadership, group cohesion, affective states, sport satisfaction and goal attainment in performance and well-being indicators of athletes. As such, the study aimed to examine whether athletes' perceived coach's leadership predicted group cohesion and if group cohesion predicted the intensity and direction of affective states, sports satisfaction and goal attainment experienced during competition. The sample was made up of 296 competitor athletes (*Age*=21.61; *Standard deviation*=6.32; *Men* = 198; *Women* = 98). The athletes' level of competition was regional (54.1%), national (40.2%) and international (5.7%). The athletes completed a series of self-report questionnaires measuring the previously described constructs. The variables were analyzed using a partial least square path modeling (Structural Equation Modeling) to determine their associations. Results of the partial least square path modeling showed that: (a) Group Integration Task was negatively predicted by the democratic coach, (b) the authoritarian coach positively predicted Individual Attractions to the Group-Social, and (c) Group Integration Task was positively predicted by reward. Furthermore, results also revealed that (a) the direction of negative affect during the competition was positively predicted by Individual Attraction to the Group, and (b) the direction of Negative affect during the competition was marginally negatively predicted by Group Social Integration. In conclusion, it seems that the results obtained are not in line with the previous evidence that highlights the positive effect of democratic coach leadership on Group Integration Task. As such, it is necessary to explore possible moderator variables that may further explain this relationship. Finally, results provided evidence for the significant relationships between group cohesion and athletes' competitive outcomes, such as affective states experienced during competition.

**Mots-clés :**

Coaches, Group, competition, performance, wellbeing.

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

## Les Comédiens d'équipe de rugby : quel impact sur la cohésion en fonction du type d'humour ?

### **Auteurs :**

Anouk MARTIN <sup>1</sup>, Grégoire BOSSELUT <sup>2</sup>

### **Affiliations :**

1. UFR STAPS, Montpellier, France

### **Résumé :**

Le rôle informel de Comédien (la personne qui endosse le rôle de blagueur) émerge à la suite des interactions entre les coéquipiers dans les équipes de sports collectifs. Il est possible d'utiliser différentes formes d'humour : affiliatif ou agressif notamment. L'objectif de l'étude était d'observer l'impact de la présence d'un Comédien et l'utilisation de ces formes d'humour sur la cohésion de l'équipe. Trois scénarios ont été écrits en fonction du type d'humour utilisé par le Comédien (i.e., affiliatif, agressif, absence de comédien). A la suite des scénarios les 40 participants (environ 13 par groupe) ont rempli le Questionnaire sur l'Ambiance du Groupe de Button. Les résultats des ANOVAs ont montré que lorsque le Comédien utilise un humour affiliatif la cohésion sociale et opératoire perçue par les membres de l'équipe était significativement supérieure aux deux autres conditions (i.e., sans comédien et comédien agressif). Les résultats ont également indiqué que le comédien agressif n'était pas toujours considéré comme un comédien en tant que tel. La présente étude obtient des résultats cohérents avec la littérature montrant que le Comédien a un impact sur la cohésion, variant en fonction du type d'humour utilisé. Une étude future permettrait d'investiguer le second résultat indiquant que les sportifs ne perçoivent pas comme Comédien le joueur utilisant l'humour agressif.

### **Mots-clés :**

Rôles informels / Comédien d'équipe / Cohésion / Humour Affiliatif / Humour Agressif

**Concours pour le prix du jeune chercheur : NON**

## Travail d'équipe et personnalité, évaluation par synchronisation

### inter-cérébrale

#### Auteurs :

Emie Messaoudi <sup>1</sup>, Coralie Réveillé <sup>2</sup>, Grégoire Bosselut <sup>2</sup>

#### Affiliations :

1. UFR STAPS Master EOPS Parcours préparation psychologique et coaching, Montpellier, France
2. Laboratoire Euromov DIGITAL HEALTH IN MOTION, Montpellier, France

#### Résumé :

Lorsque des individus, en équipe, coopèrent, leurs activités cérébrales se synchronisent. Une équipe existe lorsqu'au moins deux individus interdépendants interagissent ensemble afin d'atteindre un objectif commun. Le travail d'équipe peut être appréhendé à l'aide du modèle Inputs-Mediator-Outcomes (IMO) où les antécédents (Inputs) influencent le travail d'équipe (Mediators). La synchronisation inter-cérébrale (SIC) permettrait l'évaluation du travail d'équipes. Ainsi le travail d'équipe étant influencé par les antécédents, tels que par les traits de personnalité comme indicateur de la composition d'équipe, la SIC serait également influencée par les traits de personnalité. Quarante-neuf équipes (N = 98 participants) ont répondu au questionnaire évaluant les cinq grands traits de personnalité (BFI-2) puis ont participé à une tâche de coopération nommée TeamScan. Leur activité cérébrale a été mesurée par spectroscopie fonctionnelle infra-rouge (fNIRS) au niveau du cortex préfrontal, afin de calculer deux scores de SIC moyen par équipe. Conformément à nos attentes, le minimum et la moyenne de Stabilité Émotionnelle des équipes ont un effet positif sur la SIC. Cependant, le minimum et la moyenne de l'Extraversion des équipes, ainsi que le minimum du Caractère Agréable des équipes ont un effet négatif sur la SIC. En effet, les traits de personnalité peuvent d'exprimer différemment selon le contexte. Il semble toutefois intéressant, afin de favoriser la SIC et ainsi le travail d'équipe, de tendre vers la Stabilité Émotionnelle, permise par exemple par l'intelligence Émotionnelle.

**Mots-clés :** Travail d'équipe, Composition d'équipe, Personnalité, Synchronisation inter-cérébrale

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

## **Facteurs influençant l'identité sociale chez les sportif·ve·s de haut niveau : Une étude exploratoire**

### **Auteurs :**

Julien PELLET<sup>1</sup>, Pierre GERAT<sup>1,2</sup>, Sofiène HARABI, Mickaël CAMPO<sup>1,3</sup>

### **Affiliations :**

1. Laboratoire Psy-DREPI (UR 7458), Université de Bourgogne, Dijon, France
2. Ligue AURA, Fédération Française de Rugby, Chaponnay, France
3. Pôle Préparation Mentale et Accompagnement des Staffs, Fédération Française de Rugby, Marcoussis, France.

### **Résumé :**

L'identité sociale a une influence importante sur la dynamique de groupe. Toutefois, les facteurs l'influençant ne peuvent actuellement être répertoriés que théoriquement. L'objectif de cette étude est donc de connaître les facteurs précis impactant l'identité des sportif·ve·s afin d'outiller les staffs en vue de la performance.

Un total de 180 athlètes d'équipes de France (105 femmes ; rugby, volleyball, basketball, football et handball) ont pris part à des entretiens semi-directifs. Les entretiens avaient pour but de recueillir les évènements qui, dans la vie des sportif·ve·s, faisait qu'il·elle·s se sentaient individu·e ou membre du groupe.

Une analyse de contenu rassemblant les unités de sens en thèmes et sous thèmes indique que les participants évoquaient plusieurs évènements et raisons qui influençaient leur positionnement identitaire : (a) Prouver son niveau, Rapport de l'individu·e à/au·x : (b) lui·elle-même, (c) l'équipe ou les coéquipiers, (d) le staff, (e) l'équipe adverse, (f) personnes de l'environnement sport hors équipe et staff, (g) monde professionnel, (h) personnes de l'environnement hors sport, et (i) situations. Ces thèmes sont les mêmes pour les deux niveaux identitaires, mais leur contenu est différent.

Il ressort que pour les deux niveaux identitaires, les thèmes (c) et (i) sont les facteurs largement plus mentionnés et fournis que les autres. Parallèlement, le thème (b) est beaucoup plus fourni pour le niveau individuel, comparé au niveau groupal. Cela questionne notamment l'impact des acteurs périphériques comme le staff ou les proches, dans le développement et le maintien du sentiment d'appartenance à l'équipe.

### **Mots-clés :**

Processus identitaires, Haut-niveau, TEAMSPORTS

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**

## Processus de socialisation d'une jeune joueuse de football au sein d'un groupe professionnel

Charles SPITERI<sup>1,2</sup>, Grégoire BOSSELUT<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> UFR STAPS Montpellier, Montpellier, France

<sup>2</sup> Olympique Lyonnais, Lyon, France

<sup>3</sup> EuroMov Digital Health in Motion, Univ Montpellier, IMT Mines Ales, France

*Introduction* : Le processus de socialisation est un moment crucial dans l'arrivée d'un nouveau membre au sein d'une équipe. Il renvoie à l'appropriation et à la compréhension des normes, des processus de fonctionnement sociaux et opératoires, et de son rôle au sein du groupe. En contexte sportif, des tactiques de socialisation peuvent être mises en place par les entraîneurs et les joueuses (tactiques sérielles, d'inclusion sociale et de communication du rôle) pour favoriser la socialisation. Sans ces tactiques, les joueuses peuvent percevoir de l'ambiguïté dans leur rôle, engendrant des conséquences négatives (e.g., anxiété, sentiment d'inutilité). L'objectif de notre étude est de proposer un protocole exploratoire d'intervention sur l'accompagnement d'un processus de socialisation d'une joueuse de football au sein d'un groupe professionnel, via la mise en place des diverses tactiques de socialisation, et la réduction de l'ambiguïté de son rôle.

*Méthode* : Dans la littérature sportive, il n'existe aucun protocole d'accompagnement du processus de socialisation, et de réduction de l'ambiguïté du rôle. Nous proposons notre propre protocole d'accompagnement inspiré du protocole de la « Bank Of America » en contexte organisationnel. Le contenu de notre protocole se basera sur les diverses recommandations en contexte sportif concernant les tactiques de socialisation (e.g., communication bidirectionnelle, mentorat). Nous utiliserons une approche mixte (entretiens et d'outils quantitatifs) pour évaluer l'évolution des processus mis en jeu. Nous utiliserons le « Sport Team Socialization Tactics Questionnaire » de Benson et al. (2017) pour les tactiques de socialisation, le « Role Ambiguity Scale – Brief » de Kim et al. (2021) pour l'ambiguïté du rôle, et la Social Network Analysis (SNA) pour observer l'évolution de la place de notre joueuse au sein du groupe.

*Résultats* : Nos statistiques descriptives montrent une augmentation des tactiques de socialisation perçue et des relations interpersonnelles entre le groupe et notre joueuse (entre août 2023 et avril 2024). De plus, on observe une diminution de l'ambiguïté de son rôle et des conséquences négatives associées.

*Discussion et perspectives* : Notre étude propose pour la première fois en sport, un protocole d'accompagnement de la socialisation d'une joueuse, ainsi que la réduction de l'ambiguïté de son rôle. De plus, elle permet de mettre en avant l'intérêt de l'utilisation des « approches modernes » d'analyse des dynamiques de groupe via SNA, pour observer la socialisation opératoire et sociale d'une joueuse. Malgré le caractère unique et novateur de notre étude, il ne s'agit que d'une étude de cas. Nous testerons très prochainement ce protocole et nos outils de mesure, auprès d'une population plus large et de façon randomisée.

**Mots-clés : Processus de socialisation, clarté du rôle, tactiques de socialisation**  
**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

# QUE D'EMOTIONS !



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**



## Etude de la relation entre intelligence émotionnelle et auto-efficacité dans un environnement extrême

Auteurs :

- Master 1: Bertrand-Goarin Malo
- Tutrice: Mathilde Parisi

Affiliations :

1- UFR Staps, Montpellier, France

Résumé :

L'intérêt de cette étude est d'examiner la relation entre auto-efficacité (AE) et intelligence émotionnelle (IE) dans un environnement extrême. En se basant sur le modèle tripartite de l'intelligence émotionnelle et les travaux de Bandura, nous avons émis l'hypothèse qu'un niveau élevé d'intelligence émotionnelle prédit un niveau élevé d'auto-efficacité dans un environnement extrême. Nous avons également émis qu'un niveau élevé de compétences émotionnelles d'identification, d'expression, de compréhension, de régulation et d'utilisation prédisait un haut niveau d'auto-efficacité en environnement extrême.

71 sportifs du monde de la voile pratiquant le kite, la planche à voile, ainsi que la navigation en solitaire ou en équipage, ont répondu au questionnaire sur les compétences émotionnelles. Ensuite, ils ont dû se remémorer une situation où les conditions pour sortir en mer étaient extrêmes. Enfin, ils ont répondu au questionnaire Scherer General Self-Efficacy Scale (SGSES) qui évalue une compétence générale en auto-efficacité. Des tests de corrélation de Spearman ont été réalisés. Une association négative a été trouvée entre le score de compréhension des émotions intrapersonnelles et l'auto-efficacité.

Cela a soulevé un intérêt pour développer les différentes compétences émotionnelles afin d'utiliser au mieux les effets physiologiques et psychologiques des émotions. Enfin, il serait intéressant pour les futures recherches d'étudier l'effet de l'environnement sur la labilité émotionnelle et les émotions majoritairement vécues face à des situations extrêmes. Un intérêt interventionniste serait d'élaborer un programme pour développer l'intelligence émotionnelle dans le but de lutter contre les conséquences aversives des émotions et le traitement cognitif d'événements incertains.

Mots-clés : auto-efficacité, émotion, évaluation cognitive, intelligence émotionnelle, environnement extrême

Concours pour le prix du jeune chercheur : Non

## Programme de développement de l'Intelligence Emotionnelle chez des escrimeurs en centre d'entraînement intensif

### Auteurs :

Maëlle Bracco<sup>1</sup>, Tom Barbeau<sup>1</sup>, Guillaume Martinent<sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Université Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport (EA 7428), 69100 Villeurbanne, France

### Résumé :

#### Introduction

L'Intelligence Emotionnelle (IE) est associée à différents bénéfices psychologiques, comme de plus hauts niveaux de bien-être ou un moindre risque de burnout. Il est suggéré qu'un niveau élevé de compétences émotionnelles favorise les perceptions de challenge, l'expérience d'émotions plaisantes, ainsi qu'une régulation effective des émotions. Le but de cette étude était d'implémenter un programme de développement de l'IE et d'investiguer ses effets sur les variables du processus émotionnel (i.e., émotions, évaluations cognitives, régulations émotionnelles).

