



Le sport  
avec un +  
[www.espritsport.com](http://www.espritsport.com)

**ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT**

**PSYCHOLOGIE II**

**GENEVE : 2010**

**Cours dispensés par :** Mattia Piffaretti

**Prise de notes :** Yann Bernardini

**Corrections :** Claudine Bernardini

**Conception et réalisation :** Yann Bernardini

Genève, le 30 juin 2010

# PSYCHOLOGIE 2

## Examen :

- Examen oral
- Préparation d'une question à choix sur 2 tirées (points de vue pratique ou théorique)
- 15 minutes de préparation avec documents
- 15 minutes d'examen avec notes (donner des exemples pratiques, connaissances du sujet, capacité d'aller au-delà des réflexions du cours, structure de présentation)

## Cours 1 : Le leadership

Le leadership peut être caractérisé par la capacité à influencer d'autres personnes pour obtenir un résultat.

Le style de leadership est la manière de donner une direction, d'appliquer un plan et de « motiver » les gens.

Le leader moderne n'est plus tellement une personne qui motive les gens, mais plutôt une personne qui crée des situations et des conditions pour que les gens se motivent par eux-mêmes.

La vision qui se dégage est une vision multidimensionnelle qui dégage deux dimensions orthogonales qui interviennent dans des styles de leadership différents :

- Dimension de la chaleur et de l'intérêt pour l'autre
- Dimension du contrôle (contrôle exercé sur autrui)

Il existe donc 5 formes de leaderships différents :

		Leadership de CONTRÔLE	
		Bas	Haut
Leadership de CHALEUR	Bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser faire</li> <li>- Négliger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dictatorial</li> <li>- (Authoritation)</li> </ul>
			
	Haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délégant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoritaire</li> <li>- (Authoritative)</li> </ul>

### **Le style « laisser-faire, négligent » :**

C'est une non-prise de responsabilité, un laisser-faire et une démission du leadership qui n'est en fait faite par une.

### **Le style déléguant :**

Le leader délègue donc une responsabilité aux élèves et induit ainsi une co-responsabilité. Il est donc toujours indispensable d'identifier celui ou celle qui va être apte à occuper cette tâche et position de leader.

### **Le style participant :**

Il faut que le groupe soit assez mature pour rentrer dans ce type de travail, mais le leader doit rester leader. Il doit finalement trancher et jauger les différentes interventions et décisions des élèves, mais il laisse une grande liberté dans le processus de décisions aux élèves. Il y a donc une grande collaboration des élèves dans la définition des objectifs. Le contrôle est donc partagé entre le leader et les élèves (participants).

### **Le style dictatorial :**

Le leader prend de l'envergure et prend de l'espace. Il y a un aspect dictatorial, une forme d'obéissance des élèves par l'intimidation et la coercition, par la menace. On donne donc peu d'informations qui permettraient aux élèves de construire quelque chose, mais plutôt dans un schéma du bien et du mal (c'est bien où c'est mal).

La position relationnelle est plutôt froide et distante et peu développée. On renie donc le lien relationnel en prenant de la distance.

### **Le style autoritaire :**

Se comporter de façon confiante et déterminée, expliquer le sens de ce que l'on fait. La position relationnelle est chaleureuse et intéressée.

Il existe plusieurs sortes de pouvoir :

- **Le pouvoir coercitif** est basé sur la peur, le fait de mettre quelqu'un à l'écart (banc) ou de le punir.
- **Le pouvoir basé sur la récompense** est perçu comme valable par les élèves.
- **Le pouvoir basé sur les ressources** est un pouvoir basé sur les moyens et ressources jugés comme importants.
- **Le pouvoir légitime** est un pouvoir reçu par une personne en fonction de sa position (éducation).
- **Le pouvoir expert** est un pouvoir reçu par une personne en fonction de ces connaissances, de son expertise et de son expérience.

Aujourd'hui, on tend de plus en plus à baser le leadership par un pouvoir légitime et expert. Les mentalités changent... !

Le leadership se construit donc par :



Un leader doit prendre ses responsabilités de temps à autres (Hitzfeld lors de Suisse - Luxembourg).

De même, un leader doit se connaître et savoir comment il fonctionne.

La position de leader est grandement influencée par le langage non-verbal et plus particulièrement le langage corporel :

- La posture (courbé, droit)
- Les gestes (amples, courts)
- L'expression faciale (yeux, sourire)
- La gestion des distances de communication (proche, éloignée)
- Le ton et le volume de la voix

*Use of the smile. Creating « friends » on the field of play, especially the key-players with influence on the rest of the team, is the result of a subtle non-verbal connection. Look at this example. An operation of « charm », to help the match be played in a positive and constructive environment.*

*Like driving on the highway and being caught in a traffic jam. If you want to change line, you smile and there is a good chance they will let you pass. Smile can at times be the Master-key to get your message through, but it has to match the situation, the player's attitude, and your own personality and communication style.*

Les expressions vont permettre au leader d'établir une ouverture, une connexion, une proximité avec les autres et ainsi pouvoir "l'utiliser" dans une action future.

Parfois le langage non-verbal remplace aussi bien voire mieux le langage discursif.

Généralement, les gens savent très bien dans quelle zone ils se situent (zone limite) et se doivent d'être « rappeler » à l'autre d'une manière qui permet une certaine influence psychologique par la suite.

Dans le leadership, il y a trois types de relations :

- L'instance parentale : juge et critique
- L'instance adulte : évalue ce qui est juste et ce qui ne l'est pas de façon rationnelle
- L'instance enfant : réagit de façon émotionnelle

Les trois instances vont être utilisées dans des circonstances différentes et en fonction des relations. Ces trois instances vont plus ou moins être élaborées en fonction de l'âge de la personne.

Tout se passe bien lorsque les relations sont du même type, de manière symétrique (ex. : Instance adulte vs Instance adulte).

Tout peut ne pas bien se passer si les individus ne sont pas sur la même longueur d'onde (Instance parentale vs Instance enfant). Exemple du carton à Diarra et Van Bommel.

L'écoute est très importante dans le leadership. Il faut donner de l'espace d'écoute aux élèves, même si ce n'est pas toujours possible, cela dépend de la situation.

Il faut donc appliquer certaines règles afin d'être un bon « leader » :

1. RESTER CALMES
2. RESPECTER LES ELEVES
3. COMMUNICATION NON-VERBALE POSITIVE
4. ECOUTE ACTIVE
5. EVITER D'HUMILIER EN PUBLIC
6. CRITIQUER L'ACTION / LE COMPORTEMENT ET NON LA PERSONNE

Pour amener un leadership efficace :

- *Il faut donc se connaître.*
- *Savoir à qui l'on s'adresse*
- *Reconnaître le type d'attitudes à adopter en fonction de la situation.*
- *Utiliser le bon style de communication.*

# PSYCHOLOGIE 2

## Cours 2 : Fair-Play and Sportpersonship

La différence entre fair play (particular behaviours) et sportpersonship (systematic and consistent show of fair play) est le fait que le fair play constitue une seule et unique action alors que le sportpersonship est une attitude.

