



LYCÉE ROSA LUXEMBURG

Manuel des résumés des **Journées Nationales
d'Etudes 2013**



de la **Société Française de Psychologie du Sport**

La recherche en
psychologie du sport...
...au service des
professionnels sportifs
et professionnels
de santé



Du 2 au 4 mai à



L'Edito de Greg Décamps,

Président de la Société Française de Psychologie du Sport



Pour la seconde année consécutive, c'est dans une structure non universitaire que se tiendront les journées d'études de la SFPS. Après le CREPS de Wattignies, il s'agit cette année du Lycée Rosa Luxembourg de Canet en Roussillon, établissement encadrant plusieurs sections sportives et ayant intégré des parcours d'études aménagés pour les lycéens sportifs. Le choix de ce lieu d'accueil n'est pas sans nous rappeler l'intérêt croissant que le secteur sportif, et même le grand public, porte désormais à la psychologie du sport. Répondre à cet intérêt fait partie des nouveaux challenges de la SFPS qui se doit désormais, tout en maintenant ses exigences de qualité scientifique inhérentes à son statut de société savante, d'œuvrer afin que les connaissances scientifiques puissent être rendues accessibles à tous. Cette volonté est à l'origine de la thématique de ces journées d'études 2013 intitulées « la recherche en psychologie du sport au service des professionnels sportifs et professionnels de santé ».

Plus qu'une thématique, c'est l'ensemble du programme scientifique de ces journées qui a été pensé afin de satisfaire la diversité des attentes émanant des universitaires et chercheurs en psychologie du sport, des étudiants qui se forment dans ce domaine, des professionnels du secteur sportif et même des professionnels de santé confrontés aux difficultés associées à la prise en charge de sportifs. Comme chaque année, conférences, tables rondes et sessions de communication permettront non seulement de s'enrichir grâce à l'expertise scientifique et aux compétences professionnelles des intervenants. Et comme l'année dernière, plusieurs créneaux seront réservés pour des sessions de sensibilisation ou de formation à des techniques d'intervention. Ce sont en effet six ateliers de formation qui seront cette année proposés aux participants, dont un atelier destiné aux chercheurs, et un atelier conçu spécifiquement pour les étudiants et doctorants souhaitant s'insérer dans le milieu de la recherche universitaire.

Si tant est que chacun trouvera nécessairement dans le programme de quoi développer ses connaissances et ainsi renforcer sa pratique, ces journées SFPS laisseront également une place importante aux activités sociales : plus que de simples distractions, ces activités sont conçues et intégrées au programme afin que chacun puisse non seulement développer son réseau professionnel, mais surtout partager des moments forts avec l'ensemble des participants et ainsi faire de ces journées d'études une manifestation scientifique que les absents regretteront longtemps d'avoir manqué !

Au nom du comité directeur de la SFPS, je tiens à remercier très sincèrement Marie-France Viala ainsi que l'ensemble des personnes mobilisées dans le comité d'organisation, non seulement pour avoir su organiser de telles journées en un lieu si symbolique sur le plan sportif, mais surtout pour montrer à chacun que l'esprit de la SFPS dépasse les laboratoires, les universités et se doit d'être au service de tous ceux qui souhaiteront promouvoir les connaissances et les compétences des professionnels de la psychologie du sport. A tous, je souhaite d'excellentes journées SFPS 2013 !

Greg Décamps



2

SOMMAIRE

Comité d'organisation	p.4
Comité scientifique	p.4
Programme	p.5
Conférences	
Conférence 1- Philippe Sarrazin : « Comment améliorer l'expérience sportive et le bien-être des jeunes footballeurs ? Le projet européen PAPA »	p.6
Conférence 2- Fabienne d'Arrippe-Longueville : « Les relations entre pairs dans les activités physiques et sportives : moteur ou frein au développement individuel ? »	p.8
Conférence 3- Aïna Chalabaev : « Les stéréotypes comme barrières à la performance et à la pratiques physique : Processus psychologiques et physiologiques »	p.9
Table ronde	
« Divulgation et partage d'informations dans l'intervention en psychologie du sport »	p.10
Ateliers de formation	
Atelier 1 : Technique d'explicitation et analyse intrinsèque de l'action	p.10
Atelier 2 : Sensibilisation aux dispositifs de lutte contre les violences et harcèlements sexuels dans le sport	p.10
Atelier 3 : Prévention du dopage, du mauvais usage des médicaments et compléments alimentaires	p.11
Atelier 4 : Rédaction d'articles scientifiques de type « méta-analyse »	p.11
Atelier 5 : Ateliers « jeunes chercheurs » : les ficelles à connaître dans le monde de la recherche universitaire	p.11
Atelier 6 : Techniques de fixation d'objectifs	p.11
Communications affichées	
Session 1- Sport et performance	p.12
Session 2- Performances contextuelles, genre et santé	p.32
Remerciements	p.55

COMITE D'ORGANISATION

Présidente : Marie France Viala, *Intervenante en psychologie du Sport, Canet en Roussillon. Ex proviseur du Lycée Rosa Luxembourg.*

Vice-présidente : Emilie Pelosse, *Psychologue du sport, thérapeute en thérapie cognitive et comportementale*

Membres :

Pierre-Laurent Bialiello, Dominique Cren, Hocine Halouaz et François Gomez, Entraineurs du Perpignan Basket.

Les joueuses du centre de formation du Perpignan Basket (Minimes, Cadettes France et Espoirs)

COMITE SCIENTIFIQUE

Président : Nicolas Cazenave, *Maître de Conférences à l'Université de Toulouse Le Mirail*

Vice-présidente : Aurélie Ledon, *Docteur en STAPS INSEP, Paris*

Membres :

Roberta Antonini-Philippe, *Chargée d'Enseignements à l'Université de Genève*

Marjorie Bernier, *Maître de Conférences à l'Université de Caen*

Emilie Boujut, *Maître de Conférences à l'Université de Cergy-Pontoise*

Karine Corrion, *Maître de Conférences à l'Université de Nice*

Guillaume Coudeville, *Maître de Conférences à l'Université de Guadeloupe*

Lucie Finez, *Maître de Conférences à l'Université de Dijon*

Paul Fontayne, *Professeur à l'Université Paris X Nanterre*

Aymeric Guillot, *Maître de Conférences à l'Université de Lyon*

Marie-françoise Lacassagne, *Professeur à l'Université de Dijon*

Christophe Maïano, *Maître de Conférences à l'Université du Québec*

Cécile Martha, *Maître de Conférences à l'Université Aix-Marseille*

David Trouilloud, *Maître de Conférences à l'Université de Grenoble*

PROGRAMME

Jeudi 2 mai :

9h	Atrium	Accueil des participants
10h	Amphi	Allocution d'ouverture
10h30	Amphi	Conférence plénière 1 (P. Sarrazin)
11h30	Amphi	Session 1 de présentation orale des posters
12h		Repas
13h30	Salles 1 à 4	Session 1 Ateliers de formation (au choix parmi les 6)
15h	Atrium	Pause et Session 1 de communications affichées
16h	Amphi	Table ronde
17h	Amphi	Assemblée Générale de la SFPS

Vendredi 3 mai :

9h30		Activités Sociales
13h30	Amphi	Conférence plénière 2 (F. d'Arripe-Longueville)
14h30	Amphi	Session 2 de présentation orale des posters
15h	Atrium	Pause et Session 2 de communications affichées
16h	Salles 1 à 4	Session 2 Ateliers de formation (au choix parmi les 6)
20h		Repas de Gala au Restaurant Mar y Bouddha

Samedi 4 mai :

9h	Salles 1 à 4	Session 3 Ateliers de formation (au choix parmi les 6)
10h30	Atrium	Pause
10h45	Amphi	Conférence plénière 3 (A. Chalabaev)
11h45	Amphi	Remise du prix Jeune Chercheur SFPS 2013
12h	Amphi	Allocution de clôture

CONFERENCES

Conférence 1 : Philippe Sarrazin (Université de Grenoble) « Comment améliorer l'expérience sportive et le bien-être des jeunes footballeurs ? Le projet européen PAPA »

Jeudi 2 mai à 10h30 – Amphi

Présidence de séance : Julien Bois

Résumé : De nombreux travaux ont consacré les bénéfices de la pratique sportive sur la santé physique des jeunes (e.g., Expertise collective INSERM 2008). Les résultats sont moins concluants concernant leur santé psychologique et sociale (Mutrie & Parfitt, 1998). Si l'activité physique peut améliorer le bien-être psychologique, c'est avant tout le climat psychologique et les interactions sociales qui existent dans ces situations qui comptent le plus (Biddle et al., 2004). En tant qu'agent de socialisation et principal responsable du climat motivationnel qui règne durant les entraînements et les matchs, l'entraîneur occupe une place prépondérante dans l'expérience sportive des jeunes joueurs (e.g., Conroy & Coatsworth, 2006). Dès lors, vouloir aménager les conditions du bien-être, gage de santé et d'une implication durable des jeunes dans le sport, nécessite d'accorder une attention particulière à la formation des entraîneurs. Pourtant, il existe peu d'études qui ont formé les entraîneurs pour les aider à créer un climat psychologique plus favorable (Langan et al., 2013). Le projet européen *Promoting Adolescent Physical Activity* (PAPA ; <http://www.projectpapa.org/>) tente de combler ce manque. Financé par le 7^{ème} plan cadre de l'Union Européenne et piloté par l'Université de Birmingham (Prof. J. Duda), il implique 5 pays (Angleterre, Espagne, France, Grèce et Norvège) et 8 universités. Son objectif principal est de mettre au point et de tester l'efficacité d'une formation – dénommée « Empowering coaching™ » – basée sur les théories motivationnelles contemporaines (e.g., théories de l'autodétermination et des buts d'accomplissement) et adressée aux éducateurs de football qui interviennent dans les catégories U11 à U15. Basée sur une approche interactive, la vocation de la formation est de permettre aux éducateurs (1) de prendre conscience de l'importance de leur rôle dans les expériences vécues par les jeunes, (2) de disposer d'un modèle relatif aux ingrédients d'une expérience sportive réussie (i.e., la séquence causale présumée par la théorie de l'autodétermination), et (3) d'identifier les comportements à mettre en œuvre et ceux à éviter pour nourrir les trois besoins psychologiques fondamentaux des joueurs.

Une étude randomisée contrôlée a été réalisée dans chacun des pays engagés dans le programme. En France, 18 clubs volontaires de la région Rhône-Alpes, ont été affectés aléatoirement à la condition expérimentale (N=12) ou à la condition contrôle (N=6). Les joueurs de ces clubs ont complété un questionnaire en début de saison (octobre 2011)

mesurant différentes variables motivationnelles (e.g., perceptions du climat motivationnel de l'entraîneur, motivation autodéterminée, satisfaction des besoins fondamentaux) et de bien-être (e.g., vitalité, estime de soi, l'amusement, les intentions d'abandonner). Les éducateurs du groupe expérimental ont ensuite suivi la formation Empowering Coaching™ de 6 heures en novembre et en décembre, sous la forme d'ateliers d'une 10^e d'éducateurs maximum. Un suivi de la formation par un site web a également été mis en place (<http://www.empoweringcoaching.fr/>). En fin de saison (mai 2012) les joueurs ont à nouveau complété la même batterie de questionnaires. Enfin, les clubs ont été sollicités au début de la saison suivante (octobre 2012) pour signaler les joueurs qui s'étaient réinscrits, ceux qui avaient muté et ceux qui avaient arrêté.

Sur les 1271 joueurs présents au Temps 1 et les 916 joueurs présents au Temps 2, un échantillon de 617 joueurs (339 dans le groupe expérimental et 278 dans le groupe contrôle) ayant participé aux deux temps de mesure, pour lesquels un éducateur principal a pu être identifié et qui est resté le même sur toute la saison, a été sélectionné. Des modélisations par équations structurelles ont été faites pour tester l'effet de la formation sur chacune des variables du temps 2, après avoir contrôlé le niveau de la variable au temps 1, les erreurs de mesure et les effets de l'âge. Les résultats montrent un effet positif de la formation sur l'évolution (1) de la perception du climat motivationnel de l'entraîneur (plus de comportements centrés sur la maîtrise des tâches, le progrès personnel, le soutien de l'autonomie et de la proximité sociale), (2) de la satisfaction des besoins de compétence et de proximité sociale, (3) de la motivation autodéterminée, et (4) du bien-être (estime de soi, vitalité, intention d'abandon, amusement) en fin de saison. Les effets sont significatifs, mais modestes (de .09 à .15 en terme de coefficient beta).

La séquence causale présumée par la théorie de l'autodétermination (TAD ; voir Sarrazin, Pelletier, Deci, & Ryan, 2011) a également été testée dans un modèle plus complexe (Figure 1). Les indices d'ajustement sont satisfaisants : $\chi^2 (302) = 987.30, p < .001$; CFI = .91 ; RMSEA (IC à 90%) = .046 (.043-.049). Après avoir contrôlé le niveau du climat motivationnel à T1 et l'âge, la formation a eu un effet positif sur le climat motivationnel à T2. Ce dernier prédit positivement l'expérience sportive positive des jeunes footballeurs à la fois directement, et indirectement via la satisfaction des besoins et la motivation autodéterminée.

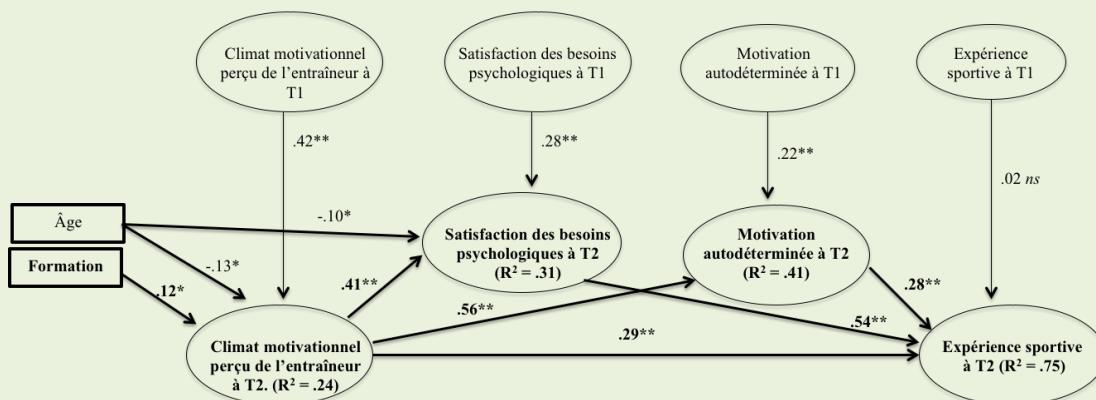


Figure 1. Résultats d'une modélisation par équations structurelles de la séquence causale de la TAD

En conclusion, les résultats de projet PAPA sont prometteurs. Une formation courte, ciblée sur l'entraîneur semble avoir des effets positifs sur l'expérience sportive des joueurs et leur motivation. Néanmoins les effets moyens sont relativement modestes et il semble important de savoir pour qui la formation a eu le plus d'effet. Cette étude consacre également l'intérêt de la TAD comme cadre explicatif de la dynamique motivationnelle en contexte sportif. Il est important de souligner que 75% de la variance dans l'expérience sportive des joueurs à T2 dépendait principalement de la satisfaction de leurs besoins psychologiques, de leur motivation autodéterminée et du climat motivationnel à T2 et pas du tout de leur expérience sportive du début de la saison.

Conférence 2 : Fabienne d'Arripe-Longueville (Université de Nice Sophia Antipolis) « Les relations entre pairs dans les activités physiques et sportives : moteur ou frein au développement individuel ? »

Vendredi 3 mai à 13h30 – Amphi

Présidence de séance : Jean Fournier

Résumé : En tant que parents ou professionnels de l'activité physique, nous avons tendance à accorder une attention particulière au rôle des adultes dans la création d'un contexte favorable aux expériences sportives positives chez les jeunes. Nous nous intéressons généralement moins aux influences - positives ou négatives - que les jeunes peuvent avoir entre eux et qui nous échappent souvent. Or, les relations entre pairs (i.e., deux personnes de même statut et généralement d'âge similaire) peuvent s'avérer, tour à tour, de puissants vecteurs ou de sérieux freins au développement individuel, que ce soit dans le contexte de la vie quotidienne (Rubin, Bukowski, & Laursen, 2009), ou dans celui des activités physiques et sportives (Smith & d'Arripe-Longueville, *in press*).

Dans cette conférence, nous définirons brièvement les principales perspectives conceptuelles s'intéressant au rôle des relations entre pairs dans le développement individuel. Nous aborderons ensuite trois domaines dans lesquels les pairs s'avèrent avoir une influence particulière en contexte sportif : (a) l'acquisition des habiletés motrices ; (b) le développement moral ; et (c) la motivation. Dans chacun de ces domaines, nous ferons un état des connaissances actuelles et de nos contributions, tout en identifiant les conditions dans lesquelles le développement individuel serait maximisé. Enfin, nous discuterons de plusieurs voies de recherche prometteuses, autour de l'ambivalence des concepts d'amitié, de contagion et de résistance à la pression sociale, et envisagerons le rôle des pairs dans les recherches en communication et éducation pour la santé.