#### Méthodes

15 épéistes (12 hommes ; 3 femmes ; âge moyen = 18,3 ans) pratiquant en centre d'entraînement intensif ont participé à cette étude. Avant et à l'issue de l'intervention, les athlètes ont répondu au Profile of Emotional Competence, mesurant l'IE sur deux niveaux (intra- et interpersonnel) et cinq dimensions (identification, compréhension, écoute/expression, régulation et utilisation). Chaque semaine durant l'intervention, ils/elles ont complété un questionnaire basé sur une approche à 1 item, portant sur leurs émotions, leurs évaluations cognitives et leurs régulations émotionnelles (dont cinq considérées comme « adaptées » (REA) et quatre comme « inadaptées » (REI)). Le programme comprenait cinq séances d'1h30 réparties sur cinq mois. Chaque séance avait pour objectif de développer l'une des dimensions de l'IE. Les séances comprenaient une présentation thématique, suivi d'exercices et d'échanges en groupe.

#### Résultats

Les résultats des tests-t appariés entre le pre- et le post-test montrent une augmentation des scores d'IE globale, intra- et interpersonnelle ; ainsi que ceux de plusieurs dimensions. Les Analyses de Courbes de Croissance révèlent une diminution linéaire des scores de REI; une augmentation linéaire de deux REA; ainsi qu'un effet quadratique positif sur la menace au cours du temps.

#### Discussion

Le programme a permis l'amélioration des scores d'IE des escrimeurs. Cette augmentation semble associée à des effets bénéfiques sur l'utilisation des régulations émotionnelles. Ces résultats encouragent à l'implémentation de programmes visant à développer les compétences émotionnelles des athlètes.

**Mots-clés :**

Compétences émotionnelles, émotion, analyses multiniveaux, régulation émotionnelle, évaluations cognitives

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Étude de la convergence et divergence émotionnelle sur la perception de performance dans une tâche sportive

**Auteur :**

Hugo BUSSON

**Affiliations :**

1. Université de Montpellier, 34000, France

**Résumé :**

Introduction : Les travaux sur les émotions dans un groupe ont souvent considéré que tous les membres du groupe faisaient l'expérience de la même émotion. L'intérêt est d'étudier l'expérience d'émotions individuelles positives (valence plaisante et activation importante) et négatives (valence déplaisante et peu d'activation) au sein d'un groupe, ainsi que sa prédiction sur la performance perçue.

Méthode : L'étude de cette relation a été réalisée de manière expérimentale. Une méthode des souvenirs autobiographiques a été choisie pour induire une émotion chez les sujets. Huit groupes de quatre athlètes ont réalisé une tâche issue du crossfit et répondu à plusieurs questionnaires. Les groupes ont été répartis dans 4 conditions : « convergence d'émotions positives », « convergence d'émotions négatives », « divergence émotionnelle » (deux athlètes avec induction de joie et deux de tristesse) et « groupe contrôle ».

Résultats : Une ANOVA à mesures répétées révèle des différences significatives ( $p < .05$ ) après l'induction entre la joie et la tristesse. Toutefois, les émotions ressenties, entre avant et après la tâche, n'ont pas différé significativement dans leur valence ( $p = 0.819$ ) contrairement à leur intensité ( $p < .001$ ), selon le même test statistique. Enfin, une ANOVA n'a pas révélé de différence significative de performance perçue en fonction des différents groupes ( $p = 0.842$ ).

Discussion : L'étude montre d'un point de vue intrapersonnel que la valence des émotions peut être modifiée. Pas de différence de perception de performance n'a été montré entre les groupes. Les émotions pourraient avoir une influence indirecte sur la performance.

**Mots-clés :** Convergence émotionnelle, Performance perçue, Groupes sportifs

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

Les stresseurs organisationnels perçus par des adolescents-athlètes au sein d'une structure d'accès au haut niveau en rugby : Dynamique temporelle et liens avec leurs états émotionnels

**Auteurs :**

Valentin DUVERT--CHENEVERT <sup>1,2</sup>, Aurélie CAMPAGNE <sup>2</sup>, David TROUILLOUD <sup>1</sup>

**Affiliations :**

1. Laboratoire Sport et Environnement Social, Grenoble, France
2. Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition, Grenoble, France

**Résumé :**

**Introduction :** Au sein de structures d'accès au haut niveau, les adolescent-athlètes font face à de nombreuses exigences pouvant impacter leur état émotionnel. Basée sur le méta-modèle du stress, des émotions et de la performance sportive, cette étude vise à explorer, au cours d'une saison sportive, l'importance de différents stresseurs organisationnels du point de vue d'adolescents-athlètes, et leurs associations avec l'état émotionnel de ces derniers.

**Méthode :** 103 adolescents-athlètes ( $M = 15,7 \pm 0,75$  ans) engagés au sein de structures d'accès au haut niveau en rugby ont évalué à l'aide de questionnaires leurs perceptions de stresseurs organisationnels (i.e., liés aux objectifs et développement, logistique, culture collective, entraîneurs, processus de sélection) et leurs états émotionnels (émotions, stress subjectif) tous les deux mois au cours d'une saison sportive.

**Résultats :** Les données sont en cours d'analyse et les résultats seront présentés lors du congrès. Nous nous attendons à observer des différences dans l'intensité des stresseurs organisationnels perçus par les athlètes et une évolution de celle-ci au cours de la saison sportive. Nous nous attendons à observer des liens entre l'évolution temporelle des stresseurs organisationnels et celle de l'état émotionnel des athlètes.

**Discussion :** L'intérêt de cette étude est d'identifier les stresseurs organisationnels particulièrement importants pour les adolescents-athlètes, afin de mieux appréhender les leviers potentiels pouvant les accompagner dans la gestion de ces stresseurs. Dans les travaux futurs, nous envisageons d'explorer le potentiel rôle protecteur du soutien fourni par l'entraîneur dans la relation entre certains stresseurs rencontrés par les athlètes et leur état émotionnel.

**Mots-clés :**

Stresseurs organisationnels, adolescents-athlètes, rugby, dynamique temporelle, états émotionnels

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

Les effets d'une intervention associant l'autocompassion et les routines de performance sur la gestion du « choking under pressure » d'une jeune basketteuse

**Auteurs :**

Charles HARDOUIN <sup>1</sup>, Andrii SMYKOVSKIY<sup>2</sup>

**Affiliations :**

1. UFR STAPS de Montpellier, Montpellier, France
2. UFR STAPS de Montpellier, Montpellier, France

**Résumé :**

Introduction : Le « choking under pressure » renvoie à un échec de sa compétence, normalement experte, sous pression. La peur de l'évaluation négative des autres accroît la volonté de faire bonne impression, ce qui induit de l'anxiété, surtout lors des compétitions importantes pour l'individu. L'athlète porte son attention sur des pensées négatives par rapport à ce que les autres vont penser de lui pendant la tâche, diminuant sa performance.

Méthodologie : Une intervention d'une durée de 6 semaines, à raison d'une séance par semaine, a été développée. Elle vérifiait les effets de l'autocompassion et des routines de performances sur le « choking under pressure » d'une basketteuse âgée de 16ans, de niveau national. Notre sportive devait remplir, avant, pendant et après l'intervention, des questionnaires mesurant l'anxiété pré-compétitive et la confiance en soi (CSAI-2R) ainsi que la peur de l'évaluation négative (FNE). Chaque semaine, nous récoltions des données qualitatives grâce à nos entretiens semi-directifs et non-directifs avec la sportive.

Résultats : Les résultats ont montré une diminution de la peur de l'évaluation négative des autres et de l'anxiété pré-compétitive. Au niveau qualitatif, notre athlète avait déclaré ressentir moins de pression et qu'elle arrivait à se concentrer davantage sur des éléments propices à sa performance lors des compétitions suscitant des attentes envers elle.

Discussion : Bien que ces résultats soient cohérents avec ce qu'a démontré la recherche, ils sont à nuancer au regard de la perdurance de ces effets dans le temps. De futures recherches intégrant ce protocole d'intervention, sur une période plus longue, avec des séances supplémentaires, permettraient de vérifier les effets sur le long terme de l'entraînement en autocompassion et en routines de performances.

**Mots-clés :**

Choking, Peur de l'évaluation négative, Distraction, Autocompassion, Routines

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui / Non** (ne conserver que la réponse correspondante)

Le prix du jeune chercheur est réservé aux étudiants de Licence, Master ou Doctorat, ou aux personnes ayant soutenu leur thèse de doctorat il y a moins de 1 an. La personne candidate au prix doit être le premier auteur de la communication. Les personnes ayant déjà été lauréates (premier prix) du concours les années précédentes ne peuvent pas concourir. Une seule communication par auteur-e pourra faire l'objet d'une candidature au prix « Jeune chercheur-euse ».

L'évaluation des communications se fera en 2 parties : la qualité du résumé soumis et la qualité de la présentation de la communication. Les auteur-e-s souhaitant concourir pour le prix devront donc être présent-e-s et disponibles au moment où leur communication est prévue. Le comité scientifique se chargera de l'évaluation des communications proposées. Les principaux critères d'évaluation sont l'originalité de la communication, la clarté de l'exposé, et le caractère innovant et appliqué du travail présenté.

## Impact des Situations d'Accomplissement sur l'Etat Affectif : Une Étude Expérimentale

### Auteurs :

Léo LURQUIN <sup>1</sup>, Iouri Bernache-Assolant <sup>2</sup>, Raphaël Laurin <sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Laboratoire Psy-DREPI (UR 7458), Faculté des Sciences du Sport, Université de Bourgogne, Dijon, France

2. Laboratoire HAVAE (UR 20217), Faculté des Sciences et Techniques, Université de Limoges, France

### Résumé :

**Introduction.** Dans des situations d'accomplissement induisant une pression à la réussite, l'état affectif d'un individu (menace ou défi) joue un rôle dans la variation de sa réponse motrice. L'objectif de l'étude était d'examiner l'influence de différentes situations (identité sociale/personnelle x climat de performance/maîtrise) sur l'état affectif d'un individu.

**Méthode.** Quarante-deux étudiants en Licence STAPS (23 Femmes ; 59 Hommes) ont été répartis dans 8 groupes expérimentaux (Identité x Climat x Valence du feedback). Après avoir effectué une tâche motrice de coordination, les participants recevaient un feedback (positif/négatif) correspondant à la condition expérimentale dans laquelle ils se trouvaient. L'auto-efficacité et l'état affectif (menace/défi) des participants étaient mesurés avant et après l'intervention.

**Résultats attendus.** Des ANOVA à mesures répétées seront conduites pour examiner l'impact des situations d'accomplissements et du feedback sur l'état affectif du participant. Nous nous attendons à obtenir un état de « défi » chez les participants ayant reçu des feedbacks positifs, ainsi qu'une amélioration de leur auto-efficacité perçue. Au contraire, nous nous attendons à observer un état de « menace » chez les participants ayant reçu des feedbacks négatifs ainsi qu'une diminution de leur auto-efficacité perçue.

**Implications possibles.** Cette étude pourrait apporter de nouvelles connaissances pratiques sur les liens entre les états affectifs, les feedbacks et les situations d'accomplissement, afin d'optimiser l'intervention des professionnels auprès de leurs publics. Plus largement, ce projet veut sensibiliser à l'importance de prendre en compte la composante affective dans la motricité.

**Mots-clés :** Menace ; défi ; feedback ; identité ; climat motivationnel

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui



## L'exercice physique influence l'orientation attentionnelle vers des stimuli émotionnels

### Auteurs :

Nedjma MANSOURI <sup>1</sup>, Alexandre COUTTE <sup>1</sup>, Vincent DRU <sup>1</sup>, Dimitri BAYLE <sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Université Paris Nanterre, Laboratoire sur les Interactions Cognition, Action, Emotion – LICAE, Nanterre, France

### Résumé :

**Introduction.** Dans les sports d'endurance, la performance physique est très dépendante de la perception de l'effort. De nombreuses études ont montré que la douleur (chronique, aigue ou induite expérimentalement) menait à un biais attentionnel accru vers les stimuli en lien avec la douleur. L'effort physique pouvant être perçu comme douloureux, pourrait également être à l'origine de biais attentionnels vers des stimuli à valence négative.

**Méthode.** Nous avons enregistré les mouvements oculaires des participants pendant qu'ils réalisaient une tâche attentionnelle (dot-probe task / choix saccadique) où deux stimuli émotionnels (visages neutres, exprimant la douleur ou la joie) étaient présentés simultanément. Les participants réalisaient la tâche avant, pendant et après un effort physique (gainage en chaise / ergocycle).

**Résultats.** Le pourcentage de première fixation et le temps de fixation étaient supérieurs vers les visages exprimant la douleur au repos et supérieurs vers les visages neutres pendant l'effort. Au fur et à mesure de l'effort, la latence de la première fixation diminuait vers les visages exprimant la joie.

**Discussion.** L'effort physique semble conduire à l'évitement des stimuli en lien avec la douleur Il pourrait également s'agir d'une attirance vers les stimuli positifs. Les résultats de nos dernières expériences pourront nous aider à répondre à cette question. La compréhension des mécanismes d'orientation attentionnelle, exogène et endogène, vers les émotions et leur impact sur la performance pourrait être utile au développement des outils de préparation mentale.

### Mots-clés :

Effort, Biais attentionnel, Emotion, Oculométrie

### Concours pour le prix du jeune chercheur : NON (ne conserver que la réponse correspondante)

Le prix du jeune chercheur est réservé aux étudiants de Licence, Master ou Doctorat, ou aux personnes ayant soutenu leur thèse de doctorat il y a moins de 1 an. La personne candidate au prix doit être le premier auteur de la communication. Les personnes ayant déjà été lauréates (premier prix) du concours les années précédentes ne peuvent pas concourir. Une seule communication par auteur-e pourra faire l'objet d'une candidature au prix « Jeune chercheur-euse ».

L'évaluation des communications se fera en 2 parties : la qualité du résumé soumis et la qualité de la présentation de la communication. Les auteur-e-s souhaitant concourir pour le prix devront donc être présent-e-s et disponibles au moment où leur communication est prévue. Le comité scientifique se chargera de l'évaluation des communications proposées. Les principaux critères d'évaluation sont l'originalité de la communication, la clarté de l'exposé, et le caractère innovant et appliqué du travail présenté.