Le Fair Play et l'attitude Fair Play sont très importants dans le sport professionnel, mais encore plus dans le sport amateur et chez les jeunes.

Le problème dans le sport pratiqué chez les jeunes est :

- Les adultes qui augmentent l'importance de l'enjeu
- Les adultes qui interviennent par une communication agressive et corrective

Les parents veulent toujours le mieux pour leurs enfants, mais quelques fois, vouloir le meilleur ne les fait pas agir de la meilleure des manières.

Quand les parents s'engagent, ils s'engagent autant dans le support que dans la « mise » sous pression de leur enfant pour gagner.

Les mères ont une plus grande influence que les pères sur les performances des athlètes.

De même, les athlètes devenus « champions » reconnaissent l'importance de leurs parents dans leurs succès.

L'engagement des parents n'est donc pas mauvais pour la performance de l'enfant / athlète, mais cela dépend de leur investissement et de la perception de l'enfant / athlète. Leur présence est nécessaire à la réussite des athlètes (plus d'encouragements et de mise en confiance et moins de corrections).

En tant que modèle, nous avons de l'autorité pour les choses que nous ne faisons pas et que nous décrions. (Non-fumeurs => fumer)

En tant que personne, nous avons du pouvoir si nous condamnons quelque chose que nous faisons nous-mêmes. (Fumeur => fumer)

Il y a donc une balance entre ce que l'on donne (Fair Play) et ce que l'on demande (Fair Play).

The Hand of God is the main shitting thing.

Il ne faut pas dire aux gens qu'ils agissent de manière incorrecte, mais plutôt les amener à se corriger, à prendre conscience de leurs actes en leur donnant des conseils.

**Case 2 :**

- *Faire une réunion pour présenter les objectives et les règles de l'équipe*
- *Échanger les rôles pour un entraînement ou un match*
- *Lui demander de prendre part à la vie du club*

**Case 3 :**

- *Expliquer aux parents l'importance que l'on a dans la promotion du club et l'image que l'on donne*
- *Tourner le négatif en positif (t-shirt... !)*
- *Filmer les parents et leur montrer l'image qu'ils donnent et les conséquences de leurs actes*

Les parents devraient informer les enfants sur les différentes possibilités sportives qui s'offrent à eux.

Les parents devraient encourager les enfants à faire du sport mais pas à gagner.

Les parents doivent montrer l'exemple dans la pratique du sport et de l'activité physique.

Toujours se rappeler que l'autorité est plus influente que le pouvoir.

**RELAX IT IS JUST A GAME...**

Gestion des conflits :

Renforcer le côté positif afin :

- De permettre à l'autre de s'exprimer, de donner son point de vue
- De (re) comprendre la situation et le problème
- Connaître le pourquoi de ce problème

Le conflit est l'opposé de la violence. C'est rentrer en « bataille » avec quelqu'un tout en respectant l'autre, son point de vue et sa vision. Dans la violence, on n'accepte pas la vision et l'avis de l'autre. On tend à nuire et à éliminer autrui (agression hostile).

L'agression instrumentale est une sorte de comportement agressif qui ne sert pas forcément à nuire à autrui, mais à accéder à un autre but (coup de coude pour marquer un goal).

L'agression positive est le fait de donner le maximum pour obtenir un résultat.

Il faut donc constater dans les différentes agressions, les bons et mauvais côtés, les formes positives et négatives.

Style de gestion des conflits :

On réagit souvent avec émotion et face à un éventuel conflit on est souvent dans une situation de défense ou de fuite. Dans les deux cas, on va nier les formes de communication, des inputs négatifs (renforcements négatifs) qui ne sont pas forcément très constructifs.

La fuite est symbolisée par la Tortue, on se cache, on met la tête dans un sac. Il y a donc une dimension d'intérêt personnel et de relations.

La situation de contre-attaque est symbolisée par l'aigle. On est en situation de supériorité et d'attaque.

Il faut donc oser rentrer dans la relation, la communication avec les personnes impliquées.

On peut rentrer dans une relation sans prendre gars aux intérêts personnels, mais on peut rentrer dans une situation de manque d'autorité.

On peut également rentrer dans une situation de relations avec pour buts d'obtenir une situation win-win avec une prise en compte des buts personnels. Caractérisé par le dauphin.

### **Lors d'un conflit, il y a plusieurs phases :**

- 1) La reconnaissance du conflit (augmentation de l'activation interne qui entraîne un vécu émotionnel (rage, frustration, anxiété))
- 2) L'attente, ne pas vouloir fuir l'émotion. Accepter le conflit et savoir gérer son stress. Ne pas répondre du tac-au-tac
- 3) La communication (ouvrir le pont de la communication) entre l'émetteur et le récepteur avec un canal et des bonnes formes de communication et retour de feedbacks
  - a. Choisissons le moment approprié
  - b. Référons-nous à un fait concret
  - c. Exprimons nos sentiments à la première personne
  - d. Disons clairement à la personne ce qui ne va pas
  - e. Ecouter (être à l'écoute, paraphraser pour bien comprendre, verbaliser ses émotions, questionner, résumer)
- 4) Les issues et les solutions
  - a. Processus de recherche dynamique et volontaire
  - b. Se situer vis-à-vis de l'autre et faire un pas vers l'autre
  - c. Compétences en jeu : émotion, communication, attente

La médiation est également une action qui nous permet de remettre en contact les personnes en conflit. Cela ne veut pas dire qu'une solution soit trouvée, mais cela remet un certain équilibre dans la relation et une issue.

# PSYCHOLOGIE 2

## Cours 3 : Sport & Etudes

La persévérance d'un(e) athlète est également liée aux bénéfices que peuvent retirer les sportifs d'une structure aménagée pour la réussite du sportif.