Conférence 3 : Aïna Chalabaev (Université Paris Ouest Nanterre La Défense) « Les Stéréotypes comme barrières à la performance et à la pratique physique : processus psychologiques et physiologiques »

Samedi 4 mai à 10h45 – Amphi

Présidence de séance : Christophe Gernigon

Résumé : Des différences de participation et de performance entre groupes sociaux sont régulièrement constatées dans les activités physiques et sportives. C'est le cas notamment concernant le sexe et l'âge. En effet, les femmes pratiquent généralement moins d'activités physiques et sportives que les hommes, et le taux de pratique diminue avec l'avancée en âge (43% des non-pratiquants ont 65 ans et plus) (Ministère des Sports, 2010). Ces différences sont également observées à propos de la performance : de nombreux travaux montrent que les femmes ont en moyenne des capacités physiques plus faibles que les hommes (e.g., Cheuvront et al., 2005), et que les capacités physiques diminuent avec l'avancée en âge (e.g., Evans & Campbell, 1993).

Ces différences sont souvent considérées comme résultant de facteurs biologiques : les hommes ont des capacités physiques naturellement plus développées que les femmes, ce qui expliquerait pourquoi ils ont de meilleures performances sportives. De même, le déclin des capacités physiques avec le vieillissement est un phénomène inéluctable qui expliquerait la diminution des performances associée à l'avancée en âge.

Sans remettre en cause le poids de ces déterminants, nous évoquerons dans cet exposé certains facteurs environnementaux pouvant également intervenir, et notamment les stéréotypes sociaux. Les stéréotypes peuvent se définir comme des croyances partagées concernant les caractéristiques personnelles, généralement des traits de personnalité, mais souvent aussi des comportements, d'un groupe de personnes (e.g., Leyens, Yzerbyt, & Schadron, 1996). Nous présenterons des travaux de psychologie sociale examinant comment les stéréotypes associés au genre et au vieillissement peuvent affecter la performance et la pratique physique. Différents mécanismes psycho-sociaux seront développés, parmi lesquels les processus liés au stress (Steele, 1997), et ceux liés à l'intériorisation des stéréotypes dans le soi (e.g., Levy, 2009).

TABLE RONDE

Table Ronde « Divulgation et partage d'informations dans l'intervention en psychologie du sport »

Jeudi 2 mai à 16h00 – Amphi

Modération : Emilie Pelosse

Cette table ronde réunira des psychologues et intervenants en psychologie du sport, ainsi que des entraîneurs. A partir de la question du partage d'informations, ou de la divulgation d'informations confidentielles, l'objectif de cette table ronde est d'engager des échanges entre les participants afin de questionner les pratiques d'intervention dans le cas où des informations se doivent d'être partagées avec les encadrants sportifs. Ces échanges seront basés sur les expériences que pourront faire partager les praticiens et sur les difficultés parfois rencontrées par ceux-ci, que ce soit au niveau de leur façon de partager (ou non) certaines informations ou des conséquences d'éventuelles divulgations. La participation des entraîneurs permettra de confronter les pratiques des intervenants en psychologie du sport aux attentes issues des encadrants sportifs et ce, afin de mieux identifier les décalages pouvant parfois exister et ainsi améliorer la collaboration entre entraîneurs et intervenants en psychologie du sport.

ATELIERS DE FORMATION

Ateliers animés mis en place lors de sessions parallèles les :
Jeudi 2 mai à 13h30 / Vendredi 3 mai à 16h / Samedi 4 mai à 9h

Atelier 1 « Technique d'explicitation et analyse intrinsèque de l'action »

Animation : Julie Jean

L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les professionnels du monde sportif, les psychologues du sport et les spécialistes de l'entraînement mental aux techniques d'amélioration de la performance qui s'appuient sur l'analyse intrinsèque de l'action et de l'explicitation. Différentes approches seront présentées et illustrées selon leurs apports pour la performance sportive comme pour l'activité d'enseignement.

Atelier 2 « Sensibilisation aux dispositifs de lutte contre les violences et harcèlements sexuels dans le sport »

Animation : Greg Décamps

L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les chercheurs et professionnels du monde sportif et éducatif aux dispositifs existants en matière de lutte contre les violences sexuelles dans le sport : écoute et prise charge des victimes, sensibilisation des sportifs, formation des

entraineurs, etc. Ces éléments seront basés sur la présentation des résultats de l'enquête nationale sur les violences sexuelles.

Atelier 3 « Prévention du dopage, du mauvais usage des médicaments et des compléments alimentaires »

Animation : Karine Noger

L'objectif de l'atelier est d'engager les professionnels du monde sportif, psychologues du sport et/ou acteurs de prévention, dans une dynamique de réflexion, d'analyse et de compréhension sur la question du dopage, et de dégager les principes éthiques et méthodologiques de la prévention de ce thème.

Atelier 4 « Rédaction d'articles scientifiques de type *méta-analyse* »

Animation : Marine Beaudoin

L'objectif de l'atelier est de familiariser les chercheurs en psychologie du sport à la réalisation de méta-analyses, et à la rédaction d'articles les présentant. Les différentes étapes nécessaires à la réalisation de ce type de synthèse quantitative de la littérature sont décrites, expliquées et illustrées d'exemples. Il s'agira de permettre aux chercheurs intéressés par ce type d'étude de faire leurs premiers pas rapidement et de façon autonome.

Atelier 5 « Atelier Jeunes Chercheurs : les ficelles à connaître dans le monde de la recherche universitaire »

Animation : Jean Fournier & Christophe Gernigon

Au cours de cet atelier seront abordées les différentes étapes jalonnant les premiers pas de la professionnalisation universitaire du thésard/thèse. Ainsi seront évoquées les stratégies de publication en vue de la qualification par le CNU, la candidature à cette qualification, puis les stratégies de constitution du dossier de candidature à recrutement sur poste de Maître de Conférences.

Atelier 6 « Techniques de fixations d'objectifs »

Animation : Karine Repérand

L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les professionnels du monde sportif, intervenants en psychologie du sport et/ou psychologues du sport, à la technique du Goal setting. Il s'agira dans cet atelier de s'interroger sur la place de chaque acteur du monde sportif (entraîneurs, psychologues, préparateurs mentaux, sportifs) dans l'utilisation de cette technique dans un but d'optimisation des performances.

COMMUNICATIONS AFFICHEES

Session 1« Sport et performance »

Présentation orale des posters : Jeudi 2 mai, 11h30 – Amphi.

Session communication affichées : Jeudi 2 mai, 15h00 – Atrium

Auto-affirmation et diminution des stratégies d'auto-handicap revendiqué. Place de l'estime de soi et de l'identité du sportif dans le processus

Lucie Finez¹ & David K. Sherman²

¹ Laboratoire Socio-Psychologie et Management du Sport (SPMS EA 4180), Université de Bourgogne, France ; ² University of California, Santa Barbara, USA

Correspondance : lucie.finez@u-bourgogne.fr

Mots clés: auto-affirmation, auto-handicap, estime de soi, identité

Introduction

Les sportifs sont souvent confrontés à des situations menaçant leur image de soi (p. ex. dans lesquelles ils risquent d'échouer ou d'être critiqués) et peuvent donc être amenés à mettre en place des stratégies peu adaptatives de protection du soi. L'auto-affirmation (ou affirmation de soi) est un processus par lequel les personnes répondent à la menace dans certaines dimensions de leur soi ou de leur vie en affirmant d'autres aspects de leur soi. Ainsi par exemple un sportif qui voit son sentiment de compétence sportive menacé peut affirmer une autre dimension de son soi telle que l'importance de ses relations avec ou sa famille. Les travaux antérieurs ont montré qu'il est possible de mettre en place des interventions courtes pour amener les personnes à s'auto-affirmer. Dans un contexte menaçant, ce type d'intervention permet de réduire la mise en place de stratégies de protection du soi (e.g., Sherman & Kim, 2005). Finez et Sherman (2012) ont en ce sens montré qu'une intervention de type auto-affirmation réduit le recours à l'auto-handicap revendiqué (AHR). L'AHR est une stratégie qui consiste à mettre en avant des obstacles à sa réussite avant de s'engager dans une tâche pour avoir une excuse en cas d'échec ou pour être encore plus valorisé en cas de réussite (e.g., dire à son entraîneur que l'on est fatigué avant de commencer l'entraînement). Dans cette précédente étude, l'auto-affirmation a permis de réduire l'AHR situationnel lors de l'entraînement qui suivait l'intervention (effet à court terme). La présente étude vise à voir si l'auto-affirmation permet de réduire le recours à l'AHR sur une plus longue période. Elle se centre sur des mesures situationnelles (recours à l'AHR lors des entraînements réguliers) et dispositionnelles d'AHR (trait d'AHR estimé avec une échelle standardisée). La présente étude vise également à mieux comprendre les mécanismes par lesquels l'auto-affirmation opère et notamment à tester son effet sur le trait d'estime de soi physique (variable qui est étroitement liée à la menace du soi dans le domaine sportif) et sur la place qu'occupe le sport dans l'identité du sportif.

Méthode

Soixante sportifs hommes et femmes ($M_{âge}=22,2$, $ET=11,03$, $M_{entraînement}=5,8h$, $ET=2,6$) ont participé à cette étude qui s'est déroulée en cinq étapes (voir Figure 1). Les variables dispositionnelles ont été mesurées à l'aide d'un questionnaire proposé tout au début et tout à la fin de l'étude. Ce questionnaire mesurait le trait d'AHR avec l'EARS (Finez, 2008), le trait d'estime de soi physique avec la FIS (Berjot, Gregg, & Richards, 2004) et la place du sport dans l'identité comparativement aux autres sphères de la vie (amis, études, autres loisirs, etc.), avec un outil construit pour cette étude. Pendant deux mois, au début de 11 entraînements, les sportifs ont été invités à reporter sur un carnet ostensiblement destiné à leur entraîneur à quel point des obstacles qui leur étaient listés pourraient les empêcher d'être performants à l'entraînement (mesure de l'AHR situationnel). Au cours de cette période, les sportifs ont participé à une intervention de type Affirmation (écrire un texte sur une valeur importance pour soi) vs. Contrôle (écrire un texte sur une valeur peu importante pour soi) (voir p. ex. Sherman & Kim, 2005).

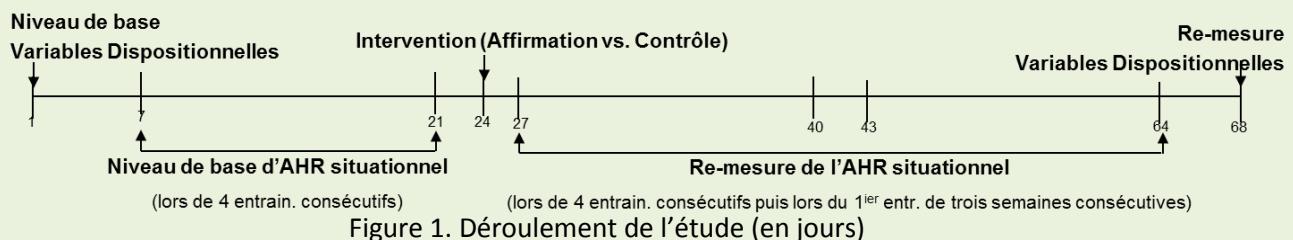


Figure 1. Déroulement de l'étude (en jours)

Résultats

Les analyses ont été effectuées avec des ANOVAs mesure répétées avec le Temps comme mesure répétée (Niveau de base vs. Re-mesure) et le type d'Intervention comme facteur inter-sujets (Affirmation vs. Contrôle).

Effet sur la réduction de l'AHR situationnel. Avant de conduire les analyses la moyenne d'AHR situationnel a été calculée (d'une part pour le Niveau de base et d'autre part pour la Re-mesure). L'interaction Temps × Intervention a eu un effet significatif sur l'AHR situationnel, $F(1,48)=5.34$, $p=.025$, $\eta_p^2=.10$. Conformément aux hypothèses, l'AHR situationnel a significativement diminué après l'intervention dans la condition Affirmation mais pas dans la condition Contrôle, respectivement, $p<.001$ et $p=.21$.

Effet sur les mesures dispositionnelles. L'interaction Temps × Intervention a eu un effet significatif sur le trait d'AHR et sur la place du sport dans l'identité, respectivement, $F(1,58)=7.73$, $p=.007$, $\eta_p^2=.12$ et $F(1,58)=5.66$, $p=.02$, $\eta_p^2=.09$. Comme attendu, le trait d'AHR des athlètes a diminué dans la condition Affirmation mais pas dans la condition Contrôle, respectivement, $p=.001$ et $p=.37$. La place des sphères de l'identité non liées au sport (famille, études, etc.) n'a pas changé dans la condition Affirmation alors qu'elle a significativement diminué dans la condition Contrôle, respectivement, $p=.51$ et $p=.012$. Enfin, l'interaction Temps × Intervention a eu un effet non significatif mais tendanciel sur l'EDS physique ($p=.10$). Le trait d'estime de soi physique a significativement augmenté dans la condition Affirmation mais pas dans la condition Contrôle, respectivement, $p=.009$ et $p=.32$.

Discussion

Cette étude montre qu'une intervention de type auto-affirmation permet de réduire durablement la tendance des sportifs à revendiquer des obstacles à leurs coachs pendant les entraînements (AHR situationnel) mais aussi leur trait d'AHR (mesuré avec l'EARS). Ce bénéfice de l'auto-affirmation pourrait être lié au fait que cette intervention permet de maintenir un

équilibre entre la sphère sportive et les autres sphères de la vie. Les sportifs affirmés se sentirait alors moins menacés par les évènements sportifs (car ils gardent à l'esprit qu'il y a d'autres choses importantes dans la vie) et mettraient donc moins en place de stratégies de protection telles que l'AHR. Parce qu'elle rend résistant à la menace, l'affirmation de soi permet peut-être aussi de renforcer l'estime de soi physique fragilisée de certains sportifs et ainsi de diminuer leur besoin de recourir à l'AHR.

Références

- Berjot, S., Gregg, A., & Richards, L. (2004). Validation française de la version révisée de l'échelle de "sentiment d'inadéquation" ("Feeling of Inadequacy Scale") Fleming & Courtney, 1984. Paper presented at the 5ème Colloque International de Psychologie Sociale en Langue Française de l'ADRIPS, Lausanne, Switzerland.
- Finez, L. (2008). Comprendre et prédire les stratégies d'auto-handicap revendiqué dans le domaine du sport : Une approche interactionniste. Unpublished doctoral dissertation, Université de Reims Champagne-Ardenne, France.
- Finez, L., & Sherman, D. K. (2012). Train in Vain: The role of the self in claimed self-handicapping strategies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 600-620.
- Sherman, D. K., & Kim, H. S. (2005). Is there an "I" in "team"? The role of the self in group-serving judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 108–120.

Measuring Game Understanding in Sport: A Skill Theory Application to Cognitive Descriptions of Actions on the Soccer Field

Ruud J. R. den Hartigh^{1,2}, Steffie van der Steen^{2,3}, Mart de Meij², Nico W. van Yperen², Christophe Gernigon¹, & Paul van Geert²

¹Université Montpellier I, Laboratoire *Epsilon*, France ; ²University of Groningen, Department of Psychology, The Netherlands; ³Open University, Groningen, The Netherlands

Correspondance : jan-rudolf.den-hartigh@etu.univ-montp1.fr

Keywords : Expert performance, perceptual-cognitive skills, verbalized reports

Introduction

Although expert performance can be achieved through different combinations of psychological and motor abilities, research has consistently shown that expert athletes outperform non-experts on their perceptual-cognitive skills. For instance, Mann, Williams, Ward, and Janelle (2007) show in their meta-analysis that expert soccer players anticipate faster and more accurately on future events (e.g., predicting the direction of a penalty kick), and make more appropriate decisions (e.g., choosing the most appropriate next move), than non-expert players. Researchers assume that having a complex representation of the sports situation—a high level game understanding—is key to anticipate and select correct and effective responses (e.g., Roca, Ford, McRobert, & Williams, 2011). While this assumption has been put forward in various studies, we are currently lacking a scale to measure game understanding based on a cognitive developmental theory.

This study proposes that Skill Theory (ST), developed by Fischer (1980), can serve as a framework to study game understanding in sport. In general, ST is a theory of cognitive

development, which assumes that (cognitive) skills can be characterized on a hierarchical scale of complexity, distinguishing sensorimotor, representational, and abstract levels. Based on this scale, verbal behaviors can be assessed with a domain-specific, content independent coding system. Although this theory has been used to measure cognitive understanding in different domains (e.g., Van der Steen, Wielinski, Steenbeek, & Van Geert, 2012), it has not been applied to sport psychology. In order to test the value of ST in the field of sport psychology, this study compared professional, high amateur, and low amateur soccer players—who are assumed to have different levels of perceptual-cognitive skills—on their ST level of game understanding.