## Effets d'un programme de développement des « compétences émotionnelles » chez des jeunes footballeurs d'une académie professionnelle

### Auteurs :

Julien RIVORY <sup>1,2,3</sup>, Guillaume MARTINENT <sup>1,3</sup>

### Affiliations :

- <sup>1</sup>. Université Claude Bernard Lyon 1, Villeurbanne, France
- <sup>2</sup>. Olympique Lyonnais Academy
- <sup>3</sup>. Laboratoire sur les Vulnérabilité et l'Innovation dans le Sport (L-VIS), Villeurbanne, France

### Résumé :

*Intro* : Le développement des compétences émotionnelles intra et interpersonnelles (i.e., être capable d'identifier, comprendre, exprimer/écouter, réguler et utiliser ses émotions et celles des autres) peut favoriser la performance en football notamment s'il est mis en place dès le plus jeune âge. Des études se sont intéressées au développement de programmes d'amélioration des compétences émotionnelles (CE) dans le monde du sport. Ici, l'objectif est d'observer les effets d'un programme de développement des CE chez une jeune population.

*Méthodes* : Un protocole de développement des CE a été créé en s'appuyant sur le modèle tripartite des CE chez 18 footballeurs ( $M_{\text{âge}} = 12,11 \pm 0,58$  ans). Ce dernier s'est déroulé sur 3 mois et était composé de 4 ateliers en salle de 45 minutes accompagnés de 2 séances réalisées sur le terrain d'entraînement. L'évolution des CE a été évaluée à l'aide d'un protocole expérimental pré-post-test via le questionnaire de profil des CE. De plus, la performance sportive subjective a été évaluée via un questionnaire rempli à 4 reprises par les joueurs.

*Résultats* : Nos résultats ont montré une amélioration significative des CE intrapersonnelles avec notamment une hausse significative de la sous-compétence réguler ses émotions. Ils n'ont pas montré d'améliorations significatives des CE interpersonnelles et globales. Aucune corrélation significative n'a été établie avec la performance sportive.

*Discussion et perspectives* : Notre protocole s'est montré efficace dans le développement des CE intrapersonnelles chez des footballeurs d'académie professionnelle. Dans les futures études, nous développerons un programme visant à développer significativement les CE interpersonnelles adaptant le programme proposé et nous tenterons d'établir un lien avec la performance sportive.

**Mots-clés** : Compétences émotionnelles, intervention, football

**Concours pour le prix du jeune chercheur** : Non

# BOUH ! FAIS MOI PEUR



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**

## Le conditionnement évaluatif peut-il modifier les évaluations implicites d'un mouvement touché par un blocage de performance ?

### **Auteurs :**

Ellora BOURGEOIS <sup>1</sup>

### **Affiliations :**

1. Laboratoire EuroMov Digital Health in Motion, Montpellier, France

### **Résumé :**

Cette étude utilise une approche expérimentale pour modifier les évaluations implicites d'un mouvement de gymnastique touché par des blocages de performance grâce au conditionnement évaluatif. Il n'existe à ce jour aucune solution efficace à long terme et simple à mettre en place qui permette de résoudre un blocage de performance. Le conditionnement évaluatif semble être adéquat pour traiter les blocages. Ce conditionnement est le changement de l'évaluation d'un objet grâce à l'appariement d'un stimulus positif ou négatif à cet objet. Les blocages de performance sont un trouble du mouvement basé sur l'anxiété causant notamment l'incapacité d'exécuter le mouvement. Nous avons uniquement recruté des participants ayant subi un blocage sur le flip en poutre. Pour mesurer l'évaluation implicite de ce mouvement, nous utilisons la Manikin Task. Plus un participant met rapidement un mannequin en mouvement vers une image sur un écran d'ordinateur, plus il évalue positivement l'objet sur l'image. Ensuite les participants passent la tâche de conditionnement évaluatif. Des images de flip en poutre apparaissent sur l'écran avec des images positives. Nous nous attendons à ce que les participants voient leurs résultats de la Manikin Task s'améliorer (i.e. ils approchent plus vite le mannequin des images de flip en poutre après le conditionnement) signifiant qu'ils évaluent plus positivement le flip en poutre après la tâche de conditionnement. Il est possible que nous n'observions pas ces résultats à cause du choix des images de flip en poutre, ou du nombre réduit de participants.

### **Mots-clés :**

Conditionnement Evaluatif, Blocage de Performance, Gymnastique, Evaluation Implicite.

### **Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui / ~~Non~~ (ne conserver que la réponse correspondante)**

Le prix du jeune chercheur est réservé aux étudiants de Licence, Master ou Doctorat, ou aux personnes ayant soutenu leur thèse de doctorat il y a moins de 1 an. La personne candidate au prix doit être le premier auteur de la communication. Les personnes ayant déjà été lauréates (premier prix) du concours les années précédentes ne peuvent pas concourir. Une seule communication par auteur-e pourra faire l'objet d'une candidature au prix « Jeune chercheur-euse ».

L'évaluation des communications se fera en 2 parties : la qualité du résumé soumis et la qualité de la présentation de la communication. Les auteur-e-s souhaitant concourir pour le prix devront donc être présent-e-s et disponibles au moment où leur communication est prévue. Le comité scientifique se chargera de l'évaluation des communications proposées. Les principaux critères d'évaluation sont l'originalité de la communication, la clarté de l'exposé, et le caractère innovant et appliqué du travail présenté.

## Effet de la Présence des Autres sur la Performance :

### Exploration des Mécanismes de Stress, Eveil, Attention et Anxiété.

#### Auteurs :

Laura CHAREYRE<sup>1</sup>, Aïna CHALABAEV<sup>1</sup>, Fabien Cignetti<sup>2</sup>, Elise Gemonet<sup>2</sup>, Vincent Nougier<sup>2</sup>, Estelle Palluel<sup>2</sup>, Andreas Pusch<sup>2</sup>, Sandrine ISOARD-GAUTHEUR<sup>1</sup>

#### Affiliations :

1. Laboratoire Sport et ENvironnement Social (SENS) – Université Grenoble Alpes (UGA), Grenoble, France
2. Laboratoire de recherche Translationnelle et Innovation en Médecine et Complexité (TIMC) – Université Grenoble Alpes (UGA), Grenoble, France

#### Résumé :

*Introduction.* En contexte sportif, la présence des autres personnes (i.e., coacteurs, observateurs, évaluateurs) peut avoir des effets bénéfiques mais aussi délétères sur la performance. Ces effets se produisent au travers de différents mécanismes comme des modifications du niveau de stress, d'éveil et d'anxiété ainsi que des changements du focus attentionnel. Cette étude a donc pour objectif de tester en laboratoire les effets de facilitation et d'inhibition sociales sur la performance et s'intéressera à la façon dont le stress, l'éveil, l'anxiété et l'attention peuvent expliquer les effets bénéfiques ou délétères de la présence d'autrui.

*Méthode.* 35 participant-es ( $M_{\text{âge}} = 23.36$  ans; 13H/22F) ont effectué une tâche de pointage sur écran avec et sans présence d'autrui. Le protocole comprend des mesures objectives de performance et subjectives de stress et d'éveil (1-item chacun), d'anxiété (ARS-2), de conscience de soi (SCS) et d'attention (1-item).

*Résultats attendus.* Nous nous attendons à ce que les analyses préliminaires montrent une diminution de la performance en présence d'autrui pouvant s'expliquer par une augmentation des niveaux d'éveil, de stress, d'anxiété et par un changement du focus attentionnel.

*Implications possibles.* A terme, cette étude permettra d'apporter de nouvelles preuves aux hypothèses explicatives des effets de facilitation et d'inhibition sociales sur la performance. Une approche pluridisciplinaire sur les variables médiatrices mises en lien avec la performance permettra d'avoir une compréhension plus globale de ces effets sur les tâches de précision. Ainsi, les futures interventions pourront mieux cibler les variables pertinentes pour mieux gérer la présence d'autrui et prévenir l'inhibition sociale.

**Mots-clés :** Présence d'autrui, Anxiété, Attention, Performance

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

L'interprétation de l'anxiété compétitive et les stratégies de coping chez l'athlète lors d'une compétition.

**Auteur :** DESSERRE Maëliiss

**Affiliation :** Université de Montpellier, France.

**Résumé :**

Introduction : Beaucoup d'athlètes ressentent de l'anxiété dans leur pratique sportive. En contexte de compétition, il convient pour l'athlète d'y faire face efficacement. Il est important de s'intéresser à l'évaluation que le sportif fait de la situation et de son anxiété pour qu'il puisse mettre en place des stratégies de coping (d'adaptation) efficaces. Savoir gérer son anxiété et s'adapter à la situation sont des déterminants de la performance sportive. L'objectif de cette étude est de s'intéresser au lien entre l'interprétation de la direction de l'anxiété compétitive (facilitante ou débilite) et la classification des stratégies de coping de Gaudreau pendant une compétition (tâche, désengagement et distraction).

Méthode : 61 sportifs d'âge moyen de 22.5 ans, pratiquant divers sports et ayant différents niveaux de pratique ont répondu à deux questionnaires en ligne. Le CSAI-2R pour mesurer la direction de l'anxiété et l'ISCCS pour mesurer les trois stratégies de coping en se référant à leur dernière compétition.

Résultat : Trois corrélations ont été réalisées entre la direction de l'anxiété et les trois stratégies de coping. Une corrélation entre la tâche et l'anxiété ( $p= 0.877$ ), une corrélation entre le désengagement et l'anxiété ( $p= 0.651$ ). Puis une corrélation entre la distraction et l'anxiété ( $p=0.718$ ). Les résultats ne sont pas significatifs.

Discussion : Il était attendu que la direction donnée à l'anxiété compétitive exerce une influence sur le choix des stratégies de coping. Il y a un intérêt à poursuivre cette étude avec un plus grand échantillon pour contrer les limites rencontrées.

Mots clés : anxiété compétitive, direction de l'anxiété, stratégies de coping.

**Concours pour le prix de jeune chercheur :** non

## Relation entre confiance en soi et anxiété précompétitive dans le motocross

**Auteurs :**

Léa MARCHIZET

**Affiliations :**

1. Université de Montpellier, Montpellier, France

**Résumé :**

250 mots

**Mots-clés :**

Anxiété précompétitive, confiance en soi dans le sport, motocross

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** NON (ne conserver que la réponse correspondante)

*Introduction :* Seulement quelques études traitent du motocross, sport pourtant extrême et exigeant mentalement. De l'anxiété ou une mauvaise confiance en soi pourraient déconcentrer les pilotes, engendrant une mauvaise performance et des erreurs, pouvant être tragiques. Il est important d'étudier cette discipline, pour pouvoir mieux travailler les enjeux s'y trouvant. L'objectif ici est l'observation de la relation directe entre confiance en soi et anxiété précompétitive, dans ce domaine. L'hypothèse est que lorsque l'anxiété précompétitive augmente, la confiance en soi diminue, et inversement.

*Méthodologie :* 66 pilotes ont répondu à la version française du CSAI-2, ils devaient pratiquer le motocross en compétition. Ils ont été contactés verbalement, via un QR code sur des affiches, ou via un mail envoyé aux entraîneurs. Pour l'analyse statistique, une corrélation a été réalisée.

*Résultats :* Il a été observé une relation significative négative entre anxiété précompétitive et confiance en soi ( $r_s = -0.524$ ), ainsi qu'entre anxiété cognitive et confiance en soi ( $r_s = -0.441$ ) et entre anxiété somatique et confiance en soi ( $r_s = -0.437$ ). Aussi, les relations sont significatives ( $p < .001$ ). Ces résultats valident donc l'hypothèse.

*Discussion :* L'étude invite à prendre en compte la confiance en soi et la gestion de l'anxiété pour améliorer les performances. Les pilotes pourraient travailler par exemple avec de l'imagerie et de la fixation d'objectifs, pour gérer leur anxiété et développer leur confiance en eux. De prochaines études pourraient aussi explorer cette relation dans les sports mécaniques, pour intégrer et démocratiser ces dimensions dans ce domaine particulier.

**Titre** : Le blocage de performance : analyse des traits de personnalité

**Auteur** : Diane Ozoux

**Affiliation** : Université de Montpellier, UFR STAPS master 1 PsyCoach

### **Introduction** :

L'objectif de cette étude est d'examiner les niveaux de traits de personnalité chez les personnes atteintes de blocage de performance par rapport à des sujets sains. Le blocage de performance correspond au fait de ne plus réussir à réaliser un mouvement alors qu'il était précédemment acquis et apparaît dans un contexte d'anxiété. C'est un mécanisme peu connu et les causes de ce phénomène restent encore floues mais les conséquences sont bien réelles et néfastes (e.g., arrêt de la pratique, forte anxiété). Afin de mieux le comprendre, cette étude tente d'identifier si les personnes atteintes de blocage de performance ont des niveaux plus élevés de névrosisme, caractère consciencieux et caractère agréable selon le Modèle en Cinq facteurs.

### **Méthode** :

86 sportifs provenant de 17 sports différents ont rempli le questionnaire du BFI-2 Fr : Big Five Inventory 2 Français (Lignier et al., 2022) via un Google forms. Les sportifs atteints de blocage de performance ont été sélectionnés selon les critères utilisés dans de précédentes études (Day et al., 2006 ; Rotheram et al., 2007 ; Bennett et al., 2014).

### **Résultats** :

Les résultats n'ont pas montré de différence significative sur les différents niveaux de traits de personnalité entre les sportifs atteints de blocage de performance et ceux non atteints.

### **Conclusion** :

Le fonctionnement du blocage de performance n'étant pas encore bien défini, les mécanismes sous-jacents restent complexes à identifier. Il serait nécessaire de développer un questionnaire d'identification du blocage de performance afin de mieux observer ses effets sur le bien être des sportifs.

**Mots clés** : blocage de performance, trait de personnalité, Modèle en Cinq Facteurs



## L'adaptation psychologique en population générale : Ajustement et propriétés psychométriques de l'ICE-Q auprès d'une population d'étudiants français

### **Auteurs :**

Ariane TAMISIER<sup>1</sup>, Michel NICOLAS<sup>1</sup>, Guillaume MARTINENT<sup>2</sup>

### **Affiliations :**

1. Laboratoire Psy-DREPI (EA 7458), Université de Bourgogne, Dijon, France
2. Laboratoire L-VIS, Université Claude Bernard Lyon I, Villeurbanne, France

### **Résumé :**

L'adaptation psychologique correspond à un processus d'ajustement entre l'individu et son environnement. Cependant, elle est généralement pensée de manière spécifique au contexte (e.g., universitaire, hospitalier, polaire, spatial). Ainsi, chaque étude semble disposer de son outil de mesure, rendant la transposition vers d'autre population complexe. Cependant, la formulation des items du questionnaire « ICE-Q », développé pour les environnements isolés et confinés (i.e., ICE), pourrait s'utiliser de manière généralisée. Ce questionnaire en quatre facteurs mesure l'adaptation de l'individu aux contraintes sociales, émotionnelles, professionnelles et physiques situationnelles. L'objectif de la présente étude est d'étudier les caractéristiques psychométriques de l'ICE-Q en population générale.