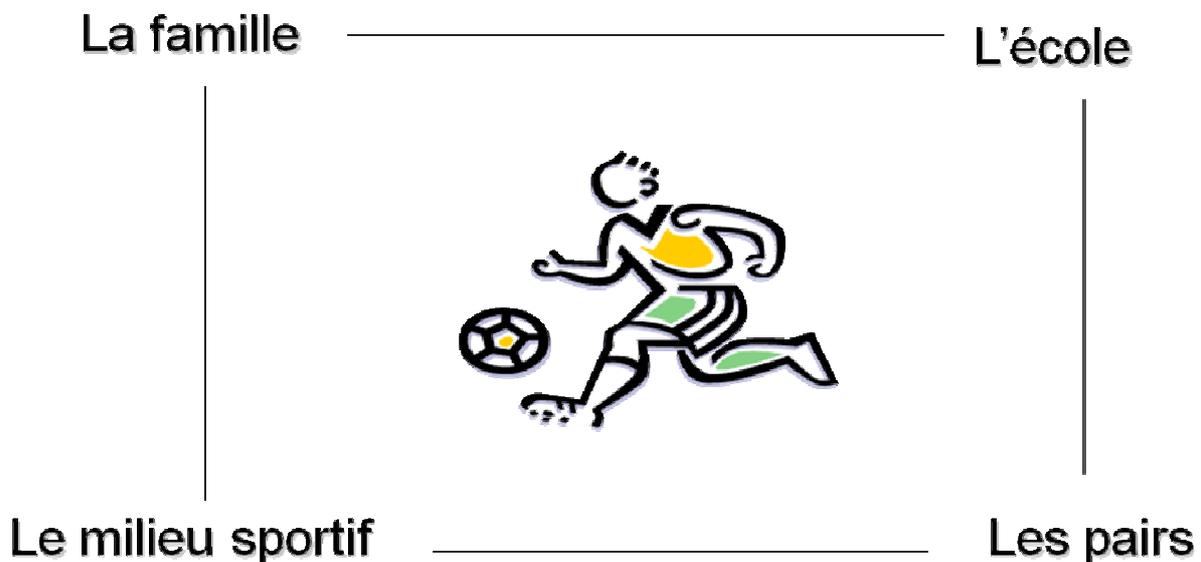
Les moyens mis à disposition pour la réussite du sportif vont jouer dans la décision de poursuivre ou d'arrêter la compétition.

Certains choix sont faits également en fonction de choix mal négociés au niveau sportif. En fonction des motivations de l'athlète, il peut y avoir une réorientation. De même, la connaissance de nouvelles personnes, qui ne font pas forcément du sport, peut également participer à une nouvelle prise de décisions (changements ou pas !).

Dans les exemples :

- En vert : problématique
- En noir : décision
- En rouge : facteur de décision

On peut donc résumer tout cela par le carré du sportif.



Avec de multiples interactions entre les différents acteurs.

Le rapport entre les études et le sport, de la part des étudiants, est perçue de manière totalement différente. Les objectifs, les récompenses et les valorisations sont différentes et entraînent donc des jugements et des comparaisons, surtout à un âge (13-18 ans) où l'Ecole est rébarbative.

Souvent, le conflit d'intérêt entre le sport et les études est un motif d'arrêt de la compétition.

Dans le cas d'une étude de survie (France), on ne se pose pas la question de l'arrêt du sportif, mais du moment auquel il va arrêter et on en retranscrit la date.

En analysant les données de l'arrêt, on constate qu'il y a plusieurs facteurs :

- Le temps à disposition
- Les motivations intrinsèques < les motivations extrinsèques
- Une orientation vers l'ego < une orientation vers la tâche

Swiss Olympic a mis en place un label de qualité pour les écoles qui accueillent les sportifs et adaptent les horaires et programmes.

Le fort taux d'arrêt d'interruption du sport individuel est peut-être dû à l'investissement personnel que chacun doit faire. De plus, la possibilité de « jouer » ou faire de la compétitif dans des niveaux inférieurs ou demandant moins d'entraînement est possible (gymnastique vs football).

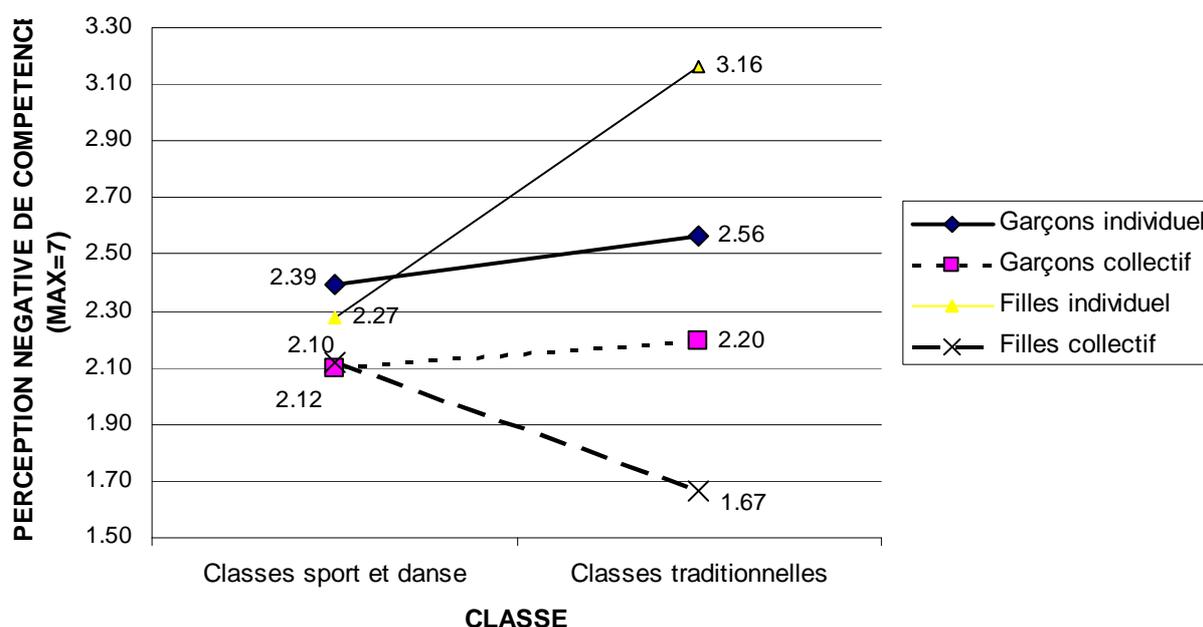
Il y a également un facteur important lié à l'âge. Certaines personnes ne peuvent plus continuer la compétition de haut niveau (gymnastique) après un certain âge (16 ans).

La grande différence de pourcentage d'arrêt entre les femmes et les hommes peut s'expliquer par un plus gros tiraillement entre le sport et les études, un nivellement vers le bas (perte de compétitivité) lors de la non-mixité et des contraintes physiologiques.

Le fait que les filles soient moins anxieuses dans les classes sportives que dans les classes normales est peut-être dû au fait qu'elles ont plus de temps pour se préparer, un statut sportif qui leur enlève le sentiment de toujours devoir prouver par des bons résultats leur raison d'être et d'être ainsi reconnues.

On se rend compte, par l'étude, que les motivations intrinsèques sont plus importantes dans les classes normales que dans les classes sportives.