Method

Seven *professional* soccer players ($M_{age} = 27.71$, $SD = 4.75$), 11 *high amateur* players ($M_{age} = 23.9$, $SD = 3.88$), and 10 *low amateur* players ($M_{age} = 26$, $SD = 2.11$) consented to participate in this study. Each participant separately watched three soccer sequences (17-34 s in duration), which ended in a goal. We asked him to describe the actions taking place on the field. Verbalizations were subsequently coded in eight short phases with a ST coding system, specifically designed for this study (De Meij, Van der Steen, & Den Hartigh, 2012). The interrater reliability of the coding system was .94. Based on the mean overall ST scores, we tested whether increasing levels of soccer expertise accompany increasing levels of ST complexity levels (see Table 1 for an explanation of the levels). This was done with Monte Carlo permutation tests, which is a non-parametric procedure with great discriminatory value in the case of smaller sample sizes and skewed distributions (see Van Der Steen et al., 2012).

Table 1. Illustration of the different ST levels according to the soccer-specific coding system

ST level	Explanation
1. Sensorimotor	Observable characteristics of game features or actions
2. Sensorimotor mapping	Observable relations between features or actions
3. Sensorimotor system	Observable causal relations between features and actions
4. Representation	Not (directly) observable characteristics of features or actions
5. Representational mapping	Relationships between two not observable characteristics of features or actions
6. Representational system	Relationships between three or more not observable characteristics of features or actions
7. Abstraction	Abstract comprehension of the features and actions

Results

Results revealed that *professional* players scored higher than *high amateur* players ($M_{diff} = .14$), who in turn scored higher than *low amateur* players ($M_{diff} = .41$). Monte Carlo tests showed that equal or better results can hardly be found by chance ($p < .001$). Zooming in on more specific differences between the three groups, the results showed that players with a higher level of expertise described more actions excluding the player with the ball ($p < .001$), at higher complexity levels ($p < .001$). Furthermore, higher-level soccer players more often described (moving) players on the field at higher complexity levels ($p < .001$).

Discussion

In this study we demonstrated that the ST complexity scale is a highly useful tool to study soccer-specific cognitive game understanding. That is, our results showed that higher levels of soccer expertise accompany higher ST levels of soccer-specific understanding. Moreover, we

found that players with higher levels of expertise more often report actions excluding the player with the ball (see Roca et al., 2011), but also that they oversee these actions at higher complexity levels. Given these results, ST seems to be a promising approach to contribute to existing research on perceptual-cognitive skills in (expert) sport performance.

References

- De Meij, M., Van Der Steen, S., & Den Hartigh, R. J. R. (2012). Codeerboek voor het meten van cognitieve vaardigheden van voetballers [Coding book to measure cognitive skills of soccer players]. Groningen, The Netherlands: University of Groningen, Department of Psychology.
- Fischer, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87, 477-531.
- Mann, W. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 457-478.
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive Processing*, 12, 301-310.
- Van Der Steen, S., Steenbeek, H., Wielinski, J., & Van Geert, P. (2012). EBD students and their understanding of scientific concepts. *Education Research International*, 2012, 1-12. DOI: 10.1155/2012/260403.

L'apprentissage de stratégies de coping au service de la performance sportive

Elodie Piqué,

Institut Médical Pré Sport, France

Correspondance : elodiepiqu@yahoo.fr

Mots clés : Sport, Coping, Contre-performance, Performance, Stress

Introduction

Dans le milieu sportif nous entendons souvent parler de « contre-performance ». Comme le développe Moragès (2003), les manifestations qui provoquent les contre-performances sont différentes selon les personnes et peuvent avoir lieu avant ou pendant la compétition : troubles d'expression somatique (angoisses, vertiges, troubles digestifs...), insomnies, emportement émotionnels (colères, crise de nerf...), blessures à répétition. S'ensuit alors une perte de moyens et une sorte de panique au plan psychologique. Ce stress entraîne la mise en place de stratégies de coping inadaptées qui participent à l'augmentation de la contre-performance. Selon Lazarus et Folkman, cités par Descamps (2011), le coping correspond aux stratégies mises en place par l'individu pour s'adapter à des situations de stress. Ces stratégies peuvent être centrées sur l'action, les émotions ou la recherche de soutien social.

Comment enrayer les manifestations négatives qui entraînent la contre-performance ? Des stratégies de coping efficaces peuvent-elles être apprises par de jeunes sportifs pour atteindre l'état de performance ? C'est ce que nous allons voir dans l'expérience suivante.

Population concernée

La population retenue pour l'expérience est constituée d'enfants et adolescents : sept sujets âgés de 9 à 16 ans (2 filles et 5 garçons), tous jeunes sportifs de haut niveau. Les sports pratiqués sont pour trois d'entre eux le tennis, trois autres le judo et un le basket-ball.

Motifs de la consultation : contre-performance associée à différentes manifestations négatives (stress paralysant, jambes lourdes, envie de vomir, difficultés à respirer, fourmis dans les membres, palpitations, oppression au niveau du cœur, sensation d'étouffement, de boule au ventre, tremblements, énervement sur le terrain, avec pleurs, attitudes agressives, cris, déconcentration).

Méthode employée et sa mise en œuvre

En premier lieu nous proposons un entretien semi directif évaluant les sphères sportive, scolaire, et familiale, permettant de vérifier si une problématique majeure existe.

Puis nous étudions avec la personne 3 composantes essentielles d'accès à l'état de performance décrites par Vaillant (2008) : l'objectif, le discours intérieur du sportif à lui-même et la concentration. Ce travail est proposé sur la base de trois séances minimum. Des entretiens supplémentaires auront lieu en fonction du besoin du jeune athlète.

D'après Wilson et Branch (2004), l'objectif ne doit dépendre que de la personne, être réalisable, positif et spécifique. Celui choisi par les jeunes avant le match : gagner. Or gagner est le but, ce n'est pas un bon objectif puisqu'il ne répond pas à tous les critères cités. Nous travaillons donc sur l'établissement de nouveaux objectifs. Ex : au tennis, face à un adversaire surclassé, l'objectif d'avant match peut être « réussir à marquer au moins un point ».

Nous étudions ensuite le discours intérieur de la personne. Lors de la communication avec soi-même il faut que conscient et inconscient soient d'accord. Or l'inconscient ne comprend pas la négation (ex : « surtout ne fais pas de double faute »), fonctionne avec des images et ne comprend pas l'obligation (ex : « tu dois.... Il faut que.... »). Alors quel dialogue conscient adopter ? Le discours positif, d'excuse (ex : se dire que l'autre a eu de la chance). Il est nécessaire de bannir le dialogue négatif (ex : « je suis nul... je ne dois plus faire ça.... »), mais plutôt dire : « à partir de maintenant je vais faire ... »

Enfin nous terminons par un travail sur la concentration. L'être humain, pour se concentrer, a besoin qu'on lui dise quel est le but à atteindre. Plus la cible est précise, plus il pourra y concentrer ses forces. En état de stress la concentration devient plus difficile. Comment faire pour qu'elle soit optimale ? Il faut être conscient de l'objectif, de là où se trouve notre attention, fonctionner par questionnements (ex : « comment faire pour mettre à terre mon adversaire ? »), et rester centré plus sur la perception de la cible que sur soi-même.

Bilan et perspectives

Tous les jeunes sportifs ont utilisé les techniques apprises. Pour un jeune tennismen et judokate, les manifestations négatives liées au stress ont disparu, avec un bon niveau de performance retrouvé. Pour deux autres les manifestations ont diminué. Enfin pour trois d'entre eux, nous avons mis en avant des problématiques plus profondes (violence familiale et surinvestissement parental de l'activité sportive). Par exemple, au travers de l'étude de l'objectif, il est apparu pour une jeune sportive que son seul but en compétition était de faire plaisir à ses parents. Nous avons alors pu élaborer et améliorer le vécu de l'enfant.

L'apprentissage des stratégies de coping, aide à gérer les manifestations liées au stress, mais permet également d'aborder des problématiques plus personnelles. Le public sportif est exigeant et connaît la culture du résultat et du concret. Commencer par leur proposer cette méthode leur donne confiance et permet de mettre en avant des problématiques psychiques, dont la compréhension est indispensable pour permettre à la personne d'évoluer de façon optimale et épanouie. Le travail de clinicien prend alors toute sa place, au carrefour des sciences cognitives et du modèle psychanalytique.

Cette expérience fut bien adaptée à ce public, autant chez les plus jeunes enfants que chez les adolescents, qui, habitués à fonctionner en milieu scolaire, n'a pas eu de mal avec l'apprentissage des différentes techniques.

Références

- Décamps, Greg. (2011). Stress et adaptation : modèles de référence et applications spécifiques. Dans G. Décamps (dir.) *Psychologie du sport et de la santé* (pp. 61-78). Bruxelles : De Boeck
- Moraguès, José-Luis. (2003). *Psychologie de la performance*. Montpellier : Publications Montpellier 3.
- Vaillant, Jean-Philippe. (2008). *Tennis Pensez comme un champion*. Paris : Amphora
- Willson, Rob & Branch, Rhena. (2004). Avoir l'œil sur vos objectifs. Dans *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. (pp. 117-124). Paris : First Editions

De l'évitement à l'approche en gymnastique : une intervention sur la dynamique des buts d'accomplissement

Mélissa Grand, Cyril Klosek, Christophe Gernigon

Université Montpellier I, Laboratoire Epsylon, France

Correspondance : christophe.gernigon@univ-montp1.fr

Mots clés : buts d'accomplissement, attentes de compétence, estime de soi, entraînement

Introduction

Récemment, Gernigon et collaborateurs (Gernigon, 2013 ; Gernigon, Vallacher & Nowak, 2012) ont proposé un modèle mathématique de la dynamique des motivations d'approche et d'évitement décrivant cette dynamique par l'équation : $V(x) = kx - \frac{1}{2}x^2 + \frac{1}{4}x^4$

où $V(x)$ est la fonction de potentiel des différents états x que l'état d'implication dans un but peut adopter et k (compris entre +1 et -1 inclus) est un paramètre de contrôle qui spécifie la direction et le degré d'inclinaison du potentiel $V(x)$ vers l'approche ou l'évitement.

Dans ce modèle, la valeur du paramètre de contrôle k résulte des interactions entre les attentes de compétence, le bénéfice et la menace pour le soi que véhiculent les buts d'accomplissement, telles que définies par l'équation : $k = (c \times b_s) - [m_s \times (1 - c)]$

où c correspond aux attentes de compétence, b_s est le bénéfice potentiel pour le soi, m_s est la menace potentielle pour le soi.

Ainsi, une comparaison sociale ascendante, en contexte de concurrence sportive, pourrait représenter une menace pour le soi susceptible d'accroître la répulsivité d'un but. En s'appuyant sur le modèle de Gernigon et al., l'objectif de la présente intervention était de diminuer chez une jeune gymnaste la perception de menace résultant de la comparaison sociale ascendante activée par la présence de camarades de niveau légèrement supérieur à elle. Le résultat attendu était le remplacement de la motivation d'évitement de cette gymnaste par une motivation d'approche.

Population concernée

A l'entraînement, une gymnaste de 12 ans, de niveau interrégional, refusait systématiquement de réaliser un appui tendu renversé roulé sur la poutre dès lors que cette réalisation devait se faire sous les yeux de camarades de club concurrentes et légèrement meilleures qu'elle. La

réalisation de cet élément gymnique ne lui posait en revanche aucun problème en présence de gymnastes de même ou de moindre valeur qu'elle.

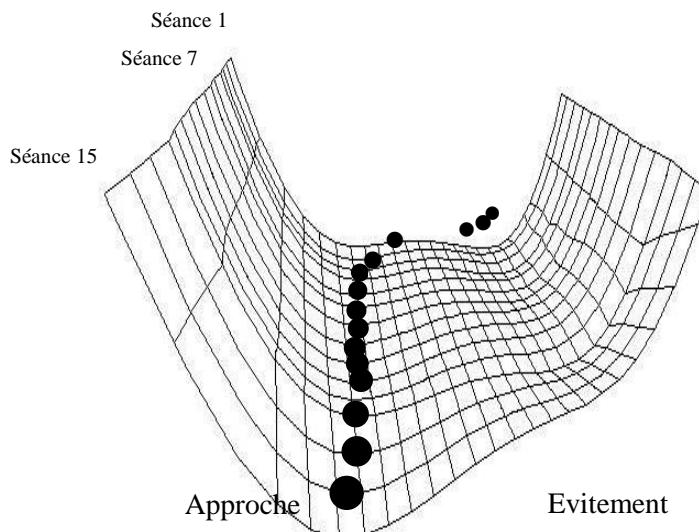
Méthode employée pour sa mise en œuvre

Un entretien semi-directif a d'abord confirmé la peur de la gymnaste d'être ridicule devant meilleure qu'elle. L'intervention, sur 15 séances d'entraînement, a ensuite consisté (1) à aider la gymnaste à se fixer des buts de maîtrise, peu menaçants pour le soi (Nicholls, 1984), et (2) à faire évoluer le contexte de réalisation du moins menaçant socialement (absence de public, puis présence de public inattentif, puis présence de gymnastes de niveau inférieur) vers le plus menaçant (présence de gymnastes meilleures) au fil des entraînements. Les séances 1, 7 et 15 étaient des séances tests en situation menaçante pour le soi (comparaison sociale ascendante). Les attentes de compétence (c), ainsi que le bénéfice (b_s) et la menace (m_s) pour le soi étaient mesurés au début de chaque séance d'entraînement avec l'Echelle de Propriétés Motivationnelles des Buts d'Accomplissement (EPMBA ; Gernigon, Montigny, & Klosek, 2013). Les scores de ces variables étaient ensuite entrés dans l'équation 2 pour calculer le paramètre de contrôle k inhérent à chaque séance.

Bilan et perspectives

Le tableau ci-dessous présente les scores c , b_s , m_s et k ainsi qu'un graphique déterminé par l'historique des valeurs de k illustrant l'évolution des motivation d'approche et d'évitement de la gymnaste au fil des séances :

Séance	c	b_s	m_s	k	Dynamique d'approche vs évitement au fil des séances
1	0,30	0,59	0,73	- 0,33	
2	0,65	0,22	0,75	- 0,12	
3	0,73	0,40	0,80	0,07	
4	0,77	0,60	0,57	0,32	
5	0,57	0,77	0,49	0,23	
6	0,55	0,65	0,37	0,18	
7	0,65	0,71	0,75	0,20	
8	0,62	0,75	0,55	0,25	
9	0,71	0,80	0,75	0,36	
10	0,75	0,75	0,57	0,43	
11	0,75	0,72	0,65	0,41	
12	0,82	0,80	0,75	0,53	
13	0,77	0,85	0,77	0,48	
14	0,85	0,72	0,85	0,48	
15	0,90	0,75	0,90	0,59	



Note. Dans le graphique, la position de la bille reflète le comportement d'approche (puits de gauche) ou d'évitement (puits de droite) adopté par la gymnaste à chaque séance.

Ces résultats montrent une évolution d'une motivation d'évitement à une motivation d'approche très stable à l'égard de l'élément gymique à réaliser, ce malgré l'accroissement de la comparaison sociale ascendante au fil des séances. Cependant, cette évolution n'est pas imputable à une diminution de la menace perçue pour le soi, mais principalement à une augmentation des attentes de compétence au fil des entraînements.

Références

- Gernigon, C. (2013). La motivation à réussir : une dynamique de buts. In D. Tessier (Ed.), *La motivation* (pp. 33-52). Paris : Editions EP&S.
- Gernigon, C., Montigny, C., & Klosek, C. (2013, mai). *Validation de la structure factorielle d'une Echelle de Propriétés Motivationnelles des Buts d'Accomplissement (EPMBA)*. Communication présentée aux Journées Nationales d'Etudes de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS), Canet-en-Roussillon.
- Gernigon, C., Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2012, Septembre). *Reconceptualizing achievement goals as governed by attractor dynamics*. Communication présentée au 54^{ème} colloque de la Société Française de Psychologie (SFP), Montpellier.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Effets d'un entraînement perceptif implicite en simulation vidéo sur les stratégies de recherche visuelle et les performances décisionnelles en karaté

Nicolas Milazzo & Jean Fournier

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, Paris, France.