Des étudiants en première année de licence STAPS, sur deux années différentes, ont participé à cette étude pour leur formation universitaire. Un premier échantillon, utilisé pour la validité factorielle, a rempli l'ICE-Q ( $N_1 = 394$ ). Un second échantillon a également rempli des questionnaires de dépression, anxiété, mécanismes de défenses, bien-être et émotions, pour la validité externe ( $N_2 = 295$ ).

Nous utilisons des analyses factorielles confirmatoires (CFA) et des modèles exploratoires d'équation structurelle (ESEM) pour tester la structure du questionnaire. Ces analyses sont en cours. Pour la validité externe, des analyses de corrélations sont envisagées. Des corrélations positives avec les défenses adaptatives et le bien-être, et négatives avec la dépression et l'anxiété sont attendues.

Ces résultats permettraient le développement d'un questionnaire utilisable pour la recherche dans différents contextes. Les implications pourraient s'étendre aux situations écologiques du fait de l'aspect généraliste du questionnaire (e.g., suivi de l'adaptation en sport, suivi post-COVID19).

### **Mots-clés :**

Validation psychométrique, Adaptation psychologique, Etudiants

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Un pas devant l'autre : de l'itinéraire d'une course à l'itinéraire d'une vie, exploration de la transférabilité des compétences de résilience chez les traileurs

### Auteurs :

Johnny TROPIANO<sup>1</sup>, Rina ISMAILI<sup>1</sup>, Marine TACHE<sup>1</sup>, Roberta ANTONINI PHILIPPE<sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Université de Lausanne (UNIL), Lausanne, Suisse

### Résumé :

**Introduction** Les exigences du trail, pratique relativement récente, poussent l'organisme humain aux limites de ce qu'il est capable de tolérer. Si c'est le cas physiquement, ce sport implique également d'aller puiser au fond de ses ressources mentales pour terminer une course. En effet, ces expériences amènent les coureurs-euses à développer leur résistance par une exposition répétée aux situations stressantes ce qui rend cette pratique particulièrement pertinente dans l'étude de la résilience. Cette recherche s'intéresse donc aux processus par lesquels la résilience sportive, développée par la pratique du trail et/ou de l'ultra-trail, est en mesure de se transférer dans d'autres sphères de vie.

**Méthode** Notre population était composée de 7 femmes et 5 hommes âgés de 26 à 57 ans ( $M=43.83/SD=\pm 7.85$ ) pratiquant le trail depuis plusieurs années et reconnaissant ce sport comme une part importante de leur vie. La récolte de données a été effectuée au moyen d'entretiens semi-structurés menés en présentiel et en ligne. Une analyse thématique de contenu (ATC) a permis de mettre en lumière différents éléments innovants.

**Résultats** L'ATC a révélé cinq étapes (investissement, réussite, valorisation, transfert et changement) nécessaires pour que les compétences acquises au sein de la pratique sportive puissent se généraliser à d'autres domaines et ainsi renforcer la résilience des coureurs-euses.

**Conclusion** Les adversités sportives permettent de développer la capacité à évoluer positivement face à des événements traumatogènes. On observe alors une transférabilité des compétences de résilience acquises dans le trail à d'autres dimensions de la vie. Ces résultats mettent en lumière la nécessité d'appliquer une analyse autour des accomplissements sportifs passés et des ressources utilisées pour y parvenir afin de faciliter la transférabilité des compétences de résilience.

### Mots-clés :

Trail, résilience, résilience sportive, transférabilité

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**

## Facteurs de stress et stratégies de coping chez les adolescent·e·s investi·e·s dans une pratique sportive intensive

### Auteurs :

Fabien VARENNE<sup>1</sup>, Noémie LIENHART<sup>2</sup>, Julie DORON<sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Laboratoire Motricité, Interactions, Performance, Nantes Université, Nantes, France
2. Laboratoire Sens, Université Grenoble Alpes, Grenoble, France

### Résumé :

**Introduction** : Souvent vue comme bénéfique, la pratique sportive peut également être source de stress pour des jeunes athlètes. Par conséquent, la manière dont il·elle·s gèrent psychologiquement les exigences des environnements compétitifs apparaît essentielle à leur bien-être et à leur performance. Cette étude vise à mettre en évidence les principales sources de stress auxquelles sont confrontés les adolescent·e·s investi·e·s dans une pratique sportive intensive, leur fréquence et les stratégies de coping utilisées.

**Méthode** : 413 athlètes (203 hommes, 210 femmes ;  $M_{\text{âge}} = 17.4$  ans ;  $ET_{\text{âge}} = 4.05$ ) de niveau national à international, ont répondu à un questionnaire recensant les principales sources de stress, leur fréquence et les stratégies de coping utilisées. En moyenne, il·elle·s pratiquent leur sport depuis 9.23 ans ( $ET = 2.33$ ) et s'entraînent 8.46 heures par semaine ( $ET = 4.06$ ). Des analyses statistiques descriptives seront utilisées afin d'identifier les principales tendances.

**Résultats attendus** : De nature exploratoire, ils devraient contribuer à l'identification des principales sources de stress et leur chronicité, vécues par une population spécifique que sont les adolescent·e·s investi·e·s dans une pratique sportive intensive. De plus, les athlètes devraient utiliser principalement des stratégies d'adaptation visant la résolution des problèmes et la recherche de soutien.

**Implications possibles** : Les résultats de cette étude pourraient informer les intervenants en psychologie du sport des principaux défis rencontrés par une population vulnérable. Ils devraient permettre de donner des indications quant à la manière dont les intervenants pourraient adapter leurs prises en charges et accompagner les athlètes face aux situations de stress.

### Mots-clés :

Stresseurs, athlètes adolescents, élite

Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui

# J'Y VAIS OU J'Y VAIS PAS ?



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**

<p align="center"><b>Promouvoir l'équilibre stress- récupération par la pleine conscience : effets d'une intervention sur de jeunes joueuses de football en pôle espoirs</b></p>
--

**Auteurs :**

Orlane MAURY<sup>1</sup>, Marjorie BERNIER<sup>1</sup>, Clémentine BEUZE<sup>1</sup>, Thomas BOUQUET<sup>1</sup>, Philippe VACHER<sup>1</sup>, Gilles KERMARREC<sup>1</sup>, & Nadia SONDT<sup>1</sup>

**Affiliations :**

1. Université de Bretagne Occidentale, Brest, France

**Résumé :**

**Introduction :**

L'équilibre stress-récupération renvoie à l'ajustement des stratégies de récupération qu'un individu mobilise en fonction de ses états de stress. Plus l'état de stress d'un sportif augmente, plus les efforts de récupération sont nécessaires pour maintenir et améliorer les performances et le bien-être de l'athlète. La pleine conscience comme stratégie pour gérer cet équilibre, a fait l'objet de rares travaux, qui suggèrent des bénéfices potentiels. L'objectif de cette étude est de tester l'efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience sur les états de stress-récupération de jeunes joueuses de football.

**Méthode :**

Une étude interventionnelle a été menée sur un groupe de 21 joueuses de Football (âgées de 15 ans à 18 ans), en Pôle Espoir. 2 joueuses étaient blessées, elles n'ont pas été prises en compte dans l'étude. L'intervention s'est étalée sur 8 semaines avec des séances de 45 minutes hebdomadaires abordant différentes notions fondamentales de la pleine conscience et d'éducation à l'équilibre stress-récupération. Cette intervention était couplée avec l'écoute d'audios quotidien abordant des notions de pleine conscience associées à des thématiques de terrain spécifiques aux joueuses. Des mesures ont été réalisées en pré et post tests, ainsi que chaque semaine durant l'intervention pour évaluer différentes variables associées à la pleine conscience (mesurées grâce au FFMQ) et aux états de stress-récupération (mesurés grâce au RESTQ).

**Résultats attendus :**

Nous nous attendons à une augmentation des scores des cinq facettes de pleine conscience, une diminution voire une stabilisation des états de stress durant l'intervention et une amélioration de l'utilisation de stratégies de récupération.

**Implications possibles :**

Le développement de la pleine conscience permettrait aux sportifs d'être conscients de leurs états de stress afin de s'orienter vers les stratégies de récupération adéquates pour maintenir leur équilibre sur le long terme.

**Mots-clés :**

Équilibre stress-récupération, pleine conscience, jeunes sportifs, football.

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Effet d'un apprentissage implicite sur la prise de décision sur un athlète de haut-niveau en Taekwondo.

**Auteur :**

Guillian DRAY

**Affiliations :**

1. UFR STAPS Montpellier, Montpellier, France

**Résumé :**

**Introduction-** Cette intervention porte sur la prise de décision en Taekwondo. Nous avons mené une intervention sur un athlète de niveau international qui vise à automatiser les capacités de prises de décision (précision des réponses et vitesse de réaction) en combat de Taekwondo. Selon le modèle RPD (Recognition Primed Decision), la prise de décision s'effectue en plusieurs étapes qui sont, reconnaître une situation, choisir une réaction, l'évaluer mentalement et l'exécuter. Notre athlète a des difficultés pour choisir une réaction pertinente. Afin d'automatiser des prises de décision rapides et précises, la littérature propose l'apprentissage implicite (acquisition de compétences sans conscience explicite des informations apprises). Nous avons posé l'hypothèse qu'en Taekwondo, l'apprentissage implicite améliore les capacités de prises de décision.

**Méthode-** En pré et post intervention, nous avons évalués l'athlète sur la prise de décision sur des séquences vidéo projetés en taille réelle. La précision par un entraîneur expert et la vitesse de réaction par une caméra. Pour l'intervention, l'athlète a reçu 10 séances d'apprentissage implicite, en entraînement vidéo ou en situation écologique dans lequel nous intégrions des situations retrouver en compétition, proposer par un entraîneur expert.

**Résultats attendus-** En nous appuyant sur la littérature, nous nous attendons à une augmentation de la précision de réponse et de la vitesse de réaction lors de l'évaluation vidéo.

**Implications possibles-** Si nos résultats confirment nos attentes, grâce à un apprentissage implicite, un athlète pourrait augmenter ses performances de prises de décision. Alors, nous pourrions encourager les entraîneurs à utiliser l'apprentissage implicite dans leurs entraînements.

**Mots-clés :**

Taekwondo, Decision Making, Autonomous, RPD, Implicit Learning

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

## Estimation du risque et de la peur en sport chez les adolescents : Une question d'expérience et de détachement ?

### Auteurs :

Eric FRUCHART <sup>1</sup>, Patricia RULENCE-PÂQUES <sup>2</sup>

### Affiliations :

1. Laboratoire Interdisciplinaire Performance Santé Environnement de Montagne (LIPSEM), UR 4604 de l'Université de Perpignan Via-Domitia, 66120 Font-Romeu, France
2. Laboratoire PSITEC - Psychologie : Temps, Interactions, Emotions, Cognition, ULR 4072, Université de Lille, Lille, France

### Résumé :

**Introduction.** A travers la théorie du renversement (Apter, 2001) et deux concepts du cadre protecteur (l'expérience et le cadre de détachement), la présente étude a exploré les liens psychologiques existant chez les adolescents entre la perception du risque des situations sportives, la peur ressentie durant celles-ci, l'expérience personnelle dans celles-ci, l'intérêt de les regarder à la télévision, et l'intérêt de discuter de ces émissions sportives. Les cadres protecteurs fournissent aux individus un sentiment de protection du risque ou du danger en formant une sorte de « bulle psychologique » durant leurs activités.

**Méthode.** Deux cent quatre-vingt et un adolescents ( $M_{age} = 15,23$  ;  $ET = 1,76$ ) ont rempli 5 questionnaires. Chaque questionnaire présentait 15 situations sportives plus ou moins potentiellement risquées. Chaque questionnaire a renseigné une dimension : la perception du risque, le sentiment de peur, l'expérience personnelle, l'intérêt pour les émissions sportives et l'intérêt pour discuter de ces émissions. La méthode (les situations, questionnaires et leurs administrations) a été identique à celle utilisée dans Fruchart et al. (2018). Différentes régressions linéaires ont été menées pour tester le lien entre les 5 dimensions.

**Résultats.** La perception du risque a été un positif significatif prédicteur du sentiment de peur ( $\beta = .966$ ,  $p < .001$ ), de l'intérêt de regarder les émissions sportives ( $\beta = .760$ ,  $p = .001$ ) et de l'intérêt d'en discuter ( $\beta = .734$ ,  $p = .002$ ). Le sentiment de peur a été un positif significatif prédicteur de l'intérêt de regarder les émissions sportives ( $\beta = .787$ ,  $p = .001$ ) et de l'intérêt d'en discuter ( $\beta = .755$ ,  $p = .002$ ). L'expérience a été un négatif significatif prédicteur de la perception du risque ( $\beta = -.915$ ,  $p < .001$ ) et du sentiment de peur ( $\beta = -.892$ ,  $p < .001$ ).

**Discussion.** Les résultats confirment l'existence de cadres protecteurs (l'expérience et le détachement) amenant les adolescents à estimer les situations sportives moins effrayantes et risquées. De futurs travaux pourraient tester leur effet dans des situations auxquelles les adolescents sont confrontés dans la vie courante telles que la consommation d'alcool ou de drogue.