Par le schéma ci-dessous, on se rend compte que les filles pratiquant un sport individuel ont une perception moins élevée de leur compétence que dans un sport collectif ou en classe sportive.



L'anxiété chez les filles a tendance à descendre dans les classes normales après les trois années du cycle, avec des taux très élevés durant les deux premières années. Les filles en classes sportives ont un taux d'anxiété supérieur aux garçons, mais dans des valeurs tout à fait normales et constante entre les deux filières.

L'exigence sportive et scolaire en fin de cycle, qui précède la transition scolaire, montre une augmentation des difficultés à concilier sport et études.

Lorsqu'on parle de l'évaluation d'un talent, on doit prendre en compte les facteurs psychologiques.

La réussite d'un sportif passe également par la prise en considération d'un aménagement scolaire qui permet la diminution du conflit sport et études.

# PSYCHOLOGIE 2

## Cours 4 : Education et promotion du mouvement et de l'exercice chez l'adulte

Au niveau de l'adolescence, il y a un grand défi où l'on test plusieurs rôles :

- L'intimité : savoir entrer dans des relations de couples (capacités) fusionnels, savoir s'investir dans une relation à long terme sans perdre son intimité personnelle (=/= relations d'adolescent)
- L'isolement : prendre de la distance par rapport aux événements, accepter une certaine solitude

L'adolescent ou le jeune adulte est capable de s'investir à 100 % dans une activité professionnelle ou sportive, ce qui n'est pas possible au niveau psychologique, selon Erikson, avant cet âge.

En tant que jeune adulte, on expérimente plusieurs choses et on est plus à même de voir ce qui nous est bénéfique et ce qui correspond le mieux à nos valeurs propres.

Pour la femme, l'axe familial est très important et presque tout tourne autour de ce cercle. La femme ressent une crise anxieuse de l'attachement au moment du mariage. La conciliation des trois axes (travail, intimité, éducation des enfants) est souvent synonyme de déchirement. Cela va engendrer un manque de temps où des arrangements différents au niveau des disponibilités pour pratiquer l'activité physique et sportive.

Les hommes sont très préoccupés par l'axe professionnel. Ils vont donc créer une certaine autonomie (un idéal à atteindre) par rapport à leurs carrières professionnelles (vs attachement pour la femme). L'homme développe des craintes au niveau de la perte d'autonomie au moment du mariage (crise anxieuse de l'autonomie).

L'adulte n'est plus une éponge qui accepte tout, mais filtre les informations en fonction de ces expériences et de ces connaissances.

La générativité est la capacité de l'adulte de passer le témoin à la génération suivante (travail éducatif avec ces propres enfants, fonctions professionnelles, entraîneurs) => un besoin d'être utile à quelqu'un.

L'adulte utilise son éducation et ses parents comme modèle à reproduire, à utiliser ou à s'en différencier.

Le fait de se projeter à travers l'enfant, de se réaliser à travers l'enfant est appelé **la projection narcissique (sur l'enfant)**.

L'adulte de 55 à 60 ans a une multitude de rôles à assumer et le temps à côté pour l'activité sportive n'est pas facile à trouver.

C'est beaucoup plus difficile de faire changer d'idée, un adulte de 70 ans, car il est sur un mode plus conservateur et on doit trouver des outils pour lui faire garder ou trouver un mode de style actif.

On constate dans la boucle de la vie, que les enfants pratiquent beaucoup l'APS avec leur parents jusqu'à 6-8 ans, puis de 8 à 11 ans pratiquent énormément l'APS, ceci jusqu'à leur 20 ans.

A 20 ans, les jeunes doivent choisir entre plusieurs voies (travail vs sport) et une grande majorité quitte l'APS alors qu'une autre partie continue à s'entretenir et peut ensuite passer le témoin à leur enfant en les sensibilisant sur les bienfaits de l'activité physique et sportive à travers le sport.

On sait que certains facteurs peuvent venir perturber l'activité physique et sportive chez les jeunes adultes.

On sait que la fumée a un effet négatif sur l'activité physique, pour des raisons physiques (sensations d'efforts et de douleurs beaucoup plus élevées) de même que le type d'activité professionnelle pratiquée.

On se rend tout de même compte que c'est avant tout un choix de vie et de priorités qui fait que les gens ne pratiquent pas ou pas assez l'APS.

Le passé de sportif nous met dans une image personnelle / de soi qui peut être différente de la réalité actuelle.

De même, la perception que l'on peut avoir de son propre corps nous permet de continuer à faire du sport et de se mettre « au boulot » lorsqu'on a des signes avant coureur de surcharge ou de méfaits liés à la non-pratique de l'APS.

L'un des bénéfices de l'activité physique modérée est la diminution des symptômes de la dépression et de l'anxiété et cela pour une durée de 24 heures.

L'APS engendre des bénéfices grâce à la sécrétion d'endorphine (réduction de la douleur et sentiments de bien-être), mais également du Time Out, une façon de faire autre chose. Il y a également un méfait face à l'APS qui peut entraîner une dépendance néfaste au développement et à la vie de l'individu.

Il y a beaucoup d'activités saisonnières qui sont donc arrêtées en fonction du changement des saisons.

# PSYCHOLOGIE 2

## Cours 5 : La psychologie de l'arbitrage sportif

L'arbitre est aujourd'hui considéré comme un vrai athlète qui se prépare et s'entraîne de manière poussée afin de pouvoir garantir des prestations de qualités, tant au niveau physique, que technique et tactique.

Ces arbitres, qui viennent souvent du milieu du football mais qui manquent de connaissances footballistiques propres, surtout au niveau tactique, sont maintenant « coachés » afin d'améliorer leurs connaissances.

L'entraînement mental leur permet d'améliorer leurs performances tant au niveau athlétique que technique et psychologique.

L'acquis psychologique se fait souvent individuellement ou sur le tas, bien que certains pays mettent en place des cellules psychologiques pour préparer les arbitres (stratégies formelles).

Un programme d'entraînement mental se construit en plusieurs phases :

- Une phase de recherche
- Une phase conceptualisation (les buts et les aspects stratégiques)
- Une phase d'éducation ou de psychoéducation (outils)
- Une phase d'acquisition et de pratique individualisée (suivi de team d'arbitre lors de matchs et compétitions continentales)

Les aptitudes mentales ne sont pas des traits innés, des traits inchangeables, mais plutôt l'addition de plusieurs facteurs :

- Traits de personnalité
- Expérience et apprentissage personnel
- Entraînement mental (réapprentissage qualitatif)

C'est donc un ensemble de qualités qui dépendent de certaines dispositions personnelles mais également de l'exercice mental que ces individus sont prêts à réaliser.