Correspondance : milazzo.nicolas@gmail.com

Mots-clés : Prise de décision, entraînement perceptif, apprentissage implicite, stratégie de recherche visuelle, karaté

Introduction

Dans les sports de combat, la capacité des experts à comprendre tôt les intentions de l'adversaire est une qualité majeure pour gagner (Fontani, Lodi, Felici, & Migliorini, 2006). Cette supériorité des experts à décider vite et de manière pertinente s'expliquerait par l'utilisation de connaissances nombreuses, spécifiques, mieux organisées et des stratégies de recherche visuelle optimales (Williams & Ward, 2003). Ces dernières années, l'entraînement perceptif en simulation vidéo s'est avéré être une méthode efficace pour optimiser les compétences cognitives et perceptives des combattants. Récemment, l'utilisation des instructions implicites a été proposée pour améliorer les processus décisionnels car elle réduit la propension des sportifs à réinvestir leurs connaissances explicites pendant la performance. Le réinvestissement perturberait le caractère automatique de la prise de décision (Smeeton, Williams, Hodges, & Ward, 2005). Cependant, peu d'études ont mesuré les effets de l'entraînement perceptif implicite sur les comportements visuels des sportifs. La présente étude montre les effets de l'entraînement perceptif implicite en simulation vidéo sur les stratégies de recherche visuelle et sur la prise de décision pendant des simulations vidéo et lors de situations spécifiques chez des athlètes de haut niveau en karaté.

Méthode

Douze participants ont été volontaires pour participer à cette étude. La moitié des participants a pris part au programme d'entraînement implicite constitué de 12 séances pendant 3 semaines (groupe implicite). Un entraînement était constitué de 30 séquences de combat présentant sur un écran deux experts qui s'affrontent en compétition. Chaque séquence se terminait par un écran blanc à l'instant jugé pertinent pour prendre une décision. Pendant toute la durée de l'entraînement, le participant devait se placer dans la même position que l'un des deux personnages à l'écran. A l'arrêt de chaque séquence, le participant devait mimer le plus rapidement et le plus justement possible l'action qu'il aurait faite dans la situation observée. Afin de favoriser l'apprentissage implicite, aucun feedback sur le résultat n'a été donné pendant les entraînements. De plus, chaque participant devait réaliser une seconde tâche consistant à compter à voie haute de deux en deux. Les participants du groupe placebo devaient suivre un programme d'entraînement de durée équivalente consistant à frapper le plus rapidement possible des cibles lumineuses fixées sur un mannequin.

Le temps de réaction et le pourcentage de bonnes décisions ont été mesurés avant et après la phase d'entraînement pour les deux groupes ainsi que lors de chaque entraînement pour le groupe implicite. Par ailleurs, le temps de réaction et le pourcentage de bonnes décisions ont été mesurés lors d'un test en situation de combat pendant lequel le participant devait réagir face à différentes situations proposées par son adversaire (i.e. changement de garde, déplacement latéral, attaque en jambe avant). La quantité de règles d'action mobilisée pour réaliser l'entraînement à aussi été mesuré avant et après le programme pour chaque groupe. Enfin, les stratégies de recherche visuelle ont été identifiées à partir de la mesure des mouvements oculaires des sportifs avant et après la phase d'entraînement pour les deux groupes lors de simulations vidéos présentant soit les deux combattants en même temps (condition A) soit l'adversaire uniquement (condition B).

Résultats

Les résultats révèlent une amélioration significative du temps de réaction et du pourcentage de décisions pertinentes sans augmentation du nombre de connaissances explicites pour le groupe implicite au cours des 12 séances d'entraînement. Le pourcentage de décision pertinentes augmente significativement pour les deux groupes (implicite et placebo) du pré test au post test. Par contre, nous n'observons pas de différences significatives des temps de réaction entre le pré test et le post test pour les deux groupes. Nous n'observons pas de différences significative des temps de réaction ni de la pertinence des décisions en situation de combat (tâche de transfert) du pré test au post test pour les deux groupes. Cependant, les participants du groupe implicite fixent significativement moins de zones (e.g., épaules, tête, torse) après la phase d'entraînement dans la condition A et maintiennent leur attention significativement plus longtemps sur ces zones dans la condition B. Enfin, le temps passé à fixer une zone ne varie pas du pré test au post test selon la condition d'entraînement. D'une manière générale, les participants des deux groupes fixent en priorité le haut du corps de l'adversaire.

Discussion

L'absence d'augmentation du nombre de règles d'actions suggère que notre approche sans feedback du résultat et avec la réalisation d'une double tâche a sollicité l'apprentissage implicite. Ainsi, l'entraînement perceptif implicite en simulation vidéo aurait contribué au développement de connaissances inconscientes permettant de mieux comprendre et reconnaître les situations vécues. De plus, l'analyse des mouvements oculaires souligne l'optimisation des comportements de recherches visuelles chez les participants du groupe

implicite qui fixent après le programme, significativement moins de zones, et plus longtemps ce qui est une caractéristique des experts. Ces stratégies attentionnelles auraient favorisé une meilleure lecture de la cinématique des mouvements de l'adversaire grâce à des focalisations visuelles vers les informations importantes de l'environnement (Abernethy, Zawi, & Jackson, 2008).

Références

- Abernethy, B., Wann, J., & Parks, S. (1998). Training Perceptual Motor Skills For Sport. In B. Elliott (Ed.), *Training For Sport: Applying Sport Science* (pp. 1-68). Chichester: John Wiley.
- Fontani G., Lodi L., Felici A., Migliorini S., & Corradeschi F. (2006). Attention in athletes of high and low experience engaged in different open skill sports. *Perceptual and motor skills*, 102, 791-805.
- Smeeton, N.J., Williams, A. M., Hodges, N.J., & Ward, P. (2005). The relative effectiveness of various instructional approaches in developing anticipation skill. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 11, 98-110.
- Williams, A.M., & Ward, P. (2003). Perceptual expertise: Development in sport. In J.L. Starkes & K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 220-249). Champaign, IL: Human Kinetics.

Les services de psychologie du sport offerts aux sportifs et équipes nationales brésiliennes lors des Jeux panaméricains de 2011 et des Jeux Olympiques de 2012

Guilherme Pineschi

Comité Olympique Brésilien, Brésil

Correspondance : pineschi@gmail.com

Mots clés : Psychologie du Sport, Brésil, Jeux panaméricains, Jeux Olympiques

Introduction

Dans le contexte hautement compétitif des Jeux Olympiques, les demandes psychologiques les plus fréquemment manifestées par les sportifs sont : la gestion du stress (e.g., Hodge & Hermansson, 2007 ; Murphy & Ferrante, 1989), l'intervention en situation de crise (e.g., Birrer, Wetzel, Schmid & Morgan, 2012), l'insomnie (e.g., May, 1992 ; Murphy & Ferrante, 1989), la difficulté à faire face à l'euphorie produite par l'événement et aux distractions qui détournent l'attention du projet sportif (e.g., McCann, 2008), le réglage fin des routines pré-compétitives déjà développées (Hodge & Hermansson, 2007), les conflits interpersonnels (e.g., Hodge & Hermansson, 2007), les blessures et la crainte de se blesser (e.g., Hodge & Hermansson, 2007 ; May, 1992), la déception ressentie après une mauvaise performance (Hodge & Hermansson, 2007 ; Murphy & Ferrante, 1989).

Etant sensible à ces difficultés, le Comité Olympique Brésilien (COB) a décidé d'offrir aux sportifs et équipes nationales un service de soutien psychologique durant les Jeux panaméricains de Guadalajara 2011 et les Jeux Olympiques de Londres 2012. En charge de ce service, l'auteur de cette communication a fait partie de la délégation brésilienne en tant que membre associé du Département des sciences du sport du COB, contrairement à l'expérience

vécue par d'autres psychologues qui, lors des grands événements sportifs, intègrent le staff médical des délégations de leurs pays (e.g., Murphy, 1988).

Malgré l'abondante littérature consacrée au vécu olympique des sportifs ainsi qu'à des récits des intervenants sur l'organisation de leur travail dans le cadre des Jeux Olympiques, peu d'études ont présenté le nombre et les types d'interventions que les psychologues doivent y effectuer (Birrer et al., 2012). L'objectif de cette communication est donc de relater le travail réalisé par l'auteur lors des Jeux panaméricains et des Jeux Olympiques, en mettant l'accent sur les caractéristiques, les méthodes et le pourcentage d'occurrences de chaque intervention psychologique.

Population concernée

Tout au long de ces évènements et de la phase d'acclimatation des athlètes, des services de psychologie du sport ont été offerts aux sportifs appartenant aux disciplines « tir sportif », « natation – eau libre 10 km », « lutte olympique » et « canoë – course en ligne ». Dans le cadre de l'appui scientifique apporté aux confédérations nationales par le Département des sciences du sport du COB, les disciplines susmentionnées bénéficiaient déjà d'un suivi psychologique effectué par l'auteur de cette communication. Un dispositif sous la forme de « permanence psychologique » a été mis en place pour répondre aux besoins des autres disciplines.

Concernant le nombre de personnes ayant eu accès aux services de psychologie, 19 sportifs (9 hommes et 10 femmes ; l'âge variant entre 17 et 49 ans avec une moyenne d'âge de 27,95 ans, écart-type de 9,12) issus de 5 disciplines ont pu en bénéficier, dont 13 ont également compté sur la présence du psychologue lors de leurs entraînements et/ou épreuves.

Méthode employée et sa mise en œuvre

Les types d'interventions réalisées correspondaient à : (a) des bilans psychologiques ; (b) de l'entraînement mental (Tableau 1) ; (c) du soutien psychologique de nature clinique ; (d) du groupe de parole pour les équipes ; (e) des réunions de régulation avec les entraîneurs et chefs d'équipe. Un formulaire a été élaboré et rempli par les sportifs à la fin de chaque entretien afin d'évaluer le niveau de leur satisfaction et d'identifier les bénéfices qu'ils ont pu retirer de ces séances. En raison de règles internes à la délégation brésilienne, aucun questionnaire de nature scientifique n'a pu être soumis aux athlètes.

Tableau 1. Techniques d'entraînement mental utilisées

Habilités entraînées :	Techniques :	Pourcentage :
Relaxation	Technique d'initiation	25,71%
	Relaxation progressive	25,71%
	Training autogène	14,29%
	Relaxation dynamique	2,86%
Dynamisation et imagerie mentale	Dynamisation psychophysiologique	2,86%
	Auto-induction de l'activation et visualisation de l'épreuve	17,14%
<i>Mindfulness</i>	<i>Mindfulness – Exercice 1</i>	11,43%

Bilan et perspectives

Au cours des Jeux panaméricains et des Jeux Olympiques, nous avons recensé, au total : 58 entretiens individuels (dont 41,7% correspondaient à du soutien psychologique et 58,3% à de

l'entraînement mental), 5 séances de groupe et 10 réunions formelles avec les entraîneurs et les chefs d'équipe. Concernant l'entraînement mental, nous avons pu constater une évolution aux niveaux quantitatif (l'augmentation de la fréquence d'utilisation) et qualitatif (le réglage fin des techniques en fonction des exigences spécifiques de la compétition). Nous avons pu également observer la grande importance accordée par les sportifs au fait de pouvoir recourir à une aide professionnelle dans la gestion de leurs problèmes personnels et relationnels, ainsi qu'à la possibilité de disposer d'une médiation au service de la communication et de la cohésion du groupe. Les entraîneurs, eux aussi, ont ratifié l'importance de pouvoir compter sur les services du psychologue tout au long de la période compétitive. L'évaluation des services rendus a été restreinte au niveau de satisfaction et à la perception des sportifs sur les bénéfices obtenus. Aucune évaluation scientifique de l'incidence des interventions psychologiques sur la performance n'a pu être réalisée. Il serait souhaitable que, dans l'avenir, il soit possible de concilier les règles institutionnelles, le respect du « recueillement préparatoire » des sportifs et les objectifs de recherche scientifique.

Références

- Birrer, D., Wetzel, J., Schmid, J., & Morgan, G. (2012). Analysis of sport psychology consultancy at three Olympic Games: Facts and figures. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 702-710.
- Hodge, K., & Hermansson, G. (2007). Psychological preparation of athletes for the Olympic context: The New Zealand Summer and Winter Olympic Teams. *Athletic Insight*, 9(4).
- May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. Olympic Team at the 1992 Summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 46-52.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issue. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 267-276.
- Murphy, S. M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S. Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, 2, 337-350.
- Murphy, S. M., & Ferrante, A. P. (1989). Provision of sport psychology services to the U.S. Team at the 1988 Summer Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3, 374-385.

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ADOLESCENT SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Elise ANCKAERT, INSEP

Correspondance : elise.anckaert@insep.fr

Mots Clés : adolescence, accompagnement psychologique, continuité d'existence, pare-excitation

Introduction

De par sa nécessaire adaptation à l'exigence de performance quotidienne, et en étroite dépendance à son environnement sportif, l'adolescent sportif de haut niveau évolue dans un espace singulier, rythmé par des limites physiques et psychiques constamment repoussées. Les entretiens cliniques- bilans psychologiques et consultations des adolescents – ont mis en relief ces paramètres comme potentielles entraves au processus de construction identitaire, que nous nommerons selon le référentiel d'interprétation psychanalytique « processus de subjectivation ». (R.Cahn)

Population concernée

130 Adolescents sportifs de haut niveau âgés de 14 à 18 ans, issus de 17 disciplines sportives individuelles ou collectives, évoluant à l'INSEP à un niveau de compétition internationale. Soumis aux bilans psychologiques annuels obligatoires, et/ou venant en consultation à leur demande ou celui de l'environnement sportif.

Méthode employée

-Bilans psychologiques : entretien clinique et passation du test MINI, selon le référentiel de lecture psychiatrique du DSM4. Durée 1h, deux fois par an.

-Accompagnement psychologique selon une approche psychodynamique. Consultations régulières (bi)hebdomadaires ou (bi)mensuelles. Durée 45 mn à 1h. Au carrefour des attentes institutionnelles, sportives et individuelles, le positionnement du psychologue est tout d'abord de garantir et préserver un espace différencié.

-D'une part, l'écoute active et la plasticité identificatoire du psychologue permettent la (re)connaissance des expériences corporelles et affectives de l'adolescent, étayage permettant une élaboration et une différenciation/appropriation de ses vécus internes.

-D'autre part, la fonction miroir et contenante du psychologue permet notamment de réassurer et maintenir le sentiment de continuité d'existence de l'adolescent, lorsque les rythmes sportifs sont empêchés, suspendus ou remis en questions.

Ainsi, cet espace tiers qu'est la consultation psychologique, fait fonction de pare-excitation dans un contexte où les limites de l'adolescent sont sans cesse repoussées, entraînant une possible fragilisation du moi et de fait, des relations possiblement confusionnantes à l'environnement sportif.

Bilans et perspectives

Au vu des paramètres spécifiques de sa vie quotidienne et psychique, l'accompagnement psychologique de l'adolescent est de type préventif ou psychothérapeutique, permettant d'accompagner un processus de subjectivation dans un contexte « extrême » qu'est le sport de haut niveau.

Accompagner l'adolescent dans un contexte qui lui impose une hyper adaptation quotidienne aux exigences sportives, nécessite d'une part une réflexion dynamique avec l'encadrement sportif et les parents, d'autre part de garantir un espace protégeant l'adolescent du risque d'une construction identitaire oscillante et dépendante exclusivement de la carrière sportive.

Références

- Winnicott,DW. (1958) De la pédiatrie à la psychanalyse, Paris, Payot, 1999
Winnicott,DW. (1972) La crainte de l'effondrement. In : *La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques.* (pp 206-216) Paris, NRF Gallimard, 2010
Anzieu, D. (1995) Le moi peau, Paris, Dunod.
Cahn,R. (2002) L'adolescent dans la psychanalyse, Paris, PUF.
Bauche, P. (2004).Les héros sont fatigués, Paris, Payot.
Richard, F ; Wainrib. (2006). La subjectivation, Paris, Dunod.

Evaluation du stress et de la récupération chez les rugbymen du pôle France (équipe -19ans)

Chloé Leprince, Lise Anhoury

Ecole des Psychologues Praticiens, France ; Faculté de Montpellier, France

Avec l'aide de Jean Fournier (INSEP) et Nicolas Barizien (Médecin Fédéral)

Correspondance : chloe.leprince@wanadoo.fr

Mots-clés : Suivi clinique, stress, récupération, Questionnaire REST-Q

Introduction

Etudiantes en psychologie et actuellement en stage au Centre National de Rugby à Marcoussis, nous avons proposé au staff médical encadrant l'équipe des rugbymen de - 19ans, de passer au cours de l'année un questionnaire (le REST-Q). Cette intervention s'est faite dans un but clinique, pour observer l'état de forme du groupe et repérer d'éventuels signes de surentrainement.

En s'appuyant sur les résultats obtenus, nous avons pu repérer les évolutions de l'état de forme de l'ensemble de l'équipe à différents moments de la saison, ainsi que l'état de forme individuel de chaque joueur, pour mieux le suivre ou le conseiller si tel était son besoin.