**Mots-clés :** Expérience, détachement, adolescents, perception du risque, sentiment de peur

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

**Effet du positionnement identitaire sur les stratégies de recherche visuelle et la prise de décision en sports collectifs : Une étude exploratoire avec des joueurs de basket-ball professionnels.**

**Auteurs :**

Alan GUYOMARCH <sup>1,2</sup>, Benoit COTTEREAU <sup>3,4</sup>, Simon MARTIN <sup>5</sup>, Emilie PÉTÉ <sup>2</sup>, Mickaël CAMPO <sup>2,6</sup>

**Affiliations :**

1. École Normale Supérieure de Rennes, Rennes, France
2. Laboratoire Psy-DREPI (UR 7458), Université de Bourgogne, Dijon, France
3. Laboratoire CerCo (UMR 5549), Toulouse, France
4. Laboratoire IPAL (IRL 2955), Singapour
5. Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive (CREPS) de Montpellier, Montpellier, France
6. Pôle Préparation Mentale et Accompagnement des Staffs, Fédération Française de Rugby, Marcoussis, France

**Résumé :**

**Introduction :**

Le positionnement identitaire, permettant de se définir à un niveau individuel ou groupal, impacte la performance. Or, la mise en évidence de cette relation se base majoritairement sur des mesures subjectives. Ainsi, nous avons souhaité examiner l'impact des positionnements identitaires sur la performance à partir de données objectives, ici sur les stratégies de recherche visuelle et la prise de décision.

**Méthode :**

Dix joueurs de basket-ball professionnels ont été exposés deux fois à 14 clips vidéo immersifs, présentés aléatoirement. Lorsqu'ils recevaient virtuellement le ballon, le clip s'arrêtait et le participant devait mimer et verbaliser la décision qu'il aurait prise en match. En condition *identité personnelle*, le participant devait prendre une décision lui permettant d'être performant, tandis qu'en condition *identité sociale*, il devait rendre l'équipe performante. L'environnement était manipulé pour renforcer les positionnements identitaires induits (projections d'images, port de maillots, questionnaires artificiels). Les données ont été analysées via des tests de comparaison de moyennes.

**Résultats :**

L'analyse des fixations visuelles ( $N = 6\,238$ ) et des décisions ( $N = 271$ ) a montré que les joueurs tiraient davantage en condition *identité personnelle* et passaient plus en condition *identité sociale*. Cependant, les données oculométriques ne différaient pas entre les conditions.

**Discussion :**

Ces résultats mettent en avant la nécessité de poursuivre les recherches pour évaluer l'incidence de ces différences de prise de décision sur la performance, et pour mieux comprendre leur origine. Par ailleurs, ils fournissent des données objectives en faveur de l'approche de l'identité sociale de la préparation mentale.

**Mots-clés :**

Identité sociale, Prise de décision, Stratégies de recherche visuelle, Basketball

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**



## Effet d'un programme de Gestion des émotions sur la Prise de risque en Sport Automobile

### **Auteurs :**

Emmanuelle LEPERS<sup>1</sup>, Guillaume LEVILLAIN<sup>1</sup>, Michel NICOLAS<sup>1</sup>

### **Affiliations :**

1. Laboratoire Psy-DREPI (EA 7458), Faculté des Sciences du Sport, Université de Bourgogne, Dijon, France

### **Résumé :**

Le sport automobile est encore aujourd'hui caractérisé comme un sport dangereux impliquant une prise de risque fréquente. Dans ce contexte, l'une des principales causes d'accident est une gestion inadaptée des émotions. En effet, elles peuvent affecter le comportement, les réactions et les prises de risques du pilote. Cette étude porte sur la mise en place d'une intervention pour améliorer la régulation émotionnelle (RE) des pilotes et leur adaptation aux contraintes spécifiques de la course automobile.

L'intervention sera réalisée auprès d'une vingtaine de pilotes de karting, hommes-femmes confondus, âgés de 14 ans minimum et qui pratiquent en compétition. Ils seront divisés en deux groupes (contrôle / expérimental). L'intervention comprendra 6 séances d'apprentissage et 12 séances d'approfondissement. Elles aborderont les notions de prise de risque, d'intelligence émotionnelle (IE) et d'émotions, ainsi que l'apprentissage de techniques de respiration, d'imagerie ou encore de restructuration cognitive. Par ailleurs, les pilotes rempliront des questionnaires pour évaluer les variables étudiées en séances, en amont et en aval de l'intervention ainsi qu'après plusieurs compétitions.

Les analyses de courbe de croissance multiniveaux permettront de répondre aux contraintes de mort expérimentale et de faible population. On attend une amélioration de la RE qui va premièrement favoriser la prise de risque de manière contrôlée et dans un deuxième temps améliorer la performance.

Cette étude permettra :

- de comprendre les effets de la RE sur les comportements de conduite en course automobile,
- de développer des programmes de préparation mentale auprès des pilotes afin de diminuer les risques d'accidents et d'optimiser leurs performances.

### **Mots-clés :**

Intelligence émotionnelle, Prise de risque, Protocole interventionnel, Régulation émotionnelle, Sport Automobile

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Facteurs prédictifs de la prise de décision sous risque : cas des guides de haute montagne.

### Auteurs :

Guillaume PELLET-BOURGEOIS <sup>1</sup>, Florent LEBON <sup>2,3</sup>

### Affiliations :

1. Master 2 Recherche Neuropsychologie et Neurosciences Cliniques - UGA, Grenoble, France
2. Laboratoire CAPS INSERM U1093 - Université Bourgogne, Dijon, France
3. Institut Universitaire de France, Paris, France

### Résumé :

**Introduction** : Le guide de haute montagne est régulièrement confronté à des décisions engageant son intégrité physique ou celle de ses clients. Ce type de décisions, dont les conséquences sont connues ainsi que les probabilités de ces conséquences, est appelé prise de décision sous risque (PDsR). Notre objectif est d'éclairer l'accidentologie supérieure chez les guides plus jeunes. Si, de prime abord, l'âge et l'expertise semblent liés à une prise de décision défaillante, nous émettons l'hypothèse que l'intelligence émotionnelle (IE), la variabilité de fréquence cardiaque au repos (VFCr) et l'inhibition comportementale sont des facteurs prédictifs d'intérêt. **Méthode** : 70 participants de 15 à 60 ans ont participé à l'étude. Nous avons mesuré la PDsR par la Cambridge Gambling Task, l'expertise (score combiné de l'avancement dans le diplôme de guide avec un score d'expertise perçue), l'IE par le questionnaire "Profil de compétences émotionnelles", la VFCr et l'inhibition comportementale par la tâche de Stop-Signal. Nous avons utilisé une approche par comparaison de modèles pour prédire la PDsR des guides. **Résultats** : Le modèle incluant quatre prédicteurs (âge, expertise, IE, VFCr) permet de réduire l'erreur de 21,6% ( $p = .004$ ). Une analyse exploratoire révèle que le domaine interpersonnel de l'IE est significatif ( $p = .03$ ) contrairement au domaine intrapersonnel ( $p = .71$ ). **Discussion** : Nos données supportent l'hypothèse que les processus émotionnels, notamment l'aspect interpersonnel, et les interactions vagues cœur-cerveau, seraient liées à la PDsR, contrairement à l'inhibition. Des implications dans la formation seraient envisagées, notamment pour développer les compétences émotionnelles des jeunes guides.

### Mots-clés :

Prise de décision sous risque ; Intelligence émotionnelle ; Variabilité de fréquence cardiaque ; Guide de haute montagne ; Théorie des marqueurs somatiques

**Concours pour le prix du jeune chercheur** : Oui

# ET SI ON INTERVENAIT ?



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

S  
F  
P  
S

<p align="center"><b>Barrières et facilitateurs de l'adhésion à un programme de pleine conscience : une étude qualitative auprès d'escrimeur.euse.s de haut niveau</b></p>
--

**Auteurs :**

Ruben BRENIAUX <sup>1</sup>, Kevin HAFFNER <sup>2</sup>, Pierre BAGOT <sup>3</sup>, Julie DORON <sup>2</sup>, Marjorie BERNIER <sup>3</sup>

**Affiliations :**

1. Univ Montpellier, Montpellier, France

2. Nantes Université, Motricité - Interactions - Performance, MIP, UR 4334, F-44000 Nantes, France

3 Univ. Brest, Centre de Recherche sur l'Éducation, l'Apprentissage et la Didactique, F-29200 Brest, France

**Résumé :**

**Introduction**

Les interventions de pleine conscience présentent de nombreux bénéfices pour les athlètes. Cependant, la question de l'adhésion des athlètes à ces interventions reste très peu étudiée en psychologie du sport. L'objectif de cette étude était de mieux comprendre les barrières et les facilitateurs de l'adhésion à une intervention basée sur la pleine conscience chez des escrimeur.euse.s de haut niveau.

**Méthode**

Onze escrimeur.euse.s ( $M_{\text{âge}} = 25.5$  ans,  $ET_{\text{âge}} = 4.61$ , 8 femmes) de niveau international ont suivi une intervention basée sur la pleine conscience pendant quatre mois à l'issue de laquelle ils/elles ont participé à des entretiens semi-directifs. Une analyse de contenu déductive et inductive a été réalisée afin d'identifier les catégories de barrières et de facilitateurs influençant leur adhésion à l'intervention.

**Résultats**

Les données ont révélé six catégories principales de barrières et de facilitateurs, à savoir les aspects motivationnels, les ressources des athlètes, les caractéristiques de l'intervention, le contexte social, l'environnement sportif et le cadre de la recherche. Les principales barrières identifiées sont l'influence du groupe, l'expérience préalable en préparation mentale et l'espacement entre les modules. Les principaux facilitateurs identifiés comprenaient les séances intégrées aux entraînements, l'individualisation et la posture de l'intervenant.

**Discussion**

Au regard de la diversité des barrières et des facilitateurs, nos résultats soulignent l'importance d'une approche individualisée pour renforcer l'adhésion aux interventions de pleine conscience. Ce travail devrait éclairer les intervenant.e.s sur la nécessité d'évaluer et d'anticiper les éventuels barrières et facilitateurs de l'adhésion afin de favoriser l'engagement des athlètes dans leurs interventions.

**Mots-clés :**

Intervention basée sur la pleine conscience, Barrières, Facilitateurs, Adhésion, Sport de haut-niveau

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Effet du discours interne et des routines de pré-performance sur l'auto-efficacité en tennis

### **Auteurs :**

Elisabeth KHEDARI, Ludovic Marin

### **Affiliations :**

1. UFR STAPS Montpellier, Montpellier, France

### **Résumé :**

*Introduction* : Les sportifs utilisent différents outils afin de se préparer et être dans un état de confiance, en ayant une auto-efficacité plutôt élevée. Le discours interne et les routines de pré-performance semblent pouvoir être des leviers pour l'améliorer. D'une part, le discours interne peut être considéré comme un outil d'auto-persuasion verbale, étant un des antécédents de l'auto-efficacité. D'une autre part, des études ont montré l'effet positif de la routine sur l'auto-efficacité. L'objectif de cette étude est de voir si le discours interne et la routine sont l'un et l'autre, des prédicteurs de l'auto-efficacité.

*Méthode* : 174 joueurs et joueuses de tennis ayant ou ayant eu un classement à la Fédération Française de tennis ont rempli un questionnaire en Google Forms, constitué de trois questionnaires, dont le STUQ mesurant l'utilisation du discours interne, ainsi que deux questionnaires (routines et auto-efficacité) créés spécifiquement pour l'étude ; permettant de quantifier les trois concepts.

*Résultats* : Deux analyses de régression linéaire simple ont été réalisées, afin de voir si la fréquence d'utilisation de ces outils prédit l'auto-efficacité. Les régressions sont significatives. La fréquence d'utilisation du discours interne prédit significativement le score d'auto-efficacité ; la fréquence d'utilisation de la routine prédit significativement le score d'auto-efficacité.

*Discussion* : Le discours interne et les routines ont donc un effet positif sur l'auto-efficacité, qui est essentielle à la performance. Il serait peut-être intéressant de favoriser l'utilisation du discours interne, de mettre en place des routines de pré-performance, afin d'augmenter l'auto-efficacité et ainsi, potentiellement agir sur la performance.

### **Mots-clés :**

Auto-efficacité, Discours interne, Routines de pré-performance

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**

**Auteur :** Rafael Lemaire

**Affiliation :** Université Paris Nanterre, Nanterre, France

Dans le sport de haut niveau en France, le territoire professionnel de la « dimension mentale » n'est pas encore clairement identifiable. En l'absence de réglementation légale d'un titre de préparateur mental, chacun peut proposer ses services auprès des sportifs de haut niveau, et agir selon ses propres règles. A partir d'une démarche sociologique, l'objectif de cette communication sera de faire un état des lieux de cet espace professionnel.

Dans le prolongement des premières enquêtes sociologiques sur les conditions de préparation des sportifs de haut niveau, nous avons choisi comme terrain de recherche l'INSEP, dont l'accès nous a été facilité par l'appartenance de Fabrice Burlot, co-directeur de la thèse, au laboratoire Sport Expertise et Performance (SEP). Différentes opérations de recherche ont été déclinées lors de cette étude : notes d'observations (participation aux groupes de travail du réseau grand INSEP), verbatims issus d'une trentaine d'entretiens semi-directifs effectués avec des professionnels du mental intervenant auprès des sportifs.

Nous présenterons une typologie n'excluant aucune approche, composée de trois profils : les préparateurs mentaux (n = 10), les psychologues (n = 9) et les coaches/accompagnateurs (n = 14). Quelles sont leurs trajectoires ? Comment conçoivent-ils l'intervention en « dimension mentale » ? Quelles sont les spécificités de leurs savoirs et de leurs pratiques ? Place des échanges et de l'introspection, rapport à la science, savoirs expérimentiels... Grâce aux données récoltées auprès d'autres types d'acteurs (sportifs, décideurs-responsables haut niveau), nous évoquerons les représentations communément associées à cette activité professionnelle.

Enfin, nous nous interrogerons sur la place réservée à la « dimension mentale » dans le sport de haut niveau en France. Comment les décideurs-responsables haut niveau œuvrent-ils pour préserver les sportifs d'éventuelles dérives causées par des intervenants incompetents ou mal intentionnés ?

**Mots clés :** sociologie-professionnels-dimension mentale-haut niveau

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

<p align="center"><b>Promouvoir l'équilibre stress- récupération par la pleine conscience : effets d'une intervention sur de jeunes joueuses de football en pôle espoirs</b></p>
--

**Auteurs :**

Orlane MAURY<sup>1</sup>, Marjorie BERNIER<sup>1</sup>, Clémentine BEUZE<sup>1</sup>, Thomas BOUQUET<sup>1</sup>, Philippe VACHER<sup>1</sup>, Gilles KERMARREC<sup>1</sup>, & Nadia SONDT<sup>1</sup>

**Affiliations :**

1. Université de Bretagne Occidentale, Brest, France

**Résumé :**

**Introduction :**

L'équilibre stress-récupération renvoie à l'ajustement des stratégies de récupération qu'un individu mobilise en fonction de ses états de stress. Plus l'état de stress d'un sportif augmente, plus les efforts de récupération sont nécessaires pour maintenir et améliorer les performances et le bien-être de l'athlète. La pleine conscience comme stratégie pour gérer cet équilibre, a fait l'objet de rares travaux, qui suggèrent des bénéfices potentiels. L'objectif de cette étude est de tester l'efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience sur les états de stress-récupération de jeunes joueuses de football.