Les principales sources de stress sont :

- La peur de l'erreur dans la prise de décision et l'idée de devoir la gérer durant le match
- L'évaluation de l'observateur des arbitres (inspecteur)

Les biais perceptifs : (concerne plus particulièrement les arbitres-assistants)

- Gérer les situations de croisement (l'assistant aura tendance à maximiser la distance => donc siffle plus les hors-jeu) (jetlag effect)

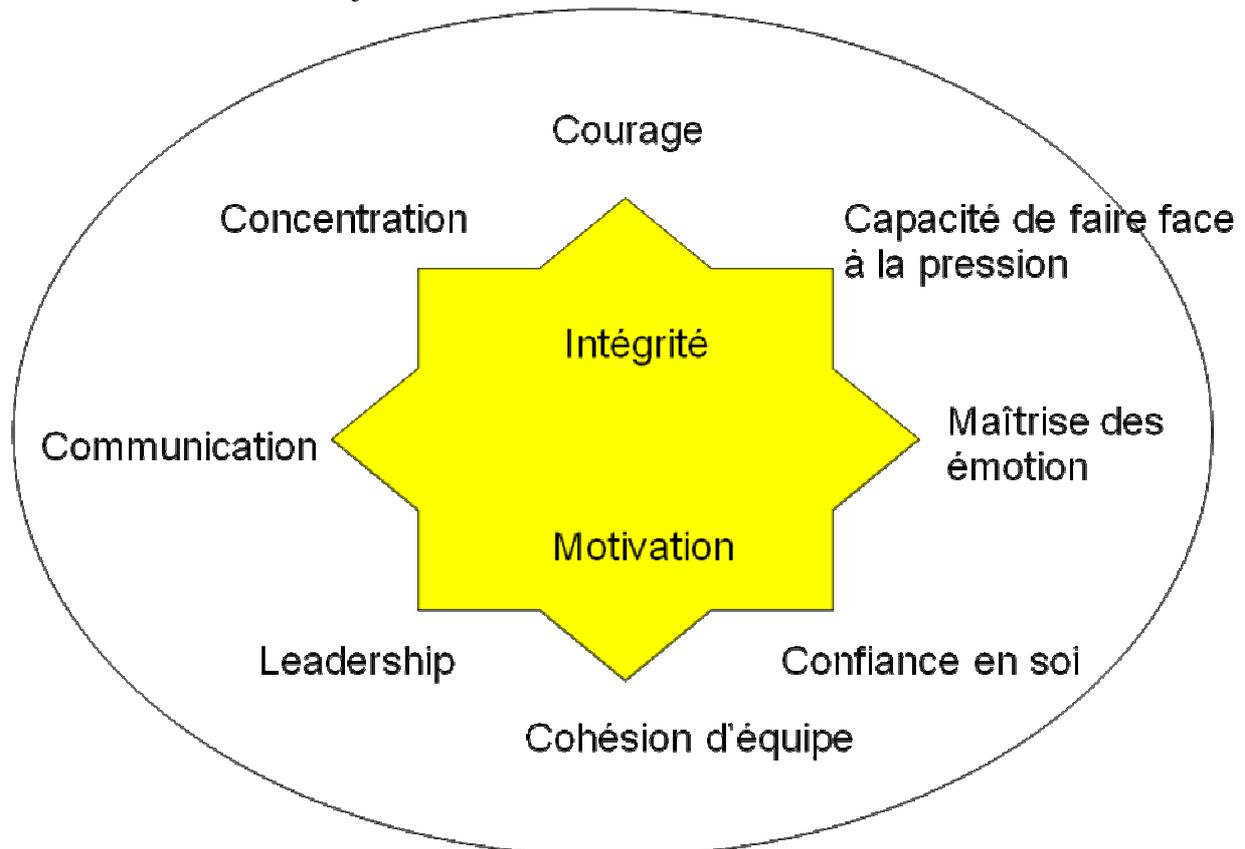
La prise de décision :

- Siffler un pénalty puis un autre directement après (élaboration cognitive biaisée chez l'arbitre. Tendance supérieure à donner un pénalty à l'autre équipe et non pas deux à la même)

Influence du bruit des spectateurs :

- Favorisation de l'équipe qui joue à la maison par rapport à l'équipe visiteuse ? (L'arbitre analyse différemment une situation avec et sans son => les arbitres qui ont accès au son ont tendance à siffler davantage pour l'équipe des spectateurs qui font plus de bruit). Cette étude a été réalisée chez des arbitres de catégories inférieures. Chez les professionnels, les réactions ne sont pas du tout les mêmes et la résistance au bruit est nettement supérieure

Le modèle initial où les objectifs d'intervention se sont basés est consultable ci-dessous :



Après un questionnaire auprès des 40 arbitres présélectionnés pour l'Euro 2008, on constate les demandes des arbitres au point de vue mental :

1. Maîtrise des émotions
2. Concentration
3. Cohésion d'équipe (échange avec les arbitres-assistants)
4. Communication (avec le banc, les joueurs et les entraîneurs)
5. Motivation (surcharge des matchs)
6. Intégrité

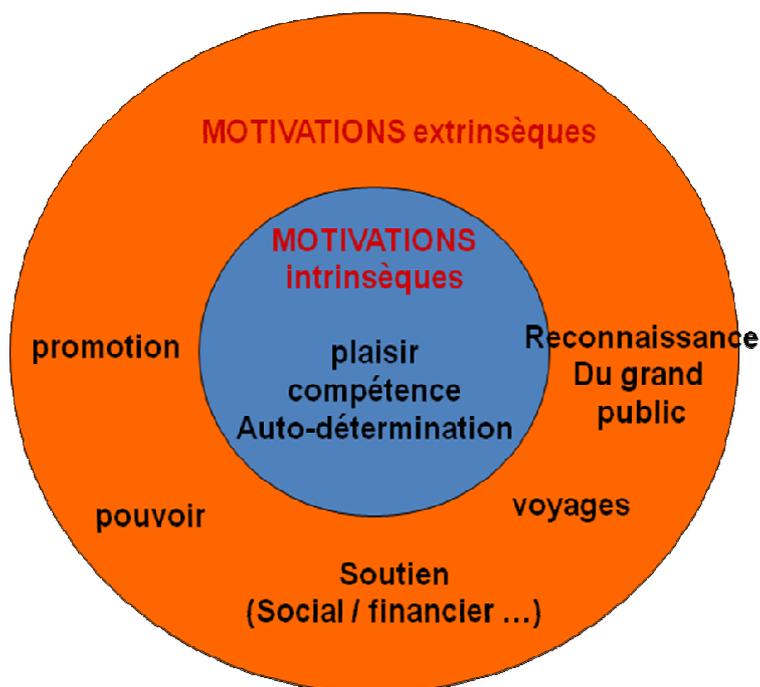
Ces différents résultats ont permis d'élaborer des séminaires et leçons thématiques.