Population concernée

Les trente rugbymen du pole ont été conviés à la passation du test. Si la plupart des joueurs se trouvaient dans l'année de leurs 18ans, deux n'étaient âgés que de 17ans et cinq avaient déjà 19ans. Ayant intégrés le pôle en Aout 2012, ils y évoluent au plus haut niveau, encadrés par un staff technique et médical qui les suit régulièrement sur le plan physique, physiologique et psychologique.

Méthode employée et sa mise en œuvre

Protocole : Le test a été passé à deux moments de l'année, en novembre puis en janvier. Si tous les joueurs étaient présents en novembre, des absences et des blessés nous ont conduit à n'enregistrer que 24 résultats lors de la seconde passation. Les résultats ont été communiqués personnellement à chaque joueur et au médecin de l'équipe, afin de les analyser pour mieux les comprendre et les utiliser au service de l'état de forme du joueur.

Outils: Le REST-Q (Recovery-Stress Questionnaire for Sport) mesure les niveaux de stress et les capacités de récupération chez les athlètes. Ses 19 sous-échelles évaluent distinctement le stress et la récupération dans la vie sociale et le stress et la récupération dans la vie sportive.

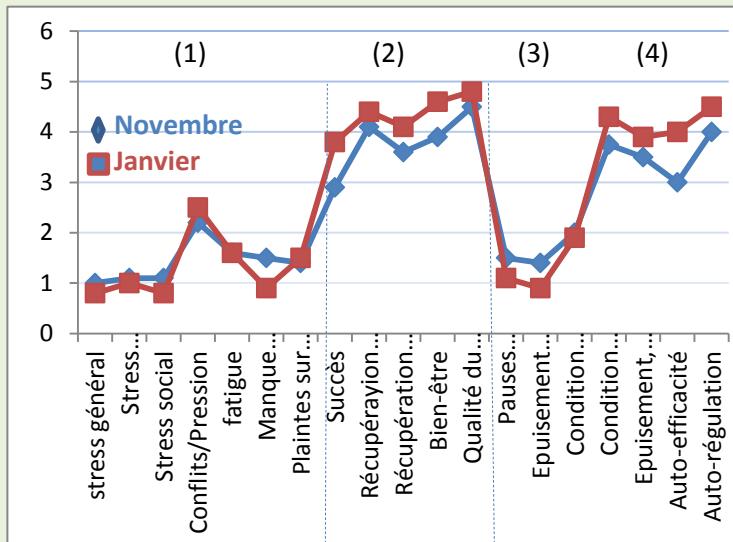
Mise au point par Kellmann, il a pour fonction de détecter les athlètes en situation de sous récupération. En effet, le modèle de Kellmann défend l'idée que les athlètes ne souffriraient pas tant de stress que des conséquences d'une mauvaise récupération (Kellmann 2002) : ils ne seraient pas en situation de surentrainement mais de "sous-récupération"

L'accent est donc mis sur la nécessité, non pas de réduire la charge de l'entraînement, mais d'augmenter la qualité ou la quantité de la récupération (notamment grâce au sommeil mais aussi grâce aux relations sociales distayantes).

L'utilisation de cet outil de mesure s'est accompagnée d'entretiens individuels pour certains joueurs et d'échanges avec le médecin de l'équipe. En effet, dans cette perspective de suivi clinique, il nous est apparu indispensable de ne pas s'en tenir uniquement aux résultats du test mais de les vérifier et les utiliser au cours d'entretiens.

Bilan et perspective :

1 Evolution des moyennes du groupe

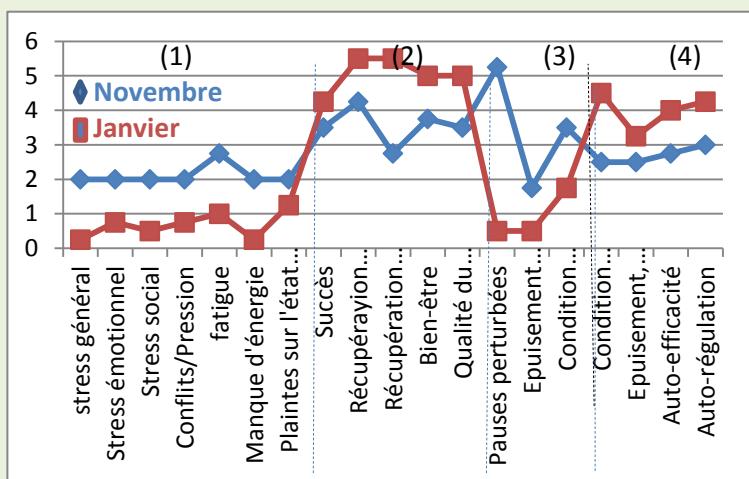


Ce graphique permet de mettre en évidence que l'état de forme moyen du groupe a connu une amélioration entre novembre et janvier.

En effet, on observe que les niveaux de stress social (1) et sportif (3) ont légèrement diminué.

Quant aux niveaux de récupération sociale (2) et sportive (4), ils ont tous deux augmenté entre ces deux périodes de l'année.

2 Amélioration des résultats d'un joueur



Sur les 24 joueurs qui ont passé deux fois le test, neuf d'entre eux présentaient un profil positif (stress bas et récupération haute) en novembre et l'ont confirmé en janvier.

Treize joueurs ont quant à eux vu une amélioration de leur état de forme (exemple figure 2) avec des niveaux de stress inférieurs (1 et 3) en janvier

une récupération (2 et 4) de meilleure qualité. Seuls deux joueurs semblaient présenter des états de stress plus élevés et une récupération inférieure en janvier.

Ces deux passations nous ont permis d'apprécier l'état de forme du groupe à deux périodes de la saison. Si en novembre les joueurs pouvaient être fatigués et stressés après près de quatre mois de rugby au pole sans interruption, ils nous ont exprimé en janvier leur meilleur état de forme après trois semaines de vacances à Noël. Ces ressentis se sont confirmés par le test. Ce dernier nous est donc apparu comme un outil intéressant, facile d'utilisation, pour suivre l'état de forme d'un groupe au cours de moments sensibles dans la saison et de prévenir d'éventuels cas de surentrainement.

Références

- Hausswirth , C. (2010) Récupération et performance en sport, INSEP publication
- Aspects psychologiques de la récupération : état des recherches et outils de mesure
- Kellmann, M. , Kallus, W. (2001) The recovery-Stress-Questionnaire for athletes : User manual

Les habiletés d'autorégulation en sport : effet du niveau d'expertise et facteurs d'influence perçus chez les athlètes olympiques

K. Corrion¹, P. Bistarelli¹, & F. d'Arripe-Longueville¹

¹ LAMHESS (EA 6309) - Université de Nice-Sophia-Antipolis, France

Correspondance : corrion@unice.fr

Mots clés : autorégulation, auto-efficacité, sportifs de haut niveau, développement de l'expertise

Introduction

L'exacerbation de la logique compétitive accentue les expériences de stress et d'affects négatifs chez les athlètes d'élite, et, en conséquence, les comportements de transgression (tricherie, dopage). Ces phénomènes peuvent nuire à la performance et/ou à la santé de l'athlète (Shields & Bredemeier, 2001). Plusieurs études conduites par Bandura et ses collaborateurs (e.g., Bandura et al., 2001, 2003) montrent que les expectations d'efficacité personnelle jouent un rôle déterminant dans les stratégies d'autorégulation de l'individu et seraient un facteur protecteur des comportements de transgression (Bandura et al., 2001). Les habiletés d'autorégulation concernent la capacité que possède un individu à contrôler lui-même son comportement ou à réaliser une activité dirigée vers un but (Schunk & Zimmerman, 1994), et notamment à gérer ses affects et à se préserver des pressions sociales négatives (Bandura et al., 2001, 2003).

Dans la continuité de travaux antérieurs portant sur les antécédents psychosociaux des transgressions en contexte sportif (e.g., Corrion et al., 2009, 2010 ; d'Arripe-Longueville et al., 2010), cette étude avait pour objet, d'une part, d'examiner l'effet du niveau d'expertise sur les habiletés d'autorégulation (i.e., efficacité autorégulatrice de la pression sociale et des affects); et, d'autre part, d'identifier la perception des facteurs d'influence des habiletés d'autorégulation chez des sportifs olympiques.

Méthode

Participants. Etude 1. L'échantillon était constitué de 89 adolescents volontaires (39 filles, 50 garçons) âgés de 15 à 17 ans, issus d'établissements scolaires de la région PACA, et pratiquant 2h d'EPS par semaine, et de 49 sportifs de haut niveau de l'Université de Nice Sophia-Antipolis. Etude 2. Les participants étaient 17 athlètes (6 femmes et 11 hommes) qualifiés aux JO de Londres 2012.

Mesures et procédure. Etude 1. Différents questionnaires ont été utilisés pour mesurer : (a) le désengagement moral (ECDMS ; Corrion et al., 2010) ; (b) l'efficacité autorégulatrice des affects (Fortin et al., 2001) ; et (c) l'efficacité autorégulatrice de la pression sociale (ERPSS ; Corrion et al., *in press*). Etude 2. Des entretiens semi-directifs individuels d'une durée moyenne de 60 minutes ont été réalisés. Les participants ont été invités à décrire : (a) des expériences significatives vécues dans lesquelles ils avaient réussi (ou non) à « se contrôler » (e.g., émotions négatives, pressions sociales négatives), (b) les stratégies utilisées pour faire-face et les facteurs d'influence de ces stratégies. Les verbalisations des sportifs ont été retranscrites *verbatim*. Des procédures de codage et de catégorisation à la fois déductives et inductives ont été utilisées.

Résultats

Etude 1. Les adolescents ont obtenu des scores de désengagement moral ($M = 2,65$)

supérieurs à ceux des athlètes de haut niveau ($M = 1,92$). De plus, les athlètes de haut niveau ont rapporté des scores d'Efficacité AutoRégulatrice (EAR) plus élevés (EAR pression sociale = 5,49 ; EAR émotions = 4,63), que les adolescents (EAR pression sociale = 4,71 ; EAR émotions = 4,29).

Etude 2. L'analyse de contenu nous a permis d'identifier des facteurs de risque et de protection des habiletés d'autorégulation chez les athlètes de haut niveau s'exprimant à différents niveaux. Ainsi, les facteurs de risque peuvent être : (a) personnels (e.g., stress, faible estime de soi), (b) situationnels (e.g., pression du staff, injustice), ou (c) contextuels (e.g., rivalités, fatigue). De même, les facteurs de protection peuvent être : (a) personnels (e.g., valeurs, confiance en soi), (b) situationnels (e.g., intensité des entraînements), ou (c) contextuels (e.g., soutien social, cohésion de l'équipe).

Discussion

Les résultats de l'étude 1 montrent des différences liées au niveau d'expertise sur les habiletés d'autorégulation en contexte sportif. On peut émettre l'hypothèse que les athlètes de haut niveau développent leurs habiletés d'autorégulation au travers des expériences sportives rencontrées au cours de leurs carrières et grâce à un environnement social adapté (d'Arripe-Longueville et al., 2009).

Les résultats de l'étude 2 suggèrent que différents facteurs d'influence (i.e., personnels, situationnels et contextuels), interagissent pour expliquer les habiletés d'autorégulation. Toutefois des études ultérieures expérimentales et longitudinales sont nécessaires pour mettre au jour leurs modalités de développement.

Ce type d'étude devrait offrir à terme des pistes de réflexion pour le développement des habiletés d'autorégulation chez les athlètes de haut niveau et la prévention des conduites de transgression chez les jeunes.

Principales Références

- Arripe-Longueville, F. (d'), Hars, M., Debois, N., & Calmels, C. (2009). Perceived development of psychological characteristics in male and female elite gymnasts. *International Journal of Sport Psychology, 40*, 424-455.
- Arripe-Longueville, F. (d'), Corrion, K., Scoffier, S., Roussel, P., & Chalabaev, A. (2010). Socio-cognitive self-regulatory mechanisms governing judgments of the acceptability and likelihood of sport cheating. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 595-618.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1994). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 125-135.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development, 74*, 769-782.
- Corrion, K., Gernigon, C., Debois, N., & Arripe-Longueville, F. (d') (*in press*). Factor validity and reliability of the resistive self-regulatory in sport scale (RSRESS) in a French sample. *International Journal of Sport Psychology*.

Validation de la structure factorielle d'une Echelle de Propriétés Motivationnelles des Buts d'Accomplissement (EPMBA)

Christophe Gernigon, Camille Montigny, Cyril Klosek

Université Montpellier I, Laboratoire *Epsylon*, France

Correspondance : christophe.gernigon@univ-montp1.fr

Mots clés : buts d'accomplissement, attentes de compétence, estime de soi

Introduction

L'évolution des modèles contemporains de la motivation d'accomplissement a consisté en une prolifération de dimensions des buts d'accomplissement ainsi qu'en des extensions successives des taxonomies de ces buts (Dweck, 1986; Elliot & Church, 1997; Elliot & McGregor, 2001 ; Elliot & Murayama, 2008; Elliot, Murayama, & Pekrun, 2011 ; Nicholls, 1984). Il en résulte que les différents types de buts ainsi distingués présentent de plus en plus de communautés dans leurs déterminants comme dans leurs conséquences (Elliot & Church, 1997; Elliot & McGregor, 2001 ; Elliot & Moller, 2003). Récemment, Gernigon et collaborateurs (Gernigon, 2013 ; Gernigon, Vallacher & Nowak, 2012) ont postulé que les propriétés attractives ou répulsives des buts d'accomplissement dépendraient moins des dimensions des buts (e.g., maîtrise/performance) que de l'impact potentiel que ces buts ont sur le soi. Par conséquent, un modèle de but d'accomplissement appréhendant directement – outre les attentes de compétence, déterminant incontournable de la motivation d'accomplissement – le bénéfice et la menace pour le soi que représentent respectivement la perspective d'atteindre ou non un but devrait offrir une meilleure validité discriminante que les modèles issus de la multiplication des dimensions des buts. Afin de pouvoir tester cette hypothèse, il est d'abord nécessaire de construire et valider un instrument de mesure auto-rapportée des caractéristiques des buts en termes d'attente de compétence et de bénéfice et de menace potentiels qu'ils représentent pour le soi. L'objet de cette étude était donc de construire cet outil et d'en tester la validité factorielle.

Méthode

Un total de 666 étudiants (173 hommes ; 95 femmes) en première et en deuxième année de licence STAPS ont répondu sur des échelles de type Likert en 11 points (de 0 à 10) aux 19 items d'un questionnaire préliminaire supposé mesurer (a) les attentes de compétence à l'égard de l'obtention de la licence STAPS, (b) le bénéfice attendu de ce succès pour l'estime de soi et (c) la menace pour l'estime de soi que représenterait l'échec. Six items d'attentes de compétence ont été adaptés de l'échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en sport de Gillet, Rosnet et Vallerand (2008). Six items de bénéfice pour le soi ont été puisés dans le Profil de Perceptions du Soi Physique de Ninot, Delignières et Fortes (2000) et dans l'échelle de l'estime de soi de Vallières et Vallerand (1990). Sept items de menace pour le soi ont été traduits (traduction inversée) du Performance Failure Appraisal Inventory de Conroy (2001).

Résultats

Une analyse factorielle exploratoire en axes principaux a permis d'extraire trois facteurs dont les valeurs propres étaient supérieures à 1. Ces facteurs correspondaient aux trois sous-échelles attendues et expliquaient respectivement 30,9% (attentes de compétence), 24,8% (menace pour le soi) et 13,3% (bénéfice pour le soi) de la variance maximale. Celles-ci

comprenaient chacune quatre items et présentaient des consistances satisfaisantes avec des coefficients alpha de Cronbach de .90 (attentes de compétence), .88 (menace pour le soi) et .73 (bénéfice pour le soi).

Discussion

L'EPMBA présente une structure factorielle tridimensionnelle valide avec des sous-échelles consistantes. Le fait que cet instrument comporte un nombre relativement réduit d'items ($n = 12$) le rend utilisable pour des mesures rapides propices à étudier la dynamique des états motivationnels (Gernigon et al., 2012). Les étapes ultérieures de la validation de l'EPMBA devront consister à tester sa validité théorique au travers de sa validité congruente ou de sa sensibilité à des situations expérimentales réputées influencer la motivation d'accomplissement.

Références

- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, & Coping*, 14, 431-452.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elliot, A. J., & Moller, A. (2003). Performance-approach goals: Good or bad forms of regulation? *International Journal of Educational Research*, 39, 339-356.
- Elliot, A. J., & Murayama, K. (2008). On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application. *Journal of Educational Psychology*, 100, 613-628.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3×2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103, 632-648.
- Gernigon, C. (2013). La motivation à réussir : une dynamique de buts. In D. Tessier (Ed.), *La motivation* (pp. 33-52). Paris : Editions EP&S.
- Gernigon, C., Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2012, Septembre). *Reconceptualizing achievement goals as governed by attractor dynamics*. Communication présentée au 54^{ème} colloque de la Société Française de Psychologie (SFP), Montpellier.
- Gillet, N., Rosnet, E., & Vallerand, R. J. (2008). Développement d'une échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 230-237.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Ninot, G., Delignières, D., & Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. *Revue STAPS*, 53, 35-48.
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.