**Méthode :**

Une étude interventionnelle a été menée sur un groupe de 21 joueuses de Football (âgées de 15 ans à 18 ans), en Pôle Espoir. 2 joueuses étaient blessées, elles n'ont pas été prises en compte dans l'étude. L'intervention s'est étalée sur 8 semaines avec des séances de 45 minutes hebdomadaires abordant différentes notions fondamentales de la pleine conscience et d'éducation à l'équilibre stress-récupération. Cette intervention était couplée avec l'écoute d'audios quotidien abordant des notions de pleine conscience associées à des thématiques de terrain spécifiques aux joueuses. Des mesures ont été réalisées en pré et post tests, ainsi que chaque semaine durant l'intervention pour évaluer différentes variables associées à la pleine conscience (mesurées grâce au FFMQ) et aux états de stress-récupération (mesurés grâce au RESTQ).

**Résultats attendus :**

Nous nous attendons à une augmentation des scores des cinq facettes de pleine conscience, une diminution voire une stabilisation des états de stress durant l'intervention et une amélioration de l'utilisation de stratégies de récupération.

**Implications possibles :**

Le développement de la pleine conscience permettrait aux sportifs d'être conscients de leurs états de stress afin de s'orienter vers les stratégies de récupération adéquates pour maintenir leur équilibre sur le long terme.

**Mots-clés :**

Équilibre stress-récupération, pleine conscience, jeunes sportifs, football.

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

**Peut-on expliquer l'efficacité d'interventions digitales gamifiées à travers le prisme de la théorie de la fatigue du contrôle de soi ? Résultats d'une étude avec évaluation écologique momentanée.**

**Auteurs :**

Alexandre MAZEAS <sup>1,2</sup>, Mélanie PIERRE <sup>2,3</sup>, Thibault DESCHAMPS <sup>3</sup>, Cyril FORESTIER <sup>3</sup>

**Affiliations :**

1. Laboratoire SENS, Université Grenoble Alpes, Grenoble, France
2. Kiplin, Nantes, France
3. Laboratoire MIP, Nantes Université, Nantes, France

**Résumé :**

*Introduction.* Si les interventions digitales gamifiées semblent efficaces pour promouvoir l'activité physique (AP), les mécanismes psychologiques expliquant cette efficacité sont méconnus. Dans cette étude, nous avons mobilisé le modèle de la fatigue du contrôle de soi (CS) afin a) de tester les relations entre la motivation au CS, les ressources de CS, la capacité du CS, l'AP et la sédentarité et b) d'examiner l'influence d'une intervention gamifiée sur ces relations.

*Méthode.* 30 participants ( $Mage=29,8\pm 9,4$ ans) insuffisamment actifs et ayant l'intention de changer de comportement ont été recrutés et aléatoirement inclus dans un groupe expérimental bénéficiant de l'intervention gamifiée Kiplin ou un groupe contrôle non-digital bénéficiant uniquement de recommandations – les deux interventions durant 15 jours. Leur AP a été mesurée sur 7 jours par accélérométrie, avec des évaluations biquotidiennes de la motivation, des ressources et de la capacité de CS (i.e., 14 mesures répétées).

*Résultats.* Les analyses multiniveaux révèlent que la motivation au CS et les ressources de CS prédisent positivement la pratique d'AP et le nombre de pas tandis que la capacité de CS prédit négativement la sédentarité. Nos analyses d'interaction indiquent un effet de l'intervention gamifiée sur les processus de CS – les participants du groupe intervention gamifiée ayant besoin de moins de CS que ceux du groupe contrôle pour être actifs.

*Discussion.* Cette étude confirme le rôle crucial du CS et de ses composants dans le changement de comportement d'AP. Elle suggère également que les interventions gamifiées pourraient faciliter ce changement en nécessitant moins de CS chez les individus.

**Mots-clés :**

Changement de comportement ; Contrôle de soi, EMA, e-Santé, Gamification, Intervention

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**



## Effets d'un programme d'entraînement d'endurance mentale sur l'attention soutenue, la fatigue perçue et la performance d'escrimeurs élités

### Auteurs :

Lena SOULAS<sup>1\*</sup>, Kévin HAFFNER<sup>1\*</sup>, Giorgio VARESCO<sup>1</sup>, Walter STAIANO<sup>2</sup>, Maëlle BRACCO<sup>3</sup>, Benjamin PAGEAUX<sup>4</sup>, Marjorie BERNIER<sup>5</sup>, Julie DORON<sup>1</sup>, Marc JUBEAU<sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Nantes Université, Nantes, France
2. University of Valencia, Valencia, Espagne
3. Université Claude Bernard Lyon 1, Lyon, France
4. Université de Montréal, Montréal, Canada
5. Université de Bretagne Occidentale, Brest, France

\* contribution identique

### Résumé :

#### Introduction

La fatigue mentale, état psychobiologique induit par un engagement prolongé dans un exercice cognitif, augmente fortement au cours d'une journée de compétition d'escrime. L'objectif de l'étude était d'évaluer les effets d'un programme d'entraînement en endurance mentale (Brain Endurance Training - BET), i.e. entraînement qui consiste à ajouter une surcharge cognitive aux athlètes, sur la résistance à la fatigue et à la fatigabilité cognitive.

#### Méthode

Dix-neuf escrimeurs (dont 8 femmes) de niveau international ont été répartis dans les groupes BET et contrôle. Le groupe BET a suivi quatre séances d'entraînement mental par semaine en plus de leurs entraînements pendant cinq semaines. En pre- et post-intervention, l'attention soutenue, la performance lors d'un test d'escrime, ainsi que la fatigue mentale perçue, avant et après une tâche cognitive fatigante, ont été mesurées.

#### Résultats

En post-intervention, l'attention soutenue du groupe BET a diminué par rapport au groupe contrôle avant la tâche fatigante ( $p=0.002$ ), avec une fatigue mentale perçue similaire. Après la tâche fatigante, le groupe BET a présenté une moindre détérioration de l'attention soutenue par rapport au groupe contrôle ( $p=0.032$ ). Cependant, aucune amélioration n'a été observée pour la performance au test d'escrime et pour la fatigue perçue.

#### Discussion

Nos résultats montrent que seule l'attention soutenue en condition de fatigue cognitive a été améliorée chez les escrimeurs de haut niveau ayant suivi le BET. De futures recherches sont nécessaires

pour approfondir les connaissances sur les effets de ce type d'entraînement dans des disciplines duelles.

**Mots-clés :**

Sport de haut-niveau, Escrime, Fatigue mentale

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Non**

# Facteurs socio-environnementaux et processus psychologiques transdiagnostiques chez les sportifs de haut niveau et/ou professionnel en France

## **Auteurs :**

Simon Valverde<sup>1,2</sup>, Hélène Joncheray<sup>1,3</sup>, Alexis Ruffault<sup>1</sup>

## **Affiliations :**

1. Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370), Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), France
2. Science du sport, de la motricité et du mouvement humain (ED 566), Université Paris Cité, France
3. Institut des Sciences du Sport Santé de Paris (I3SP, URP 3625), Université Paris Cité, France

## **Résumé :**

### **Introduction**

Certaines conditions socio-environnementales peuvent augmenter le risque de difficultés psychologiques chez les sportifs. Les processus psychologiques transdiagnostiques sont associés aux troubles de la santé mentale. L'objectif de cette étude était d'identifier les liens entre le contexte socio-environnemental et les processus psychologiques transdiagnostiques des sportifs de haut niveau et professionnels.

### **Méthode**

451 sportifs âgés de 18 à 49 ans (52% de femmes ; moyenne d'âge : 25  $\pm$  6 ans) ont rempli un questionnaire en ligne, recueillant d'une part des informations sur leur contexte socio-environnemental (52 questions maximum), tel que leurs contrats sportifs, l'organisation d'un double projet, l'exposition aux violences, ainsi que d'autres thèmes secondaires et évaluant d'autre part, 5 processus psychologiques transdiagnostiques (163 questions) : motivation, compétences émotionnelles, cognitions, m  tacognitions et comportements (impulsivité et perfectionnisme). Des tests non-paramétriques de comparaison de groupes ont été effectués.

### **Résultats**

Les sportifs ayant des contrats précaires, un double projet ou exposés à des violences, montrent des scores significativement plus élevés de motivation externe, ruminations, croyances métacognitives négatives, impulsivité et perfectionnisme inadapté. En revanche, ceux qui ont un revenu élevé, des aménagements scolaires ou qui s'entraînent en groupe, affichent des scores significativement plus élevés de motivation intrinsèque, compétences émotionnelles, perfectionnisme adaptatif ou encore d'auto-efficacité. D'autres résultats plus précis seront détaillés à l'oral.

**Discussion**

Connaître les facteurs socio-environnementaux associés aux processus psychologiques transdiagnostiques des sportifs peut favoriser le développement d'environnements sains et la réduction du risque de difficultés psychologiques chez les sportifs. Les athlètes peuvent également développer des compétences psychologiques pour faire face aux difficultés.

**Mots-clés :** santé mentale, risques psychosociaux, processus transdiagnostiques, contexte socio-environnemental, sportifs de haut niveau et professionnels

**Concours pour le prix du jeune chercheur :**

Oui

# MAITRE(SSE) DU MONDE



STAPS  sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

**S**  
**F**  
**P**  
**S**

## L'émergence des leaders en sport collectif : les liens avec les traits de personnalité

### Auteurs :

Salomé BOISSIN<sup>1</sup>, Grégoire BOSSELUT<sup>1,2</sup>

### Affiliations :

1. Université de Montpellier, UFR STAPS, Montpellier, France
2. Euromov Digital Health in Motion, Montpellier, France

### Résumé :

**Introduction** : Dans les récentes études sur le leadership de l'athlète (i.e., processus d'influence d'un joueur sur ses coéquipiers), le leadership est conceptualisé comme partagé entre les joueurs. Au sein de la structure de leadership partagé (opérateur, motivationnelle, social et externe), l'ensemble des membres peuvent exprimer du leadership, chacun à leur échelle et avec leur potentiel d'influence. Au sein de cette structure, certains athlètes émergent en tant que leaders. Plusieurs auteurs se sont intéressés aux divers attributs qui permettent de comprendre l'émergence des athlètes leaders, parmi eux la personnalité (i.e., paterne automatique de comportement et de pensées). Parmi les principaux traits de personnalité, on retrouve l'extraversion, le névrosisme, le caractère consciencieux, l'ouverture aux expériences et l'agréabilité. Notre étude vise à explorer les liens entre les traits de personnalités et le leadership des athlètes dans le cadre d'une structure de leadership partagé en sport collectif.

**Méthode** : Notre population est composée de 42 joueurs de football américain de niveau départemental et régional (D3 et D4). La présente étude aura pour objectif d'explorer les corrélations entre les traits de personnalité (extraversion, caractère consciencieux, névrosisme, agréabilité et ouverture aux expériences) et le degré d'influence (l'émergence) du leadership des athlètes (opérateur, motivationnel, social et externe), dans le contexte du football américain. Nous évaluerons les traits de personnalité via le BIG-5 Inventory, et le leadership des athlètes via Social Network Analysis, permettant d'obtenir la centralité entrante de chaque athlète (i.e., taux d'influence d'un athlète sur l'équipe).

**Résultats** : Nos résultats ont montré une corrélation positive entre l'extraversion et le leadership motivationnel et opératoire des athlètes et une corrélation positive entre le caractère consciencieux et le leadership opératoire des athlètes.

**Discussion et perspectives** : Nos résultats vont dans le sens de ceux présents dans la littérature scientifique. Ainsi, les traits de personnalités pourraient être l'une des explications de l'émergence des athlètes leaders, d'un point de vue opératoire et motivationnel, au sein d'une structure de leadership partagé en sport collectif.

### Mots-clés :

Trait de personnalité, leadership partagé, leadership de l'athlète

Concours pour le prix du jeune chercheur : Non

## Les formes de leadership des femmes entraîneuses elites en sport collectif

**Autrices** : Amélie BOYER<sup>1</sup>, Virginie NICAISE<sup>1</sup> & Cécile OTTOGALLI-MAZZACAVALLLO<sup>1</sup>

**Affiliations** : <sup>1</sup> Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport (VIS), Université Lyon 1, Lyon, France.

**Mots-clés** : Leadership, Genre, Entraînement, Elite, inégalité

Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui

### Introduction

Au Jeux olympiques de Tokyo en 2021, la représentation des entraîneuses était de 13 %. En France, le constat est semblable. Les femmes sont donc sous-représentées à ces postes impliquant du leadership, notamment dans la gestion d'un groupe en sport collectif. Sur la base du Full Range Leadership Model, les travaux antérieurs indiquent que les rôles liés au genre et les stéréotypes sexués contribuent à un accès différencié des femmes et des hommes à des postes d'encadrement. Ainsi, l'objectif est d'identifier les formes de leadership des entraîneuses en questionnant les mécanismes psychosociologiques qui les ont façonnées (théorie des rôles sociaux et de la congruence des rôles).

### Méthode

Douze entretiens semi structurés auprès d'entraîneuses de haut-niveau seront conduits entre le 1 et 15 Avril 2024. Elles exercent dans un des 3 niveaux nationaux ou en centre de formation en Handball, Football ou Basketball.

Une grille d'entretien a été réalisée et évalue leur profil sociodémographique, leur carrière, les freins rencontrés, leurs formes de leadership ainsi que l'impact du genre sur l'ensemble de ces thèmes. Ces entretiens seront retranscrits mot à mot et suivis d'une analyse de contenus déductive.

### Résultats

Conformément à la littérature existante, nous nous attendons à identifier des obstacles tels que : les stéréotypes de genre, remarques sexistes, attentes plus hautes sur leurs compétences, la double contrainte du leadership (désapprouvées ou jugées moins compétentes).