Il est très important pour l'arbitre de résister à toutes les tentatives de chantage, cadeaux et différentes pressions qu'ils subissent.

Le problème de l'intégrité, dans l'arbitrage, mais également dans une classe où dans un groupe de jeunes est d'éviter la polarisation. Quand l'arbitre prend une décision, elle est toujours perçue comme une décision prise contre, au minimum, les 50 % des protagonistes. Il y a donc une certaine polarisation de la décision, alors que l'arbitre essaie de maintenir une position de juste position, au-dessus du milieu, une certaine égalité.

La motivation est bipolaire :

- Motivations intrinsèques : au niveau régional, il doit y avoir une très grande passion et un plaisir à défendre des règles et l'image d'un sport. De même, par un désir d'améliorer ses compétences. L'arbitre assume son choix (autodétermination) et y investit énormément de temps et d'argent
- Motivations extrinsèques : la promotion dans des catégories différentes. Le pouvoir que l'on a dans la gestion d'une rencontre. Le soutien financier et social (cours dispensé).



Afin de maintenir le plus longtemps la motivation intrinsèque, il faut que l'arbitre se fixe certains points et challenges :

- Maintenir des buts de performance
- Se focaliser sur l'aspect positif des matchs
- Considérer les erreurs comme des opportunités pour s'améliorer

La fonction d'arbitre n'est plus un travail individuel, mais un travail de groupe (football = 4 à 6 arbitres). C'est donc une prise de décision collective qui demande une coordination, délégation et communication interne toujours plus perfectionnée.

Le leadership est la qualité requise de l'arbitre au niveau autoritaire, relationnel et le laisser-faire en fonction de la situation et de l'attitude du joueur. Il n'y a pas de situation référence, mais des réactions en fonction des caractéristiques de la situation.

Un arbitre prend des décisions toutes les 3 à 4 minutes. Cela nécessite de la confiance et une capacité à croire que l'on peut prendre des décisions même si l'on n'est pas sûr de soi à 100 %.

La confiance est renforcée par les bonnes performances, mais également par le travail de :

- La visualisation positive / attente positive
- Conscience des ressources et des expériences de succès passés
- Gestion du stress

La concentration est obligatoire pour être un bon arbitre. Il faut être focalisé, mais également avoir une vision plus large sur ce qui se passe en dehors de l'action proprement dite.

Etre conscient des quatre styles attentionnels :

- Interne large
- Interne proche
- Intérieur large
- Intérieur proche

Lors d'un stress, notre champ visuel est réduit et la concentration en pâtit. Le fait de se refocaliser avec des mots-clés afin de ne pas rester scotché sur son erreur (pénalty non-sifflé).

L'arbitre doit gérer certaines décisions même si elles ne sont pas populaires... !

Dans la gestion des émotions, les techniques de respiration abdominale permettent de redescendre la fréquence cardiaque et les indices de stress afin de pouvoir agir de manière réfléchie et calme.

Dans la communication, il y a toujours un émetteur, qui essaie de faire passer un message et un récepteur qui va l'interpréter en fonction de ces connaissances et de son envie de comprendre (arbitre vs joueur ; enseignant vs élève).

Pour que le message passe, il faut que la connexion se fasse entre l'émetteur et le récepteur.

Lorsque la distance de communication entre l'émetteur et le récepteur est courte, on aura une facilitation du contact. Plus la distance est lointaine, plus cela va être difficile.

Les arbitres peuvent utiliser deux types de communication :

- Le verbal : 10 %
- Le non-verbal : 90 %

Le langage implicite peut décharger l'arbitre de la décision qu'il prend en ne faisant qu'appliquer les règles (hausser les épaules).

Les mains étant la partie visible de l'esprit, l'arbitre doit avoir une gestuelle adéquate (rapidité du geste, forme du geste).

Ce qui nous permet d'entrer dans un conflit est tout d'abord la maîtrise de nos émotions.

Le leadership est très important. Chacun à son style de leadership, mais il existe plusieurs types de leadership et en fonction des situations, il faut les alterner sans avoir peur de perdre la relation et le « pouvoir » sur la situation ou sur notre interlocuteur.

Dans le cas d'un conflit, il est important d'explicitier et de poser les règles (réunions ou explications de début d'année ou de saison). Lors d'un conflit, on pourra toujours faire appel aux règles précédemment mises en place.

La communication préventive est donc souhaitée.

# PSYCHOLOGIE 2

## **Cours 6 : La psychologie et le dopage**

Même depuis la création de l'AMA et la mise en place des contrôles par les fédérations faitières, on constate un nombre de plus en plus grand de contrôles positif.

On constate que c'est un marché juteux qui prend en compte des enjeux importants.

Cela ne touche pas seulement les sportifs d'élites, mais également les sportifs de masse ainsi que le fitness.

### **Question ?**

Est-ce que les mesures actuelles prises aujourd'hui sont bénéfiques ?

On prend aujourd'hui en compte la répression, mais est-ce la bonne manière pour changer les comportements des sportifs.

En tant que psychologue, on sait que la répression n'agit pas forcément sur les motivations des sportifs et des personnes contrôlées.

On va donc étudier d'autres pistes qui pourraient être utilisées en lieu et place de la répression, notamment une approche plus préventive en changeant des comportements déviants et en étudiant des facteurs psychologiques et sociologiques qui poussent les athlètes à se doper.

On constate que ceux qui effectuent les contrôles soutiennent également, outre les contrôles, les études et aspects psychologiques et sociologiques.

**Peut-on tirer un trait du sportif dit à risque concernant le dopage ?**

**Quelles sont les réactions psychologiques de l'athlète face au dopage ?**

**Doit-on plus s'orienter vers la répression ou la prévention ?**

### **Définition CIO :**

*« L'usage d'une substance ou d'une méthode pouvant porter atteinte à la santé de l'athlète et susceptible d'améliorer artificiellement la performance sportive ».*

Le cas de drogues qui n'aurait pas un bénéfice sur la performance (cocaïne) pourrait être considéré comme produits dopants par le fait qu'elles portent atteinte à la santé de l'athlète.

Le dopage étant une relation consubstantielle à la pratique du sport de compétition.

Derrière cette définition, on constate pas mal d'interrogations et de problèmes d'équité sportive :

- Malades qui prennent certains produits
- Amputés qui auraient pu participer avec des valides grâce à des prouesses technologiques, etc.

### Qui se dope ? Quels facteurs ?

Etude de M. Lentillon à Lausanne.

On constate que les motivations sont un des facteurs prépondérant dans le recours au dopage.