Session 2 « Performances contextuelles, genre et santé »

Présentation orale des posters : Vendredi 3 mai, 14h30 – Amphi.

Session communication affichées : Vendredi 3 mai, 15h00 - Atrium

Effet du soutien parental et des besoins psychologiques fondamentaux sur l'activité physique de l'adolescent

Alberto Aibar^{1,2}, Julien Chanal³, Eduardo Generelo¹, Javier Zaragoza¹, Thierry Paillard², Julien Bois²

¹Groupe EFYPAF. Université de Saragosse, Espagne

²Laboratoire Activité Performance et Santé (EA4445), Université de Pau et des Pays de l'Adour, France

³ Groupe de méthodologie et analyse de données, Université de Genève, Suisse.

Correspondance: aibar@unizar.es

Mots clés: TAD, Modèle d'équations structurelles, Adolescence, Accélérométrie, Parents, Besoins psychologiques fondamentaux.

Introduction

La théorie de l'autodétermination (TAD; Ryan & Deci, 2000) est un cadre théorique très utilisé actuellement pour comprendre certains déterminants psychosociaux de l'activité physique (AP). Le fait de satisfaire les besoins psychologiques fondamentaux (BPF, autonomie, compétence, affiliation) peut être un facteur plus favorable pour la pratique d'AP (Teixeira et al., 2012). En outre, durant certaines tranches d'âges, les parents, aussi bien le père que la mère, peuvent aussi influencer de façon directe ou indirecte la pratique d'AP (Bois et al., 2005). Néanmoins, il subsiste encore des questions concernant les relations entre certaines construits théoriques de la SDT et l'AP (Teixeira et al., 2012). L'objectif de l'étude a été de déterminer les relations entre le soutien parental (père et mère) les BPF et l'activité physique d'adolescents espagnols et français.

Méthode

Participants: Un échantillon de 831 adolescents (51% espagnols/ 55.23% filles / 14.33 ± 0.73 ans) issus du projet EPAPA (Evaluation et Promotion de l'activité physique chez les adolescents) a été évalué au cours de deux années scolaires (2010-2011 / 2011-2012) dans deux villes européennes de taille moyenne, Huesca (Espagne) et Tarbes (France).

Procédure: La récolte de données de l'AP objective a été effectuée pendant 7 jours consécutifs avec des accéléromètres Actigraph GT3X paramétrés à une fréquence d'échantillonnage de 15 secondes. Le niveau d'activité physique modérée et vigoureuse, qui correspond à la valeur de l'AP objective, a été calculé à partir des valeurs seuils d'Evenson (Evenson et al., 2008). L'AP subjective a été mesurée avec le questionnaire "Assessment of PA Levels Questionnaire". Les BPF et le soutien de la mère et du père ont été mesurés avec les questionnaires "Psychological need satisfaction in exercise scale" et "Perception of parents scale" respectivement.

Analyse statistique: Après une analyse factorielle confirmatoire, un modèle d'équations structurelles avec cinq variables latentes (Soutien de la mère, soutien du père, perception de

compétence, autonomie et affiliation) a été évalué. Le pays (Espagne valeur de référence), le sexe (filles valeur de référence) et l'âge ont été utilisés comme variables de contrôle. L'analyse a été accomplie avec le logiciel Mplus Version 6.1.

Résultats

L'ajustement du modèle (Figure 1) aux données est satisfaisant (χ^2 (1028, N=817) = 2131.179, $p<.001$; CFI=.94, TLI: .94, RMSEA=.036, SRMR=.045). Le modèle décrit explique 23% de la variance de l'activité physique objective et 45% de la variance de l'activité subjective.

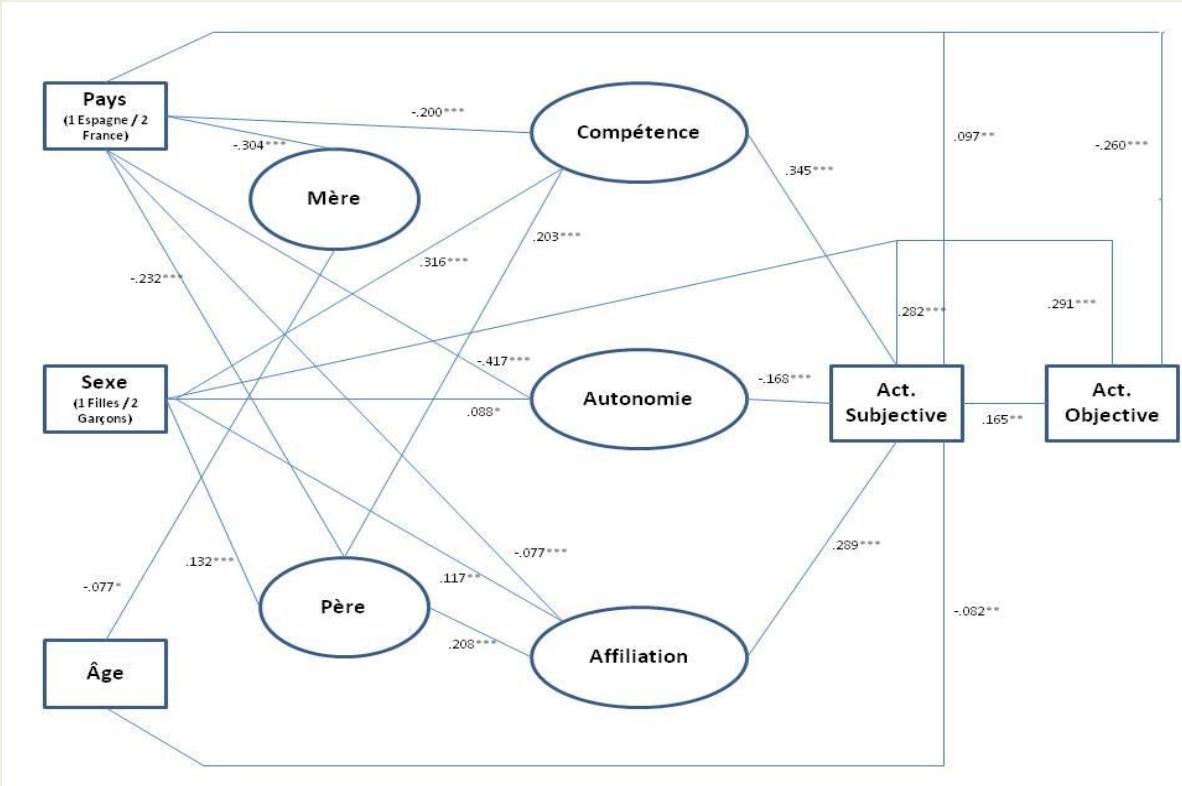


Figure 1: Relations entre le soutien des parents, les besoins psychologiques basiques et l'activité physique chez l'adolescent. Les solutions standardisées sont présentées. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. Les liens non significatifs ont été supprimés pour faciliter la compréhension du modèle.

Discussion

Conformément à la littérature (Teixeira et al., 2012), les résultats montrent que l'AP subjective est prédite de façon positive par la perception de compétence et la perception d'affiliation. Cependant, la perception d'autonomie révèle un lien négatif qui s'opposerait aux présupposés de la SDT (Ryan & Deci, 2000). Malgré cette apparente contradiction, certaines études ont déjà suggéré une relation négative directe avec l'AP auto-reportée (McDonough & Crocker, 2007). Ces résultats mettent en évidence la complexité des relations entre les BPF et les comportements liés à l'AP (McDonough & Crocker, 2007), ce qui devrait nous amener à un approfondissement des analyses menées sur les BPF. En ce qui concerne le soutien parental, le père montre un lien significatif avec le sentiment de compétence et d'affiliation qui n'apparaît pas pour la mère. Cela renforce la nécessité d'examiner les influences du père et de la mère de manière indépendante (Bois et al., 2005).

Références

- Bois, J.E., Sarrazin, P.G., Brustad, R.J., Trouilloud, D.O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of

- parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psych Sport Exerc*, 6, 381-397.
- Evenson, K.R., Catellier, D.J., Gill, K., Ondrak, K.S., & McMurray, R.G. (2008). Calibration of two objective measures of physical activity for children. *Journal of Sports Science*, 26(14), 1557-1565
- McDonough MH, Crocker PR: Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *J Sport Exerc Psychol* 2007, 29, 645–663.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *IJBNPA* 9,78-134.

Impact d'une activité physique de groupe au cours du sevrage sur le risque de rechute et sur l'amélioration du bien-être dans l'alcoolo-dépendance

Caroline Pignot¹, Philip Gorwood², Laurence Kern¹

¹Université Paris Ouest Nanterre La Défense, France ; ²CMME (Clinique des Maladies Mentales et de l'Encéphale) au Centre hospitalier Sainte-Anne, France

Correspondance : caroline.pignot@orange.fr

Mots clés : Alcoolo-dépendance, Activité physique, Abstinence, Bien-être.

Introduction

En dépit de l'efficacité prouvée de plusieurs traitements, la rechute demeure un problème majeur chez les patients alcoolo-dépendants avec des taux de reconsommation d'alcool dans la première année qui suit l'hospitalisation de 60 à 90 % (Miller, Walters et Bennett, 2001). Face à des taux d'abstinence à long terme peu encourageants, il est nécessaire de trouver des outils thérapeutiques alternatifs et novateurs afin de compléter les soins. L'activité physique (AP), dont les bénéfices physiologiques, sociaux et surtout psychologiques ont été maintes fois démontrés dans le domaine de la santé, tente de s'imposer de plus en plus au sein des différents centres de traitement des addictions. Ainsi, par le biais de cette présente étude, il est intéressant de montrer que l'AP "parcours en vélo en peloton" (mise en place de manière virtuelle sur ordinateur) permet d'améliorer le taux d'abstinence à long terme ainsi que le bien-être chez les patients dépendants à l'alcool. En effet, la dépendance, selon le DSM IV, est le "mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou une souffrance cliniquement significative". L'AP, pour cette population, va alors permettre d'améliorer le fonctionnement global du patient, notamment à travers la diminution des symptômes anxieux et dépressifs (Frankel et Murphy, 1974), à travers l'atteinte d'un état de plaisir par le biais de la production d'endorphines (Murphy, Pagano, Marlatt's, 1986), par le biais de l'amélioration de l'efficacité personnelle (Bandura, 1977). La pratique régulière d'exercices physiques peut être un phénomène de compensation par rapport au psychotrope addictogène et peut être par conséquent, un moyen de protection vis-à-vis d'une éventuelle reconsommation d'alcool. De plus, une nouvelle notion "d'environnement enrichi" a prouvé son efficacité lors de traitements liés à la dépendance, montrant que des conditions environnementales enrichies (combinaison d'une stimulation sociale, motrice et cognitive) permettaient de faire disparaître des conditionnements à des substances addictogènes (Solinas et coll., 2008). La présence d'un environnement enrichi comprenant une AP stimulante socialement, cognitivement et physiquement est-il une stratégie de prévention de la rechute pour les personnes alcoolo-dépendantes ?

Méthode

Participants : Les patients inclus sont des hommes et femmes de plus de 18 ans, hospitalisés au sein de la CMME (Clinique des Maladies Mentautes et de l'Encéphale) du Centre hospitalier Sainte-Anne de Paris pour sevrage alcoolique principalement (possibilité d'inclure des polyaddictions). Ils doivent présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique d'une activité sportive (accompagné d'un électrocardiogramme), doivent remplir un formulaire de consentement éclairé et être affilié à un régime de sécurité sociale.

Outils utilisés : Plusieurs outils sont utilisés afin de mesurer les effets du programme en AP. Tout d'abord, pour vérifier la consolidation de l'abstinence, le questionnaire OCDS est distribué afin de mesurer l'auto-évaluation du niveau de craving des patients, à savoir l'envie irrépressible de consommer de l'alcool. Ensuite, l'amélioration du bien-être s'évalue à travers un questionnaire sur la qualité de vie, le SF-36 mais également à travers un questionnaire d'orientation vers le bonheur (OTH). Le sentiment d'efficacité personnelle lié à la pratique physique se vérifie par le biais du questionnaire Exercice Confidence Survey et vise à montrer ce que le patient pense de sa capacité à maintenir une AP régulière.

Ensuite, pour mesurer le sentiment d'efficacité personnelle envers la consommation d'alcool (ce que le patient pense de sa capacité à résister à l'envie de boire en fonction de diverses situations entraînant potentiellement une rechute), le DTCQ-8 ainsi que le Brief COPE sont utilisés. Le Brief COPE s'intéresse particulièrement aux stratégies de coping, à savoir les stratégies de gestion des situations stressantes entraînant la reconsoommation. Aussi, des variables sociodémographiques sont récoltées, de même qu'un questionnaire sur le taux de pratique d'activité physique (GLTEQ), qu'un questionnaire sur la dépendance à l'alcool (AUDIT) ainsi qu'un questionnaire sur les symptômes de sevrage (CIWA).

Procédure mise en place :

Les patients participants à l'étude sont tirés au sort. L'étude est donc randomisée et comprend un groupe témoin permettant de contrôler les effets du programme en AP. Les différentes mesures sont effectuées, au temps 0 à savoir avant le début du programme en AP, au temps 1 à savoir à la fin du programme en AP en hospitalisation (15 jours / 8 séances) ainsi qu'au temps 2 à savoir à la fin du programme en AP en Hôpital de Jour (1 mois / 8 séances) et enfin au temps 3 (3 mois après le programme). Les séances en hospitalisation sont quotidiennes, débutent au bout du 4^{ème} jour (les trois premiers jours étant dévolus au sevrage) et se poursuivent jusqu'à la fin de l'hospitalisation (15 jours). En HDJ, les séances sont mises en place à une fréquence de 2 fois par semaine durant 1 mois. Le programme en AP dure ainsi un mois et demi. Les vélos sont ordinaires, mais posés sur un système moteur à l'arrière (qui reproduit virtuellement montées et descentes en modifiant un électro-aimant appuyé sur la roue arrière) et un système directionnel à l'avant. Chaque patient est équipé d'un cardiofréquencemètre. La durée de l'activité est de 10 minutes durant les premières séances (familiarisation avec le logiciel) et augmente progressivement au fur et à mesure des séances pour atteindre 45 minutes lorsque cela est possible. Les patients doivent se situer dans une intensité d'exercice d'environ 70-80 % de leur fréquence cardiaque maximum (adaptée à chaque patient).

Résultats

Les résultats attendus sont en relation avec l'adoption d'un nouveau style de vie pour les personnes alcoolodépendantes. En effet, la poursuite d'une AP, qui est une activité en contradiction avec la consommation d'alcool, permettrait aux individus de s'engager dans un style de vie sain, comprenant des activités gratifiantes diminuant le stress et l'anxiété, apportant un bien être et pouvant être une stratégie de prévention de la rechute.

Discussion

Le programme en AP impliquant une stimulation sociale, motrice et cognitive semble bénéfique pour certains patients (promotion de la santé grâce à l'AP). En effet, ils passent d'un modèle de souffrance "corporelle" à un modèle de réappropriation du corps, leur permettant

également de redevenir acteur de leur vie en faisant face aux différents obstacles se présentant à eux. Toutefois, pour d'autres patients très dépendants psychologiquement et physiquement à l'alcool, l'AP, bien qu'elle ait de nombreux bénéfices, ne semble pas suffisante pour le maintien de l'abstinence à long terme.