Les résultats obtenus devraient contribuer à la réflexion sur la sous-représentation des femmes entraîneuses au haut-niveau français et l'impact du genre sur leur leadership.

## L'entraîneur de handball : Prise de décision et préparation mentale

### **Auteurs :**

Matéo Gamez, Simon Boyer, Géraldine Rix-Lièvre

### **Affiliations :**

ACTé, Université Clermont Auvergne

### **Résumé :**

Les entraîneurs de handball agissent dans des contextes dynamiques et incertains. Dans le cadre d'une collaboration entre l'Université Clermont Auvergne et la ligue AURA de handball, nous étudions leur activité effective en situation de match. Le courant du Naturalistic Decision Making (NDM) sera mobilisé pour caractériser les modalités selon lesquelles les entraîneurs prennent leurs décisions en match en considérant leur temporalité et le lien perception-action.

24 matchs (n=24) de compétitions nationales (Interpôles/Interligues) seront étudiés. 5 entraîneurs experts (n=5), responsables d'équipe en pôle espoir, participent à cette étude.

Chaque match est observé, filmé des tribunes, et enregistré à partir d'une caméra embarquée portée par l'entraîneur en match. La méthodologie mise en œuvre part du point de vue de l'acteur, et de ce qui est significatif pour lui au moment où il prend sa décision. L'enregistrement de la caméra embarquée est utilisé pour mener un entretien de *re-situ subjectif* à l'issue de chaque match avec chaque entraîneur.

Les premiers entretiens conduisent à mettre en évidence différentes modalités de prise de décision. Par exemple, « prendre un temps mort », décision importante pour tous les entraîneurs, ne résulte pas selon le traitement effectué à partir du modèle Recognitive Decision Making (RPD), du même processus de décision.

Le travail de thèse se poursuivra par une intervention : il s'agit de proposer aux entraîneurs un programme de mindfulness et d'établir ensuite si, et le cas échéant comment, la participation à ce programme conduit à des transformations des modalités de prise de décision en match.

### **Mots-clés :**

Anthropologie cognitive, activité, accompagnement de la performance.

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**



## Validation d'une mesure implicite du leadership

### Auteurs :

Corentin Gonzales <sup>1</sup>, Grégoire Bosselut <sup>2</sup>, Julie Boiche <sup>2</sup>

### Affiliations :

1. UFR STAPS Master EOPS Parcours préparation psychologique et coaching, Montpellier, France
2. Laboratoire Euromov DIGITAL HEALTH IN MOTION, Montpellier, France

### Résumé :

**Introduction :** Deux rôles principaux de leaders émergent sur le terrain en sports collectifs. Le leader motivationnel encourage ses coéquipiers à faire des efforts supplémentaires, et dirige les émotions de l'équipe dans la bonne direction. Le leader de tâche aide l'équipe à se concentrer sur les objectifs et à la prise de décision tactique, donne des conseils aux coéquipiers pendant le match. Des mesures explicites (questionnaires) sont utilisées pour permettre aux joueurs de caractériser leurs comportements en lien avec ces deux formes de leadership. Cependant, la qualité des réponses fournies par les individus concernant leurs propres comportements est soumise à certains biais (capacité d'introspection, désirabilité sociale). Pour pallier ceux-ci, le recours à une mesure implicite semble pertinent.

**Méthode :** L'objectif de cette étude consiste à tester la validité interne et externe convergente d'une mesure implicite du leadership motivationnel, d'une part, et du leadership de tâche, d'autre part. A cette fin, deux Single Category Implicit Association Tests (SC-IATs) seront développés. Nous testerons la validité interne et externe convergente de nos outils auprès de joueurs et joueuses de sports collectifs âgés de plus de 18 ans.

**Résultats attendus :** Nous nous attendons ainsi à observer une relation linéaire et positive entre les scores obtenus aux mesures implicites (SC-IATs) et à l'auto et l'hétéro évaluation explicites du leadership par questionnaire. De plus, nous nous attendons à observer une relation linéaire et positive entre les scores implicites (SC-IATs) et les qualités identitaires du leader.

**Application pratique :** Ces outils ont vocation à être employés de façon complémentaire aux mesures explicites du leadership de l'athlète.

### Mots-clés :

Leadership de l'athlète, Mesure implicite, Association implicite, Single Category Implicit Association Test

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

## Momentum, leadership et communication : quand le navire perd le signal pour arriver à destination

### Auteurs :

Mathieu HESSELS <sup>1,2</sup>, Charles SPITERI <sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Olympique Lyonnais, Lyon, France
2. Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation, Université de Bretagne Occidentale, Brest, France

### Résumé :

*Introduction* : Le momentum psychologique (MP), est défini comme une force psychologique qui modifie la manière dont les événements sont vécus (Briki & Gernigon, 2015). Il peut être positif, négatif et renvoie respectivement à une sorte d'élan qui traduit le fait de bénéficier d'une spirale de succès ou d'être aspiré dans une spirale d'échec. Dans les récentes études qualitatives, le MP négatif est caractérisé par un effondrement de la communication (i.e., partage d'informations relatives à la tâche) et de l'expression des comportements de leadership sur le terrain : leadership opératoire (i.e., consignes et conseils) et motivationnel (i.e., encouragements et énergie). Nous formulons l'hypothèse qu'il existe un lien positif entre les variations dans les perceptions de MP, de la communication et des comportements de leadership opératoire et motivationnel. Plus précisément, un MP positif serait lié à une augmentation du leadership et de la communication, et inversement pour le MP négatif avec une diminution de ces variables.

*Méthode* : 50 footballeurs de niveau régional à national (M=16,7 ans ; ET=1,2) formant 10 équipes de 5 joueurs ont participé à une tâche d'opposition en équipe (5 contre 5) sur 3 séquences de 5 minutes. Les perceptions de MP ont été évaluées après chaque séquence via le questionnaire de Vallerand et al. (1988), la communication et le leadership opératoire et motivationnel par Social Network Analysis ensuivant la méthodologie utilisé par Franssen et al. (2015b). Les résultats sont traités avec une analyse corrélacionnelle.

*Résultats attendus* : Nous nous attendons à un lien positif entre les variations du MP, de la communication et du leadership. Lorsqu'une équipe percevra avoir le MP en sa faveur (MP positif), nous nous attendons à ce que les perceptions de la communication et des deux types de leadership augmentent. Lorsqu'une équipe percevra avoir le MP en sa défaveur (MP négatif), nous nous attendons à ce que les perceptions de la communication et des deux types de leadership diminuent.

*Implications possibles* : Les résultats contribueraient à augmenter les connaissances liées au MP, et notamment ses liens avec des variables collectives en psychologie du sport. Le lien entre les trois variables nous permettrait d'obtenir à terme des indicateurs objectifs et visibles de l'orientation du MP. Ces indicateurs pourraient être relevés à l'aide d'une grille d'observation de la communication, du leadership opératoire et motivationnel pourrait nous permettre d'avoir accès à l'orientation du MP entre deux équipes en temps réel pendant les matchs et les entraînements, dépassant donc l'analyse subjective de l'orientation du MP. Ainsi, la continuité de l'expression des comportements de leadership

et le maintien de la communication pourrait permettre de limiter l'impact d'un MP négatif et maximiser celui d'un MP positif.

**Mots-clés :**

Momentum Psychologique, communication, leadership partagé, analyse en réseaux sociaux, football

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non

## La Place des Leaders dans le Processus de Coping Collectif : une Analyse de Réseaux Sociaux dans le Hockey sur glace d'Elite

### Auteurs :

Kevin MAHOT <sup>1</sup>, Noémie LIENHART <sup>2</sup>, Julie DORON <sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Laboratoire Motricité, Interactions, Performance, Nantes Université, Nantes, France

2. Laboratoire Sens, Université Grenoble Alpes, Grenoble, France

### Résumé :

Introduction : Du risque de blessures graves au calendrier extrêmement dense, les hockeyeurs de haut-niveau évoluent dans un environnement de stress intense. Au sein de leurs équipes, les joueurs doivent coordonner leurs efforts pour faire face à ces différents stressseurs (i.e., coping collectif). Au regard de l'influence positive du leadership sur la dynamique de groupe, cette étude questionne le rôle des leaders dans le déploiement de stratégies collectives de coping en réponse à des situations de stress.

Méthode : 383 joueurs ( $M_{\text{âge}} = 24,2$  ;  $ET_{\text{âge}} = 6,38$ ) issus de quinze équipes de hockey de niveau national ont évalué, via questionnaire, les qualités de leadership de chaque coéquipier (Identity Leadership Inventory-SF) et dans quelle mesure chaque coéquipier joue un rôle important dans le déploiement du coping collectif. Les données seront traitées avec des méthodes issues de l'analyse des réseaux. Une *Quadratic Assignment Procedure* (QAP) permettra d'évaluer la relation entre les réseaux de leadership et les réseaux de coping collectif.

Résultats attendus : Il est attendu des corrélations QAP positives et significatives entre les réseaux de leadership et les réseaux de coping collectif. Ces résultats mettraient en évidence que les leaders identifiés de l'équipe sont également perçus comme les leaders de la mise en place de stratégies collectives de coping.

Implications possibles : Identifier les leaders permettrait de cibler des stratégies d'intervention adaptées auprès de ces derniers pour mieux faire face à des situations de stress telles qu'une remontée au score ou un changement de coach.

### Mots-clés :

Coping Collectif, Leadership, Analyse de réseaux sociaux

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

## Unis sur la glace : Rôle de l'entraîneur, des parents et des coéquipiers dans le bien-être et les performances sportives des adolescents-hockeyeurs au cours d'une saison sportive

### **Auteurs :**

Lisa MAJ<sup>1</sup>, David TROUILLOUD<sup>1</sup>, Jérôme PEREZ<sup>2</sup> et Sandrine ISOARD-GAUTHEUR<sup>1</sup>

### **Affiliations :**

1. Laboratoire SENS, Grenoble, France
2. Département performance et recherche, Grenoble Métropole Hockey 38, Grenoble, France

### **Résumé :**

*Introduction.* Dans le contexte des sports compétitifs, le(s) entraîneur(s), les parents et les coéquipiers constituent l'entourage proche des adolescents-athlètes. Les travaux réalisés suggèrent que les perceptions des adolescents-athlètes des comportements et attitudes positives ou négatives de l'entourage peuvent avoir un impact sur leur bien/mal-être, leurs performances et l'apparition des blessures. Peu d'études ont exploré simultanément les perceptions des adolescents-athlètes des comportements de leur entourage. Basée sur la théorie de l'autodétermination, cette étude vise à examiner simultanément les perceptions des adolescents-athlètes concernant les comportements de soutien des trois besoins fondamentaux de la part de leur(s) entraîneur(s), père, mère et coéquipiers et leurs liens avec le bien-être, les blessures et la performance sur une saison sportive.

*Méthode.* 27 adolescents-hockeyeurs élite (*Mâge* : 17.65 ans, 9h30 d'entraînement et deux matchs par semaine) ont complété plusieurs questionnaires (soutien de l'entourage, burnout et engagement sportifs, blessures, performance subjective) quatre fois sur une saison.

*Résultats attendus.* À partir d'analyses multiniveaux, nous supposons qu'au cours d'une saison sportive, les perceptions positives (négatives) des adolescents-athlètes des comportements soutenant de l'entourage, seraient positivement (négativement) associées au bien-être et à la performance des athlètes, et inversement aux blessures.

*Implications possibles.* La mesure simultanée de multiples acteurs de l'entourage permettra une compréhension plus complète de l'expérience sportive des jeunes. In fine, ces résultats et de futures recherches devraient permettre la conception d'interventions amenant les athlètes à mieux gérer les différentes informations provenant de son entourage, et fournir à l'entourage des recommandations permettant de maximiser le bien-être et la performance des athlètes.

### **Mots-clés :**

Adolescents, Athlète, Entourage, Bien-être, Performance

**Concours pour le prix du jeune chercheur : Oui**

# BESOIN D'UN REMONTANT ?



STAPS sciences et techniques  
des activités physiques et sportives

**Journées d'études  
SFPS**

**22 au 24 mai 2024  
UFR STAPS LYON**

**L·ViS**  
LYON

**EUROMENTAL**

INTERVENTIONS ET RECHERCHES EN  
PSYCHOLOGIE DU SPORT  
EN FRANCE ET EN EUROPE

S  
F  
P  
S

## **Médiation scientifique : bandes dessinées et psychologie du sport**

Calvet, J., Fournier, J

Laboratoire LINP2, Université Paris Nanterre, France.

[jules.calvet@parisnanterre.fr](mailto:jules.calvet@parisnanterre.fr)

[jfournier@parisnanterre.fr](mailto:jfournier@parisnanterre.fr)

Introduction. Le projet Train Your Brain (TYB) évalue de nouvelles méthodes d'entraînement psycho physiologique pour améliorer la performance en escrime aux Jeux Olympiques. Il comprend plusieurs axes d'études, dont la médiation scientifique. Les thèmes à traiter concernent ceux du projet TYB et des notions plus classiques en psychologie du sport, adaptées à l'escrime. L'objectif de cette présentation est d'exposer la méthode utilisée pour la création de matériel de médiation scientifique, et des exemples de bandes dessinées.

Méthode. Premièrement, nous avons choisi de faire des romans photo. Nous avons pris des photos d'athlètes et maîtres d'arme à l'entraînement pour constituer une base de données. Nous avons créé des chemins de fer pour chaque thème et nous les avons illustrés avec ces photos. Nous avons créé des cases et des dialogues simples pour être compris par des jeunes. Une série d'entretiens avec 6 escrimeurs, a révélé le peu d'intérêt pour le roman photo. Nous nous sommes alors tournés vers la bande dessinées, média plus contemporain des athlètes et des entraîneurs. Le logiciel 'Clip 2 Comic' a permis de transformer les photos en dessins.

Résultats. Les planches sont diffusées depuis février 2024 sur Instagram (@tybescrime) tous les vendredis à 18h jusqu'aux JO. Quatre maîtres d'arme et 12 escrimeurs nous ont confirmé que la bande dessinée est préférable au roman photo.

Un ouvrage rassemblant toutes les planches pourra servir de support à la formation initiale et continue en psychologie du sport des maîtres d'armes.