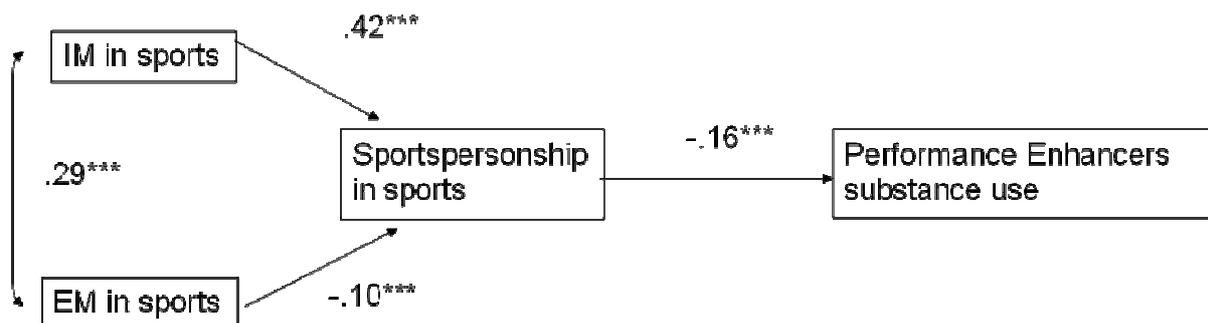
On constate une dualité entre la recherche du succès et l'évitement de l'échec (le plus souvent). On trouve donc des athlètes le plus souvent dans des situations de menaces ou de fragilité dans leur carrière (sélection, retraite, contrat, etc.) qui ont recours à des méthodes interdites.

On trouve aussi, dans le culturisme par exemple, des comportements déviants pour améliorer son apparence physique.

De même, lors de retour à la compétition après une blessure, le dopage est un facteur d'accélération du retour et une limite de la mise à distance de la compétition.

On constate également que l'hypertrophie de l'identité sportive caractérisée par l'investissement unique à la recherche du succès sportif va engendrer une grande fragilité et un facteur de risque pour l'athlète qui va peut-être rentrer dans une attitude dopante.

La déviance positive est un aspect sociologique qui explique que les athlètes répondent positivement à une sollicitation de leur milieu (microcosme) qui généralise l'utilisation du dopage (éthique de travail => no pain no game).



La corrélation entre Fair-Play et utilisation de substance dopante est négative par le fait que plus un athlète sera Fair-Play moins il aura tendance à se doper.

Un athlète avec de hautes motivations intrinsèques peut également avoir des motivations extrinsèques en lui.

Le profil émotionnel joue également un rôle important dans l'utilisation du dopage.

Plus les athlètes ont de la difficulté à gérer la peur et le manque de confiance, plus il y aura de risques à recourir à un produit dopant.

**Modèle de Bizzini :**

<b>Vision</b>	<b>Cognition</b>	<b>Emotion</b>	<b>Comportement</b>
De soi	Je suis vulnérable	Anxiété ++	
De la compétition	C'est la guerre	Peur de l'échec	
Du monde	Seul le gagnant est respecté	Honte (de l'échec)	

La cognition : perception

La guerre : un qui gagne et l'autre qui perd

Honte : Défaite de la Suisse contre le Luxembourg

On vit aujourd'hui dans une société de la prise de médicaments et une culture de la performance, on ne peut donc pas voir cela différemment dans le sport et notamment celui d'élite et de compétition poussé à l'extrême avec tous les enjeux qui en découlent.

On remarque également qu'il y a une corrélation entre un enfant poussé à l'entraînement excessif et intensif et une possibilité qu'il tombe dans une conduite dopante.

Lors de la prise de produits dopants, on peut constater une augmentation de l'agressivité et une diminution de l'estime de soi.

On constate également une peur constante d'être démasqué. De même, la diminution de l'esprit Fair-Play et du sportpersonship est important.

La prise de produits, à laquelle on donne de la valeur et la possibilité de nous donner des résultats va engendrer une dépendance et une distorsion des relations sociales.

Une fois qu'il y a une sanction, l'athlète réagit de multiples manières :

- Fragilisation du parcours sportif qui tombe de haut et qui devient en marge (toxicomanie, coupure avec le monde sportif, etc.)
- Un marquage social négatif (une vision de la personne différente de la part du public)
- Un phénomène d'isolement. Le sportif doit ainsi pouvoir compter sur un réseau solide et non pas compter que sur son milieu sportif qui préfère les boucs-émissaires et passer à autre chose
- La culpabilité avec laquelle on doit vivre (Agassi)

On oublie souvent lors des sanctions l'homme et l'athlète derrière le sportif dopé. Peut-on optimiser le processus afin de prévenir ce genre de déviances plutôt que de penser à l'unique et seule sanction ?

On peut proposer une prévention au dopage par une préparation mentale des sportifs comme alternative saine. De même l'accompagnement des sportifs sanctionnés permettrait de limiter les dégâts collatéraux du dopage.

Si l'on reprend le schéma de reconstruction personnelle de Bizzini, on se rend compte que certaines stratégies personnelles permettent de lutter contre le dopage :

<b>Vision</b>	<b>Cognition</b>	<b>Emotion</b>	<b>Stratégies personnelles</b>
De soi	Je suis vulnérable	Anxiété ++	Accepter et gérer l'anxiété
De la compétition	C'est la guerre	Peur de l'échec	Se concentrer sur l'activité Fair-play
Du monde	Seuls gagner compte	Honte de l'échec	Différencier le moi sportif du moi personnel

# PSYCHOLOGIE 2

## Cours 9 : Performing under pressure

Les chercheurs pensent que quand les spectateurs voient des matchs importants à la télévision cela augmente le risque d'attaques cardiaques.

Comment est-ce qu'une star comme Zidane, une star internationale dans une finale de Coupe du Monde, peut réagir de cette manière ? Peut-être que la réponse se trouve dans la question.

Zidane dit qu'il préfère être touché physiquement que dans son honneur.

Cela peut expliquer le fait d'être de ne pas être performant sous pression.

Les deux golfeurs réagissent de la même manière dans un moment d'intense pression. Les deux ne voulaient même pas regarder leurs camarades de jeu. Un fait unique s'est alors passé, le jury a décidé de ne pas avoir de gagnant car il y avait trop de pression pour un seul joueur.

Choking : c'est un moment où la pression est trop importante pour pouvoir résister cela nous bloque.

Choking as self-destructive behavior :

- |                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 1. Status / egotism        | High position / expectations  | position de favori, se doit de gagner                    |
| 2. Ego threat              | Possible to "lose face"   | possibilité de perdre la face en fonction de la réaction |
| 3. Emotional distress      | Anxiety, aggression   | situation de stress et d'anxiété                         |
| 4. Self-regulation failure | Tradeoffs (escape) or counter-productive strategies (explicit monitoring) |  |

Si l'on commence à penser à ce que l'on doit faire et se contrôler on perd contrôle. Il faudrait donc juste faire comme normalement

Il est très difficile mentalement pour de jeunes athlètes qui gagnent des compétitions très tôt et qui n'étaient pas attendus à ce niveau là à ce moment là. La plupart ont des difficultés à gérer la suite de leur carrière sportive.