Références

- Brown, R et coll. (2010). A pilot study of aerobic exercise as an adjunctive treatment for drug dependence. *Mental Health and Physical Activity*, 3, 27-34.
- Brown, R et coll. (2010). Aerobic Exercise for Alcohol Recovery : rationale, program description and preliminary findings. *National Institutes of Health*.
- Marlatt, G., & Donovan, D. (2008). Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. *Guilford Publications*
- Read, J., & Brown, R. (2003). The Role of Physical Exercise in Alcoholism Treatment and Recovery. *Professional Psychology : Research and Practice*, vol34.
- Solinas, M et coll. (2008). Reversal of cocaine addiction by environmental enrichment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Relations entre les théories implicites, l'ouverture aux expériences, et le niveau d'activité physique chez les seniors : le rôle médiateur de l'intériorisation des stéréotypes et de la valeur physique perçue

Mélanie Emile¹, Aina Chalabaev², Karine Corrion¹, Yannick Stephan³, & Fabienne d'Arripe-Longueville¹

¹Université de Nice Sophia-Antipolis, LAMHESS (EA 6309), France / ²Université Paris Ouest Nanterre la Défense, France / ³Université de Montpellier I, Epsilon (EA4556), France

Correspondance : melanie.emile@unice.fr

Mots clés: Stéréotypes, seniors, théories implicite de l'habileté, trait de personnalité, activité physique (AP)

Introduction

Selon l'OMS (2001), plus de 60% des seniors (> 65 ans) ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique (AP) quotidienne. Parmi les raisons de ce manque d'AP, les stéréotypes négatifs relatifs au vieillissement (i.e., préjugés négatifs sur les personnes âgées) sont des facteurs explicatifs importants (Chalabaev, et al., *in press*). Selon Levy (2009), l'intériorisation des stéréotypes se fait tout au long de la vie et peut avoir des conséquences pour le fonctionnement global de l'individu avec l'avancée en âge. Dans cette étude, nous nous sommes intéressés à deux indicateurs de l'intériorisation des stéréotypes : l'attitude vis-à-vis du vieillissement (AV) et l'adhésion aux stéréotypes dans le domaine de l'AP. L'objectif de cette étude était de mieux comprendre les déterminants psychologiques personnels (i.e., traits de personnalité et théories implicites de l'habileté) et les conséquences comportementales de cette intériorisation sur la pratique de l'AP. Le rôle d'un trait de personnalité, l'ouverture aux expériences (réflétant un attrait pour des expériences, des idées, et des valeurs nouvelles et inhabituelles ; McCrae, 1987), et le rôle des théories implicites de l'habileté (manière de concevoir la nature fondamentale des compétences ; Dweck & Leggett, 1988) ont été examinés. Nous nous sommes demandés si ces facteurs prédisaient l'AP des seniors, par l'intermédiaire de leurs relations avec l'intériorisation des stéréotypes et la valeur physique perçue (VPP).

Méthode

Participants. 192 personnes retraitées autonomes (86 hommes et 106 femmes) âgées de 60 à 93 ans ($M_{age} = 73.44$, $SD = 7.34$) du sud de la France, ont répondu volontairement à une enquête par questionnaire. Ces personnes appartenaient majoritairement avant leur retraite aux catégories socioprofessionnelles cadres, professions intermédiaires et employés.

Mesures. Variables mesurées : (a) théories implicites de l'habileté (QCNHS ; Sarrazin et al., 2005), (b) ouverture aux expériences (BFI-FR ; Plaisant et al., 2005), (c) intériorisation des stéréotypes relatifs aux seniors et à l'AP (QSSAP ; Chalabaev et al., *in press*), (d) AV (Liang & Bollen, 1983), (e) la valeur physique perçue (ISP-25 ; Ninot et al., 2000) ; des variables contrôle ont été incluses : (f) santé fonctionnelle (SF) (HSA; Rosow & Breslau, 1966), (g) santé perçue (SP) (Benyamin et al., 2003), et (h) solitude perçue (PGCMS ; Lawton, 1975) ; enfin, (i) niveau d'AP (score AP de Dijon ; Robert et al., 2004).

Résultats

Le modèle a été testé par une analyse en pistes causales avec le logiciel AMOS 21.0. Des tests de médiations ont été réalisés (Bootstrap) pour tester les effets directs et indirects. Ce modèle a montré des indices d'ajustement satisfaisants [$\chi^2(3) = 4.99$, $p = .17$, $N = 192$, NNFI = .991, CFI = .996, RMSEA = .059, CI RMSEA (90%) = .00/.147]. Dans la relation entre les bénéfices perçus et le niveau d'AP, la médiation de l'AV et de la VPP est complète.

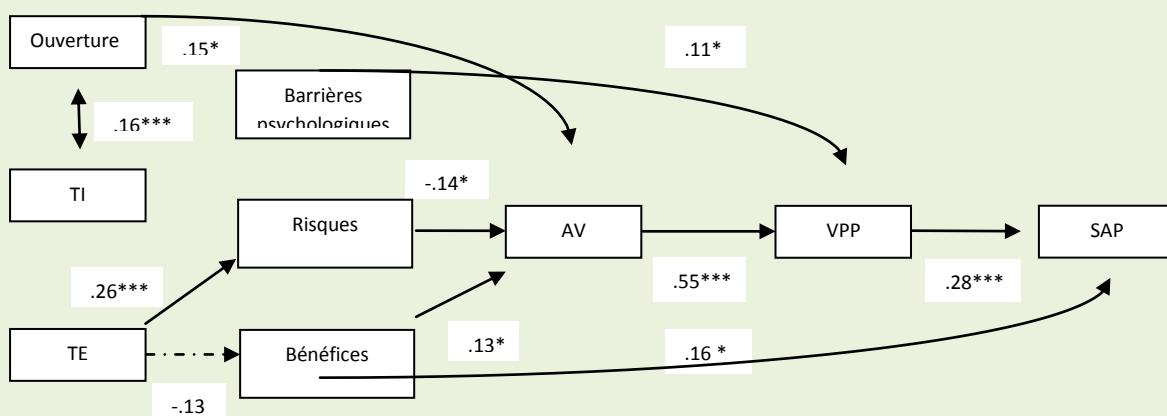


Figure 1. Relations entre les théories implicites, l'ouverture aux expériences, et le niveau d'AP, par l'intermédiaire de l'intériorisation des stéréotypes et de la valeur physique perçue.

Notes. TI : Théorie Incrémentielle ; TE : Théorie de l'entité ; AV : Attitude / vieillissement ; VPP : Valeur Physique Perçue ; SAP : Score d'Activité Physique. Les variables de contrôle ne sont rapportées.

Discussion

L'ouverture aux expériences et les théories de l'entité (TE) prédisent toutes deux indirectement et partiellement le niveau d'AP, par le biais de l'intériorisation des stéréotypes et de la VPP. Toutefois, ces prédicteurs ne sont pas liés au même niveau de spécificité des stéréotypes : l'ouverture aux expériences prédit l'AV à un niveau global, les TE prédisent l'intériorisation des stéréotypes spécifiques au domaine de l'AP. La relation entre les TE et les stéréotypes sur les seniors et l'AP contextualise dans le domaine de l'AP des travaux antérieurs dans le domaine académique (Bagès & Martinot, 2011). Cette étude suggère que l'ouverture aux expériences pourrait être un facteur protecteur de l'AP via l'AV, alors que les TE constitueraient un facteur de risque via les stéréotypes sur les seniors et l'AP. Les effets

expérimentaux des théories implicites sur les stéréotypes pourraient ainsi être examinés. Nos résultats restent limités aux caractéristiques notamment socioprofessionnelles de la population étudiée. Il serait donc important de répliquer cette étude auprès de personnes appartenant à des catégories socioprofessionnelles différentes, et d'examiner l'invariance du modèle testé selon l'âge ou le genre.

Principales références

- Chalabaev, A., Emile, M., Corrion, K., Stephan, Y., Clément-Guillotin, C., Pradier, C., & d' Arripe-Longueville, F. (*in press*). Development and validation of the Aging Stereotypes and Exercise Scale. *Journal of Aging and Physical Activity*.
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 332-336.
- Liang, J., & Bollen, K. A. (1983). The structure of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a reinterpretation. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- Bagès, C., & Martinot, D. (2011). What is the best model for girls and boys faced with a standardized mathematics evaluation situation : A hardworking role model or a gifted role model? *British Journal of Social Psychology*, 50, 536-543.

Evaluation des attitudes homophobes dans le football : intérêts méthodologique et clinique

Anthony Mette, André Lecigne et Greg Décamps

Laboratoire de psychologie EA4139, Université Bordeaux Segalen, France

Correspondance : anthony.mette@u-bordeaux2.fr

Mots clés : attitudes, homophobie, football, effet PIP

Introduction

Les discriminations dans le sport et plus spécifiquement l'homophobie font aujourd'hui l'objet de nombreuses études, en lien avec les politiques publiques et les demandes institutionnelles. Aux Etats-Unis, deux études (Roper & Halloran, 2007; Southall, Nagel, Anderson, Polite, & Southall, 2009) ont ainsi démontré auprès d'étudiants, que les hommes sportifs présentaient des attitudes plus homophobes que les femmes. Mette, Lecigne, Lafont & Décamps (2012) ont également démontré un effet du genre et de la pratique sportive, les hommes sportifs ayant déclaré des attitudes homophobes plus négatives que les non sportifs. De plus, il semble que le nombre d'heures de pratique par semaine, le niveau et le type de pratique soient prédictifs des attitudes homophobes (Mette, Lecigne, & Décamps, 2012).

Paradoxalement, aucune étude ne s'est intéressée directement à l'homophobie dans le football, malgré les nombreux événements à caractère homophobes apparus récemment (Walther, 2006). Le premier objectif de notre recherche sera donc d'évaluer les attitudes des footballeurs, envers l'homosexualité. On s'attend à ce que les footballeurs déclarent plus d'attitudes homophobes que les autres sportifs. En second objectif, nous proposons d'identifier les facteurs sociodémographiques, interpersonnels, environnementaux, en lien avec les attitudes des joueurs. Enfin, nous prêterons une grande attention à la méthodologie d'évaluation des attitudes. L'homosexualité étant un sujet « sensible », sa mesure en est complexifiée. Les déclarations homophobes peuvent être « contenues » dans un cadre sociologique général mais peuvent être aussi plus facilement exprimées dans le cadre sportif. Nous pensons donc obtenir des résultats différents, des attitudes plus ou moins homophobes en fonction de la méthodologie proposée.

Méthode

Au total, 422 personnes ont accepté de participer à cette étude. Sur ces 422 hommes, il faut différencier : les footballeurs ($N=316$) répartis en 26 équipes, leurs entraîneurs ($N=24$) et les sportifs du groupe contrôle ($N=82$). Les footballeurs pratiquaient en moyenne 8.4 h de sport par semaine et évoluaient principalement en compétition niveau départemental (38%), régional (41.8%). Les participants ont tous été rencontrés sur leur lieu d'entraînement et remplissaient individuellement un questionnaire comprenant des variables sociodémographiques, interpersonnelles, leurs caractéristiques sportives et l'échelle ATG (Mette, Lecigne, Lafont, et al., 2012). ATG évalue les attitudes envers les gais en 5 items (ex : « *Je pense que les hommes homosexuels sont repoussants* »), sur une échelle de Likert en 5 points. Plus le score est élevé plus il reflète une « attitude très négative ». Afin dévaluer le caractère prédictif de la méthodologie, nous avons proposé une méthode de substitution au questionnaire ATG. Les sujets évaluaient ainsi les attitudes de leurs partenaires (ex : *Mes partenaires d'entraînement pensent que les hommes homosexuels sont repoussants* ». Les alphas de Cronbach étaient de .82 pour ATG et pour ATG-Substitution.

Résultats

Les footballeurs ont déclaré des attitudes hostiles à l'homosexualité masculine avec 31% d'attitudes ambiguës, 16% d'attitudes négatives et 14% d'attitudes très négatives. Les attitudes des footballeurs sont également apparues supérieures ($M = 14.42$; $p<.001$) à celles des sportifs du groupe contrôle ($M = 12.06$). Parmi les facteurs en lien avec les attitudes individuelles des joueurs, nous avons identifié la religion ($p<.01$), le degré de pratique religieuse ($p<.01$), le contact avec des amis homosexuels ($p<.01$), le contact avec un membre de la famille homosexuel ($p<.01$) et les attitudes de l'entraîneur ($p<.05$). Comme attendu, les joueurs ont déclaré des attitudes plus négatives avec la technique de substitution ($M = 15.65$; $p<.01$) qu'avec la technique d'autoévaluation classique ($M= 14.42$). De plus, nous retrouvons des liens significatifs supplémentaires à ceux identifiés avec la technique classique. Les attitudes déclarées avec la technique de substitution sont ainsi en lien avec la religion ($p<.01$), la pratique religieuse ($p<.01$), l'hypothèse de contact ($p<.01$), les attitudes de l'entraîneur ($p<.05$) mais aussi, le nombre d'heures par semaine ($p<.01$), le niveau de compétition ($p<.01$) et le type de pratique ($p<.05$).

Discussion

Les résultats de cette étude semblent confirmer l'analyse d'un contexte footballistique masculin relativement hostile à l'homosexualité. Les footballeurs présentent des attitudes individuelles négatives, influencées par des facteurs personnels comme la religion, le contact avec des amis homosexuels. Nos résultats mettent également en avant l'importance de la méthodologie dans l'évaluation de « l'homophobie ». La technique de substitution proposée nous a permis de mettre en lien les « attitudes collectives » avec de nombreux facteurs sportifs, environnementaux. Cette perception de la norme collective et son caractère fluctuant en fonction des caractéristiques environnementales, est peut-être à envisager sous l'angle de l'effet « Primus Inter-Pares ». Si la norme des équipes de foot est identifiée par les joueurs comme « homophobe » ceux-ci auraient donc tout intérêt à se « conformer » ou se « sur-conformer » à cette norme pour s'intégrer. Dans une démarche de formation, de sensibilisation, il devient donc inévitable de « briser » cette norme homophobe et de s'appuyer sur le rôle de l'entraîneur. Si celui-ci présente des pensées homophobes, les joueurs semblent également aller dans le même sens. Un travail global est donc à envisager : sensibiliser les joueurs et sensibiliser les entraîneurs sur les conséquences de leurs opinions sur l'équipe. Dans le contexte actuel décrit, nous devons également alerter les dirigeants sur le parcours des joueurs gais. Les joueurs homosexuels peuvent-ils s'épanouir personnellement et sportivement eu sein de leur équipe ?

Références

- Mette, A., Lecigne, A., & Décamps, G. (2012). Analyse du climat et des attitudes homophobes dans le sport : différenciation entre sport masculin et féminin. *Journées Nationales d'Études 2012 de la Société Française de Psychologie du Sport* (pp. 38–39). Lille: Société Française de Psychologie du Sport.
- Mette, A., Lecigne, A., Lafont, L., & Décamps, G. (2012). Evaluation des attitudes des sportifs français envers les homosexuels : Effets du genre et du type de sport. *STAPS*, 96-97(2-3), 157–1.
- Roper, E. A., & Halloran, E. (2007). Attitudes Toward Gay Men and Lesbians Among Heterosexual Male and Female Student-Athletes. *Sex Roles*, 57, 919–928. doi:10.1007/s11199-007-9323-0
- Southall, R. M., Nagel, M. S., Anderson, E. D., Polite, F. G., & Southall, C. (2009). An Investigation of Male College Athletes' Attitudes toward Sexual-Orientations. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, (Special Issue), 62–77.
- Walther, T. (2006). Kick it out : Homophobia in Football. Amsterdam: EGLSF. Retrieved from http://www.farenet.org/resources/EGLSF_Homophobia_in_Football_2006.pdf

Effets de la forme du message de santé sur les croyances et les intentions comportementales liées à l'activité physique chez des patients atteints de cancer

Charlène Falzon, Ambre Cantor, & Fabienne d'Arripe-Longueville

LAMHESS (EA 6309), Université de Nice Sophia-Antipolis, France

Correspondance : charlene.falzon@unice.fr

Mot clés : activité physique, cancer, messages de santé, récit, pair.

Introduction

Bien que les bénéfices de la pratique de l'activité physique chez les personnes atteintes de cancer soient bien établis dans la littérature scientifique (Rock et al., 2012), les patients demeurent majoritairement sédentaires, ceci s'expliquant notamment par l'internalisation de stéréotypes (Falzon et al., 2013). Ainsi, l'élaboration de stratégies de communication visant à modifier les croyances liées à la pratique de l'activité physique chez les patients atteints de cancer et à en faire sa promotion, constitue un véritable enjeu de santé publique. Plusieurs études ont montré que, comparativement aux messages délivrés sous forme informative, les messages de santé délivrés sous forme narrative (i.e., récit) contribuent plus favorablement à la modification des comportements de santé (Kreuter et al., 2010). Bien qu'ayant eu recours aux témoignages d'anciens patients, ces messages de santé n'ont été testés qu'auprès de participants sains, dans le but de favoriser la pratique d'un dépistage tel que la mammographie. L'objet de cette étude était d'examiner l'efficacité d'un message narratif de promotion de l'activité physique en comparaison à un message informatif, auprès de patientes sédentaires atteintes d'un cancer du sein.

Méthode

Participants. Soixante dix-neuf femmes volontaires touchées par un cancer du sein ($M_{\text{âge}} = 54.39$; $ET = 13.29$), en cours de traitement et sédentaires, ont été réparties de manière aléatoire dans trois groupes : (a) un groupe confronté à un message informatif de promotion de l'activité physique délivré par un cancérologue ; (b) un groupe confronté à un message narratif de promotion de l'activité physique délivré par une patiente atteinte d'un cancer du sein et physiquement active ; et (c) un groupe contrôle.

Mesures. Après avoir reçu le message, chaque participante était invitée à répondre à une série de questionnaires mesurant successivement la similarité perçue, l'auto-efficacité vis-à-vis de l'activité physique (Rogers et al., 2006), l'intention de s'engager dans un programme d'activités physiques adaptées (Courneya & McAuley, 1993) et les croyances liées à la pratique d'une activité physique chez les patients atteints de cancer.