**Mots-clés** : vulgarisation scientifique, médiation, psychologie du sport, physiologie du sport.

# Effets de la méditation pleine conscience dans la pratique d'apprentissage délibérée du hand-ball : le cas de l'auto-feed-back

Auteur 1 : Nicolas Paratore, Université de Montpellier-Nîmes

Auteur 2 : Sacha Paratore, auteur libre

Mots clés : pratique délibérée ; Méditation pleine conscience ; auto-feed-back ; entraînement ; handball.

Concours pour le prix du jeune chercheur : Non

## 1-Résumé

Dans l'approche environnementaliste, pour atteindre l'excellence dans un domaine sportif, il est primordial d'investir sa pratique de manière planifiée, longuement répétée, effectuée de façon consciente et intentionnelle, où chacune de ces répétitions reste accompagnée de feed-back/auto-feedback comme le suggère la stratégie d'apprentissage dans la pratique délibérée. La pratique de la pleine conscience comme méthode permettrait alors d'entraîner chez les sportifs des habilités d'autorégulations de pensées et d'émotions.

Nous formulons l'hypothèse que dans la pratique délibérée du hand, dans le but d'améliorer les performances aux tirs, la méthode de pleine conscience favoriserait la qualité des auto-feedback des joueurs. Elle améliorerait également la régulation émotionnelle en réduisant les ruminations des pensées qui apparaissent en cas d'échecs successifs aux tirs.

## 2-Méthode

On mesure la pleine conscience avec l'échelle MAAS auprès de 8 joueurs de 2006 se portant volontaires (4 ailiers et 4 demis) catégorie moins de 18N formant un groupe expérimental et un groupe témoin constitués de façon aléatoire par tirage au sort. Ces derniers sont observés durant 1h en position de tirs au but sans recevoir de feedback externe. Après chaque répétition de tirs, les auto-feedback des joueurs sont recueillis par un observateur à partir de la procédure « *Point Interview* » et classés en fonction de quatre niveaux de focalisation de l'attention. Puis, le groupe expérimental reçoit 8 séances collectives pendant 8 semaines du programme MBSR basé sur la pleine conscience. On relève à nouveau les auto-feedback qu'on compare aux premiers, avec la même procédure. L'échelle MAAS est ensuite administrée en retest.

## 3-Résultats

A l'issue du programme MBSR, on relève les effets suivants : des scores plus élevés avec l'échelle MAAS en retest, des auto-feedback focalisés davantage sur le niveau d'autorégulation, permettant de distinguer le moment où l'attention se dirige vers des événements distrayants des gestes du gardien, afin d'accepter leur présence pour ensuite se recentrer sur des signaux efficaces ou pertinents avant d'effectuer les tirs. Enfin, des auto-feedback dont le niveau d'attention reste focalisé sur les aspects personnels montrant une nette diminution des ruminations mentales qui apparaissent après échecs successifs aux tirs au but.

## 4-Discussion

Les effets du programme de pleine conscience n'ont pas influencé les performances aux tirs, mais ils ont amélioré significativement la qualité des auto-feedback, puis, réduit nettement la présence de ruminations mentales déclenchées après les échecs aux tirs. Pour observer davantage les effets de la pleine conscience sur les performances il serait nécessaire d'effectuer d'autres mesures d'auto-feedback à partir d'études longitudinales.



## L'effet d'une intervention sur le Momentum psychologique au sein d'une équipe volleyball.

### **Auteurs :**

Mathieu Proust

### **Affiliations :**

1. Université, Montpellier, France

### **Résumé :**

#### Introduction

Ce travail propose un programme d'intervention en préparation mentale pour un club volley de National 1. L'équipe rencontre des difficultés quand elle est menée au score. Après plusieurs observations et entretiens semi-directifs, les résultats indiquent que les joueurs ne trouvent pas de solution et tombent systématiquement dans un effondrement collectif. L'objectif de ce travail est de les aider à sortir des phases de Momentum psychologique (MP) négatif. Le MP est la perception d'une progression (ou éloignement) vers un objectif, résultant d'une variation de phénomène psychologique multidimensionnel (Vallerand et al., 1987).

#### Méthode

L'intervention a duré 3 mois, à destination de 13 joueurs de volley. Le programme d'intervention consiste à identifier les perceptions du Momentum négatif. Nous avons réalisé une psychoéducation sur MP et leurs expériences. Nous avons par la suite créé un référentiel des actions, comportements, émotions en cas de MP négatif. La dernière étape intègre quatre situations d'oppositions (écart de score, bloc à l'attaque, faute du passeur et réduction de la communication). Entre chaque point, ils prennent un moment d'échange de leurs perceptions du MP et remplissent un questionnaire constitué de 4 items (meilleur dynamique, progresser vers la victoire, chance de gagner, contrôle de la situation).

#### Résultats

Les résultats de l'intervention n'ont pas permis réduire les écarts de scores en phase de MP négatif. Les écarts de points se sont seulement réduits mais ils estiment posséder plus de solutions pour reprendre le contrôle du match. Cependant, nos observations montrent une meilleur identification et compréhension du MP. L'équipe a plus de facilité maintenir ces phases de MP positif.

#### Conclusion

Il aurait été intéressant d'intégrer un cycle d'identification des motivations propres au groupe dans l'intervention. La répartition des rôles pour identifier et transmettre les perceptions du MP aurait été très utile pour améliorer la performance collective.

### **Mots-clés :**

Momentum psychologique, Volleyball, Intervention

**Concours pour le prix du jeune chercheur :-Θυί / Non (ne conserver que la réponse correspondante)**

Le prix du jeune chercheur est réservé aux étudiants de Licence, Master ou Doctorat, ou aux personnes ayant soutenu leur thèse de doctorat il y a moins de 1 an. La personne candidate au prix doit être le premier auteur de la communication. Les personnes ayant déjà été lauréates (premier prix) du concours les années précédentes ne peuvent pas concourir. Une seule communication par auteur-e pourra faire l'objet d'une candidature au prix « Jeune chercheur-euse ».

L'évaluation des communications se fera en 2 parties : la qualité du résumé soumis et la qualité de la présentation de la communication. Les auteur-e-s souhaitant concourir pour le prix devront donc être présent-e-s et disponibles au moment où leur communication est prévue. Le comité scientifique se chargera de l'évaluation des communications proposées. Les principaux critères d'évaluation sont l'originalité de la communication, la clarté de l'exposé, et le caractère innovant et appliqué du travail présenté.

**Auteurs :**

Pauline Soulès (étudiante M1.), Juliette Lozano-Goupil (encadrante)

**Affiliation :**

Master EOPS – STAPS – Préparation Mentale et Coaching (PsyCoach), Montpellier, France.

**Résumé :**

*Introduction*

Ce travail explore les rôles des acteurs sociaux (parents, entraîneurs, partenaires d'entraînement) sur l'engagement sportif à travers le biais des contraintes sociales et du soutien social (Sport Commitment Model, Scanlan et al., 1993, 2003, 2015). Les objectifs sont de comprendre la relation entre engagement et acteurs sociaux mais également si les proches jouent un rôle complémentaire dans la pratique de l'individu.

*Méthode*

Un questionnaire validé scientifiquement (Sport Commitment Questionnaire – 2) a permis de mesurer l'engagement sportif (fonctionnel et obligatoire) ainsi que le soutien social et les contraintes sociales de la part des proches. De plus, des entretiens qualitatifs semi-directifs ont été réalisés suivant un guide d'entretien abordant l'engagement et les acteurs sociaux. L'étude s'intéresse à de jeunes gymnastes Françaises (N= 9 ; M= 12 ans) s'entraînant en classe d'horaires aménagés (15 heures par semaine minimum).

Une analyse de corrélation a été réalisée. Pour les données quantitatives, les entretiens ont été retranscrits et classés selon les thèmes abordés. Les propos les plus fréquents ont été utilisés.

*Résultats*

Les résultats permettent de montrer une influence complémentaire des trois acteurs sociaux dans la pratique de la gymnaste. Bien que les réponses au questionnaire n'aient montré que très peu de liens significatifs entre chaque dimension, les entretiens qualitatifs ont permis de mettre en exergue les différents rôles. Ainsi, toutes les athlètes sont engagées de manière voulue (i.e., fonctionnelle) et se sentent soutenues par les trois acteurs sociaux. Cependant, certaines disent percevoir des contraintes de la part de l'entraîneur à certains moments de la saison (e.g., conflits), les contraignant à moins s'investir ou de manière moins souhaitée. Ainsi, par le biais des contraintes et du soutien, les acteurs sociaux jouent un rôle complémentaire sur l'engagement de la gymnaste.

*Implications possibles*

Pour de futures recherches, il semble pertinent de tester ces hypothèses auprès d'un plus grand échantillon ainsi qu'en complétant la méthode par un questionnaire spécifique mesurant la perception de l'influence de chaque proche.

Les résultats insistent sur l'importance des acteurs sociaux sur la pratique sportive des jeunes athlètes. Il paraît intéressant de prendre en compte, en tant que professionnels de l'optimisation sportive, ces facteurs dans l'organisation de la pratique du sportif, toujours en construction.

**Mots-clés :**

Engagement sportif, contraintes sociales, soutien social, proches, jeunes gymnastes.

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Oui

## Momentum Psychologique et Contagion en Sport Collectif

### Auteurs :

Lucas SOUSTRE<sup>1</sup>, Hervé GAUTIER<sup>1</sup>, Rémi ALTAMORE<sup>1</sup>, Christophe GERNIGON<sup>1</sup>

### Affiliations :

1. Université de Montpellier - Laboratoire EuroMov DHM, Montpellier (34), France

### Résumé

Les rencontres sportives sont parfois marquées par des variations rapides du score largement connus sous le terme de momentum. Ces scénarios peuvent entraîner des modifications psychologiques importantes chez les joueurs allant jusqu'à expliquer et prédire les performances sportives, on parle alors de Momentum Psychologique (MP). Cependant, étant donné que la majorité des études s'intéressant au MP ont porté sur des sports individuels, la connaissance du MP d'équipe demande à être approfondie.

Pour étudier le MP en situation écologique et collective, notre étude repose sur un match support : une rencontre de football de niveau National 3. L'équipe à domicile gagnait 2-0 jusqu'à la 70<sup>e</sup> minute, puis a subi une *remontada* en fin de match s'inclinant finalement 2-3. Les joueurs des deux équipes ont révisonné la phase de momentum en seconde mi-temps (de 2-0 à 2-3), et ont répondu toutes les 30 secondes à quatre items relatifs aux quatre variables étudiées (confiance en soi, confiance collective, anxiété, intention d'effort). L'échantillon statistique retenue était uniquement composé des joueurs ayant joué l'ensemble de la période de momentum, soit 10 joueurs en momentum positif et 7 joueurs en momentum négatif. Des tests non paramétriques ont comparé les deux conditions de momentum (positif vs négatif) ainsi que différentes périodes de la remontada (2-0, 2-1, 2-2, 2-3).

Les résultats démontrent pour les joueurs en phase de momentum positif une augmentation progressive de leur confiance en eux et de leur confiance dans le collectif au cours de leur remontée. Concernant, les joueurs en phase de momentum négatif, les résultats mettent en évidence une diminution significative et plus abrupte, de leur confiance en eux, confiance dans le collectif et de leur intention de faire des efforts. Ainsi, alors que les différences significatives s'observent entre des patrons de score distaux en momentum positif et proximaux en momentum négatif, nos résultats mettent en évidence une dissymétrie entre le MP positif et négatif.

Notre étude confirme au niveau collectif, en partie, les dynamiques psychologiques positives et négatives associées aux expériences de momentum respectivement positif et négatif. Mais aussi, elle est la première à confirmer une dissymétrie entre le MP positif et négatif au niveau collectif observée dans la littérature au niveau individuel ou dyadique. Enfin, bien que les résultats ne soient

pas significatifs, notre étude comporte une partie plus exploratoire tentant de mettre en évidence, de façon quantitative, un processus de contagion (MP individuel vers collectif) entre les joueurs de l'équipe en situation de momentum négatif (n=7).

**Mots-clés** : Momentum Psychologique, Contagion, Remontada, Sport Collectif, Performance

**Concours pour le prix du jeune chercheur** : Oui

**Imagerie motrice, la Loi de Fitts ainsi que le principe d'isochronie s'appliquent-ils à un public d'athlètes handisport ? : Exemple du rugby fauteuil.**

**Auteurs :**

Sara VIGUIER <sup>1</sup> , Sylvie VERNAZZA- MARTIN <sup>2</sup>

**Affiliations :**

1. Laboratoire des Interactions, Cognition, Action, Emotion – LICAE, Université Paris Nanterre, Nanterre, France

**Résumé :**

**Introduction :**

L'imagerie motrice est une représentation cérébrale de l'action. Ces effets positifs sur la performance du sportif typique sont connus et s'expliquent par deux points communs entre mouvement imaginé et mouvement réel : la Loi de Fitts illustrant un conflit "vitesse - précision" et le principe d'isochronie, une invariance temporelle entre l'action simulée et réellement exécutée. Toutefois, son impact dans le domaine de l'handisport reste non étayé par aucun fait scientifique. Cette étude vise donc à évaluer ces principes chez des athlètes pratiquant le rugby fauteuil, afin de démontrer que l'imagerie motrice serait autant efficace dans l'handisport que dans le sport traditionnel.

**Méthode :** 14 joueurs de niveau national (M=38,8 ans) réaliseront et imagineront un mouvement de lancer de ballon dans un panier selon trois distances différentes (3, 6, 9m) et deux largeurs de panier (30cm ; 60cm). Les temps d'imagerie et d'exécution réelle seront mesurés à l'aide d'un chronomètre utilisé les participants. Les participants imagineront l'action selon une modalité visuelle interne (à la première personne).

**Résultats attendus :** Mise en évidence de l'isochronie et de la Loi de Fitts. Cela signifie, un temps similaire entre mouvements réels et mouvements imaginés. De même qu'une augmentation du temps d'exécution, et du temps d'imagination selon la difficulté de la tâche en accord avec le conflit "vitesse-précision" illustré par la Loi de Fitts.

**Implications possibles :** Si ces deux principes sont respectés, l'imagerie motrice sera par la suite utilisée dans le cadre d'un programme en entraînement chez les athlètes de rugby fauteuil.

**Mots-clés :** Imagerie Motrice, Loi de Fitts, Isochronie, Handisport.

**Concours pour le prix du jeune chercheur :** Non