On s'aperçoit que les médaillés d'or aux JO (saut à ski) ont eu des performances moins bonnes les années suivantes (l'année suivante) que ceux qui avaient été classés 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup>.

L'attitude de John Terry durant les pénalty de la Finale 2008 est perturbée par son brassard de capitaine durant sa marche vers la surface de réparation. Il est donc entrain de penser à plein d'autres choses qu'au pénalty (apparence vers le Monde, position dans l'équipe, star, etc.).

On constate qu'un grand nombre de stars, qui ont gagné des récompenses pour leurs statuts (ballon d'or, meilleur joueur, etc.), ont des statistiques plus faibles de réussites aux pénaltys que ceux qui n'ont pas de reconnaissances ou pas encore (Cristiano Ronaldo) mais qui en auront plus tard.

On constate que des joueurs talentueux marquent et réussissent des pénaltys quand ils ne sont pas encore connus alors que la pression et l'échec est plus important une fois qu'ils sont des stars.

Certains disent qu'ils ont eu des meilleurs résultats en faisant de mauvaises ou moyennes performances dans les compétitions précédentes.

On peut penser que la réaction d'Ueli Stielike a façonnée les réactions des prochains tireurs qui ont loupés leurs pénaltys dans les décennies suivantes.

On constate que 62 % des joueurs qui doivent absolument marquer pour permettre à leurs équipes de continuer à « rêver » manquent leur pénalty. 74 % marquent lorsque cela n'a pas d'importance et 92 % marquent lorsqu'ils ont la victoire au bout du pieds.

La position et le comportement du gardien de Liverpool (Dudek) influence la réaction du tireur (Serginho).

Certains joueurs disent qu'en attendant dans le rond central, ils étaient inquiets de penser que l'on puisse voir à la TV qu'ils tremblaient (8 sur 10). D'autres avaient en pensée que la pression était beaucoup plus importante lorsque leurs coéquipiers tiraient car il n'avait aucun influence.

Le fait d'avoir une pensée négative durant le pénalty (don't miss) n'est pas forcément très bon (pensée négative).

On constate que les sensations ne sont pas souvent bonnes lorsqu'on joue à haut niveau, mais tout réside dans la manière dont on arrive à vivre avec la pression (Le fait que Zidane vomisse montre la tension qui était présente à ce moment là, mais en vomissant, il évacue toute la tension qui était en lui et tire le pénalty).

De même, Kalou répète le fait de déposer le ballon en attendant que Van Der Saar se place. On constate que statistiquement, plus on attend pour tirer un pénalty, plus on manque le shoot. On peut expliquer cela par le fait que l'on ne peut pas contrôler le temps et que je dois attendre le sifflet de l'arbitre.

Etre effrayé est normal dans une situation de stress intense, toute la clé réside dans la manière de résister à celui-ci.

Le but n'est pas forcément d'ignorer les aspects négatifs et la pression, mais de l'ingérer et de la comprendre. Après, chacun a sa technique pour faire le mieux possible avec.

Pourquoi est-ce que les suspects se confessent ? La police arrive à avoir 90 % de déclarations des suspects, même s'ils ne sont pas coupables, lorsque la pression est fortement mise par la police. 12 % d'entre eux confessent alors qu'ils n'ont rien fait et ceci pour se tirer de la pression qui leur est mise. On leur montre les bons aspects de se confesser.

La plupart des sportifs voient les effets à court terme pour échapper à la pression et non les effets ou solutions à long terme.

On constate que la plupart des tireurs qui manquent leur pénalty tournent le dos au gardien, alors que seulement 10 % le font chez ceux qui marquent leur pénalty après une pensée positive.

On constate que les défenseurs tournent beaucoup plus le dos au gardien pendant les pénaltys que les milieux et les attaquants.

Plus on prend de temps à placer la balle, plus on a de chance de marquer (58 % vs 77 % entre < 1.2 sec à > 2.8 sec).

De même, plus on se dépêche après le coup de sifflet, plus on a de chance de manquer son shoot.

On se rend compte que les tirs au pénalty ne sont pas un moment de technique ou de tactique, mais un moment psychologique. Ce n'est donc pas le même jeu... !

La réaction de l'arbitre voulant agir rapidement démontre sa difficulté à gérer la pression. Les comportements rapides et décisions prises trop rapidement montrent une difficulté à gérer la pression et à vivre avec.

### **NORMAL IS ENOUGH...**

Le fait de célébrer le but marqué, même lorsque le score est égal, permet à l'équipe d'avoir une atmosphère optimiste qui permet souvent à l'équipe de gagner la série de pénalty.

Certains personnes ont des enjeux (chirurgien, pilote, etc.) bien plus importants que le seul fait de gagner ou de perdre un match. Comment font-ils pour gérer la pression.

Le fait de cacher sa figure lorsqu'on fait une erreur masque un sentiment de honte, montre une faiblesse, une anxiété et tout le reste... !

Il est facile de blâmer les erreurs d'une personne :

- Car la situation est proche de la réalité
- On a l'illusion qu'il a fait exprès
- C'est satisfaisant de blâmer quelqu'un

Penser aux erreurs peut être une bonne manière de les éviter.

On peut donc penser qu'une manière d'aborder les erreurs et de les accepter est de les « récompenser ».

**I haven't failed but I have found 10'000 ways how it doesn't work ?**

**“I've failed over and over and over again in my life and that is why I've succeeded”**

Le but est de faire corps après un penalty loupé et non fustiger celui qui a manqué.

Une tactique pour supporter un pair qui loupe est d'aller le plus vite vers lui, le réconforter et le prendre dans l'équipe. De même, le fait de se positionner le plus près du joueur est un signe de confiance dans le tireur et de support. De même, l'avantage est de renforcer les prochains tireurs.

Le fait de célébrer un but amène une atmosphère positive qui va mettre en confiance son équipe, mais aussi mettre de la pression sur l'adversaire.

On sait que l'entraîneur ne devrait jamais demander aux joueurs qui veut tirer, mais plutôt préparer une liste avec l'ordre des tireurs et leur demander comment ils se sentent juste avant.

[geir.jordet@nih.no](mailto:geir.jordet@nih.no) / +47 90 78 02 50



Le sport  
avec un



[www.espritsport.com](http://www.espritsport.com)

**Association ESPRITSPORT**  
**Case postale 113**  
**1218 Grand-Saconnex**  
**info@espritsport.com**  
**www.espritsport.com**