Résultats

Les analyses de variance ont montré que les participantes ayant reçu un message narratif, ont exprimé des scores de similarité, d'auto-efficacité et une intention de s'engager dans une activité physique régulière, significativement plus élevés que le groupe ayant reçu un message informatif et le groupe contrôle. Toutefois, le groupe ayant reçu le message informatif a rapporté des scores de croyances sur les effets positifs de l'activité physique plus élevés, et des scores de croyances sur les effets secondaires et sur les effets négatifs de l'activité physique, plus faibles que le groupe ayant reçu un message narratif et le groupe contrôle.

Discussion

Cette étude permet d'enrichir la littérature sur l'intérêt des messages de santé délivrés sous forme narrative (Kreuter et al., 2010), en élargissant leurs effets favorables à un comportement de santé tel que la pratique d'une activité physique régulière. En effet, les résultats montrent qu'un message narratif délivré par un pair génère une identification, un sentiment d'auto-efficacité et une intention de pratique chez les patientes sédentaires en traitement plus élevés qu'un message informatif. Cependant, cette étude indique également qu'un message de santé délivré sous forme informative par un cancérologue pourrait être plus approprié pour modifier les croyances liées à la pratique de l'activité physique chez les patientes sédentaires. Ces données confortent donc les résultats antérieurs relatifs aux préférences des patients en matière de conseil (Jones & Courneya, 2002). Ainsi, la combinaison de ces deux formes de message de santé pourrait être envisagée pour promouvoir la pratique d'une activité physique régulière chez les patients atteints de cancer.

Principales références

- Courneya, K.S., & McAuley, E. (1993). Predicting physical activity from intention: Conceptual and methodological issues. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(1), 50-62.
- Falzon C., Chalabaev A., Brizzi C., Ganga M., Schuft L. & d'Arripe-Longueville F. (2013). Beliefs about physical activity in sedentary cancer patients: A qualitative study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, 13*(12), 1-4.
- Kreuter, M.W., Holmes, K., Alcaraz, K., Kalesan, B., Rath, S., Richert, M., McQueen, A., Caito, N., Robinson, L. & Clark, E.M. (2010). Comparing narrative and informational videos to increase mammography in low-income African American women. *Patient Education and Counseling, 81S*, S6-S14.
- Jones, L.W. & Courneya, K.S. (2002). Exercise counseling and programming preferences of cancer survivors. *Cancer Practice, 10*(4), 208-215.
- Rock, C. L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., Meyerhardt, J., Courneya, K. S., Schwartz, A. L., Bandera, E. V., ... Gansler, T. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: A Cancer Journal for Clinicians, 62*(4), 242-274.
- Rogers, L.Q., Courneya, K.S., Verhulst, S., et al. (2006). Exercise barrier and task self-efficacy in breast cancer patients during treatment. *Support Care Cancer, 14*(1), 84-90.

Actualisation du marquage sexué des Activités Physiques et Sportives

Mélissa Plaza & Julie Boiché

Laboratoire Epsylon « Dynamique des Capacités Humaines et des Conduites de Santé » EA 4556, Université Montpellier 1, France

Correspondance : melissa.plaza@univ-montp1.fr

Mots-clés : genre, catégorisation, sport, masculinité, féminité

Introduction

Dans chaque société, il existe des normes culturelles et sociales qui encouragent les individus à adopter des comportements appropriés à leur sexe (Schmalz & Kerstetter, 2006). Le sport est un contexte qui n'échappe pas à cette catégorisation et, bien qu'il reste généralement un domaine de prédilection des hommes (Messner, 2011), il existe des croyances spécifiques aux activités sportives elles-mêmes. L'hypothèse d'une appropriation des sports différenciée en fonction du sexe a été soulevée aux Etats-Unis il y a plus de 60 ans mais les premiers travaux à s'être réellement penchés sur cette question datent des années 80 (e.g., Matteo, 1986). Globalement, ils indiquent qu'une majorité d'activités - notamment des sports collectifs et de contact - sont catégorisés comme masculines, alors que les activités esthétiques ne représentant qu'une minorité de sports sont plutôt jugés comme féminines. En 1995, Koivula a répliqué l'expérience sur un échantillon d'étudiants Suédois. A notre connaissance, la seule étude menée en France sur ce sujet concernait un échantillon d'élèves de 3^{ème} devant juger 15 activités particulièrement populaires dans le contexte éducatif (Fontayne, Sarrazin, & Famose, 2002). Ces deux études ont révélé des résultats assez proches des travaux Américains.

Si les représentations des sports étaient assez convergentes durant une grande partie du 20^{ème} siècle, il semble que les actions d'égalité et d'insertion des femmes dans le sport ont contribué à une plus grande équité dans ce domaine notamment en Europe (Van Tuyckom & Sheerer, 2010). L'objectif de cette étude est donc d'actualiser le marquage sexué d'un large panel d'activités sportives, et d'examiner les corrélats personnels (sexe, âge, pratique personnelle) et sociaux (taux de féminisation de la pratique) de cette catégorisation.

Méthode

Participants et procédure. Au total, 690 personnes (399 femmes, 296 hommes) ont participé volontairement à l'étude. Ils étaient répartis en 3 groupes d'âge : adolescents ($N = 242$; $M_{\text{âge}} = 14.53$, $ET_{\text{âge}} = 2.07$), jeunes adultes ($N = 255$; $M_{\text{âge}} = 30.78$, $ET_{\text{âge}} = 7.20$) et adultes de plus de 45 ans ($N = 193$; $M_{\text{âge}} = 55.77$, $ET_{\text{âge}} = 8.06$). Pour les participants mineurs, les parents devaient signer un formulaire de consentement les autorisant à répondre au questionnaire. Concernant les adultes, nous avons proposé l'étude sur la plateforme de recherche en ligne sécurisée du laboratoire (www.epsyline.fr).

Mesures.

Catégorisation des activités sportives : Les 39 activités sportives les plus pratiquées en France en 2012 ont été sélectionnées. Les participants devaient caractériser chaque activité selon une échelle de Likert en 7 points allant de (1) très féminine à (7) très masculine.

Participation sportive : Les participants devaient indiquer quelle(s) activité(s) sportive(s) ils pratiquaient ou avaient pratiqué, en précisant leur volume de pratique hebdomadaire et le nombre d'années d'expérience dans cette (ces) activité(s).

Résultats

Typage sexué des activités sportives. La plupart des activités ($N = 17$) ont été catégorisées comme masculines ($M > 4,5$) ou neutres ($N = 16$) et très peu ($N = 6$) comme féminines ($M < 3,5$).

Typage sexué en fonction du groupe d'âge. Des MANOVAs ont indiqué un effet significatif du groupe d'âge sur le typage sexué des activités féminines : $F(2,689) = 22.82$; $p < .01$, masculines $F(2,689) = 8.32$; $p < .01$ et neutres $F(2,689) = 5.70$; $p < .01$. Des ANOVAs à un facteur, suivies de test post-hoc (LSD Fischer) ont révélé des effets significatifs pour la plupart des sports. Globalement, les adolescents ont jugé les activités féminines et masculines de manière plus extrême, et les activités neutres comme plus masculines, par rapport aux deux groupes d'adultes.

Typage sexué en fonction du sexe. Des MANOVAs ont indiqué des effets significatifs du sexe pour les activités féminines : $F(2,689) = 3.22$; $p < .01$, masculines $F(2,689) = 5.54$; $p < .01$ et neutres $F(2,689) = 4.49$; $p < .01$. Des tests t pour échantillons indépendants ont révélé que les femmes ont eu tendance à juger de manière plus neutre certaines activités masculines et neutres, par rapport aux hommes.

Typage sexué en fonction de la pratique sportive personnelle Les tests t pour échantillons indépendants ont révélé des différences significatives entre les femmes qui pratiquent une activité masculine et celles qui n'en pratiquent pas pour deux activités masculines (judo et le football). Aucune différence n'a été observée concernant les hommes pratiquant ou non une activité féminine concernant le jugement des activités féminines.

Typage sexué et féminisation des pratiques. Le coefficient de corrélation de Pearson entre taux de féminisation fédéral et catégorisation était significatif à $p < .05$ ($r = -.85$).

Discussion

Les croyances relatives aux activités sportives semblent être profondément ancrées dans les mœurs et donc difficilement muables. Globalement, leur catégorisation semble identique pour toute la population, bien que de légères différences de scores aient été observées entre les adolescents et les adultes. Celles-ci pourraient être expliquées par un biais de désirabilité sociale incitant les adultes à donner des réponses plus neutres comparativement aux plus jeunes. Le lien entre le taux de féminisation et la catégorisation des sports semble être l'une des clés d'une vision plus égalitaire des pratiques sportives. En effet, augmenter les taux de pratiquantes dans les activités masculines et le taux de pratiquants dans les activités féminines pourrait être le point de départ de l'évolution des croyances relatives aux pratiques sportives.

Références

- Fontayne, P., Sarrazin, P., Famose, J.P., (2002). Effets du genre sur le choix et rejet des activités sportives en Education Physique et Sportive : une approche additive et différentielle du modèle de l'androgynie. *Sciences & Motricité*, 45, 45-56.
- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543-557.
- Matteo, S. (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 417-432.
- Messner, M. (2011). Gender ideologies, youth sports, and the production of soft essentialism. *Sociology of Sport Journal*, 28, 151-170.

Schmalz, D. L., & Kerstetter, D. L. (2006). Girlie Girls and Manly Men: Children's Stigma Consciousness of Gender in Sports and Physical Activities. *Journal of Leisure Research*, 38, 536-557.

Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into Stratification and Compensation Mechanisms of Sporting Activity in the 27 European Union Member States. *Sport, Education and Society*, 15, 495-512.

Parcours moteur, médiation animale et enfants atteints de troubles du spectre autistique

Fanny Chetrit-Thourot, France

INS HEA, France

Correspondance : Fanny.thourot@gmail.com

Mots clés : Activité physique, Médiation animale, Autisme

Introduction

Cette recherche, qui s'inscrit dans le domaine de la promotion de la santé par les activités physiques, porte sur l'activité physique et la médiation animale chez des enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA). Plus précisément, il s'agit d'étudier dans quelle mesure le fait d'associer une médiation canine à une activité physique (sous forme de parcours moteur) proposée à des enfants atteints de TSA contribue à promouvoir la communication chez ces derniers. En effet, les TSA sont caractérisés par une altération de la communication verbale et non verbale (perturbation ou absence totale du langage, incapacité à engager une conversation...) et des interactions sociales ainsi que par des comportements répétitifs, restreints et stéréotypés (cf. DSM IV). L'activité physique, activité sociale par excellence, serait un moyen pour lutter contre de nombreux types de comportements inappropriés associés à l'autisme et permettrait le développement des apprentissages cognitifs mais aussi sociaux des enfants autistes (Boursier, 1996). D'autre part, depuis la découverte de la « thérapie facilitée par l'animal » par Levinson (1962), le rôle structurant et médiateur que jouent les animaux auprès des enfants ainsi que le support social qu'ils leur apportent ont été rapportés par des chercheurs (Furman, 1989). L'animal – et en particulier le chien (Bagley & Gonsman, 2005) – aurait une capacité à faciliter les interactions, ce qui lui permettrait d'être un élément moteur de socialisation et d'intégration pour l'enfant autiste. Nous (Chetrit-Thourot, Seguillon, Boursier, 2012) avons réalisé une étude pilote combinant l'activité physique et la médiation animale, dans le but de promouvoir la communication chez des enfants ayant des TSA. Les résultats, encourageants, nous ont amené à poursuivre dans cette voie. Dans la présente étude, nous nous attendons donc à ce que l'ajout de la médiation animale à l'activité physique contribue à promouvoir la communication chez des enfants atteints de TSA de façon plus efficace que l'activité physique proposée seule.

Méthode

Participants : L'échantillon était composé de sept enfants (une fille, six garçons) ayant le diagnostic de troubles du spectre autistique et inscrits à une association de la ville de Suresnes (92) pour l'année 2012-2013. Ils étaient âgés de 8 à 13 ans (moyenne d'âge : 10 ans et 8 mois).

Outils utilisés : Quatre outils ont été utilisés : (1) l'échelle de Vineland ayant pour but d'évaluer l'adaptation dans la vie quotidienne des enfants avec TSA dans cinq domaines dont la communication ; (2) l'échelle d'Evaluation du Comportement Autistique (ECA) qui permet d'évaluer de manière quantitative l'état clinique des enfants avec TSA (c'est-à-dire les principaux signes du TSA : recherche d'isolement, ignore les autres...); (3) l'échelle d'Evaluation pour le suivi de l'enfant avec TSA ou apparenté, qui permet d'évaluer des

comportements autistiques sur l'enfant en programme de médiation animale ; (4) l'observation directe du comportement des enfants (séances filmées et codées à l'aide d'une grille basée sur l'échelle d'Evaluation Fonctionnelle des Comportements, EFC). Les deux premiers outils ont été renseignés par l'un des parents de l'enfant participant à l'étude alors que le troisième outil a été rempli par l'intervenant en charge de l'enfant durant tout le programme.

Procédure mise en place : Les séances d'activité physique se sont déroulées dans un gymnase d'une collectivité territoriale (92). Les enfants ont été divisés en deux groupes (de 4 et 3 enfants). Le programme s'est déroulé sur 6 mois soit une vingtaine de séances au total, à raison d'une heure par semaine comprenant 45 minutes de pratique réelle à travers différents ateliers d'activité physique (atelier d'équilibre, de communication, d'agilité etc.) et 15 minutes de retour au calme où les enfants étaient invités à partager leurs impressions autour d'un goûter. Le protocole de recherche a comporté deux phases : une première phase (les 3 premiers mois) avec activité physique seule (sans la médiation canine) où les enfants de chaque groupe étaient pris en charge par des professionnels en APA-S (activité physique adapté et santé) et une deuxième phase (les 3 derniers mois) impliquant l'activité physique et la médiation canine et où l'enfant était encadré par des éducateurs possédant le certificat de capacité d'éducation canine. Quatre chiens dressés (un malinois, un bearded collie, un berger blanc et un spitz japonais) ont participé à cette dernière phase. La première séance, la séance intermédiaire (10^{ème}) et la dernière séance (20^{ème}) séance ont été intégralement filmées. De plus, les trois échelles citées ci-dessus (voir Outils utilisés) ont été remplies lors de ces trois séances « clé ». Etant donné que l'échelle de Vineland doit être administrée par un psychologue une psychologue était présente durant ces 3 séances.

Résultats

Les résultats suggèrent que les séances d'activités physiques combinées à la médiation animale permettent une diminution des troubles liés au spectre autistique (isolement, absence de communication verbale et non verbale) et ce, de manière plus marquée lors des séances associant activité physique et médiation animale que lors des séances d'activité physique seule. L'animal semble, de plus, contribuer à motiver les enfants à s'engager dans des activités physiques.

Discussion

Il nous semble acquis que le programme proposé ait été bénéfique aux enfants ayant participé à cette étude. Autrement dit, l'augmentation de la communication (verbale et non verbale) grâce à l'activité physique associée à la médiation animale semble être une source de promotion de la santé chez des enfants atteints de TSA. Il semblerait toutefois intéressant de poursuivre cette recherche auprès d'un nombre plus conséquent d'enfants et d'utiliser d'autres outils méthodologiques permettant d'affiner les résultats. Notre objectif est de développer ce programme pour qu'un plus grand nombre d'enfants avec autisme puissent en bénéficier.

Références

- Bagley, D. K., & Gonsman, V. L. (2005). Pet attachment and personality type. *Anthrozoos*, 18, 28-42.
- Boursier, C. (1996). Stratégies pédagogiques en éducation physique adaptées aux enfants autistes. *Les cahiers du CTNERHI, Handicaps et inadaptations*, n° 69-70, 75-89.
- Cherit-Thourot, F., Seguillon, D., & Boursier, C. (2012). Médiation animale, parcours moteurs et enfants atteints d'autisme : quel impact sur les interactions sociales ? *La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation*, n° 58, 125-129.
- Furman, W. (1989). The development of children's social networks. In D. Belle (Ed.), *Children's social networks and social supports* (pp. x173-88). New York : Wiley.

- Levinson, B. M. (1962). The dos as co therapist. *Mental Hygiene*, 46, 59-65.
Wing, L, & Gould, J. (1979). *Severe impairments of social interaction and associated abnormalities in children : Epidemiology and classification*. Journal of autism and developmental disorders

Dépendance à l'exercice physique, troubles du comportement alimentaire et personnalité chez les étudiants en STAPS.

Gayatri Kotbagi^{1,2}, Laurence Kern¹, Lucia Romo²

1° CeRMS, EA 2931, Université Paris Ouest Nanterre La Défense / 2° CLIPSY, EA 4430, Université Paris Ouest Nanterre La Défense

Correspondance : kotbagi.gayatri@gmail.com

Mots clés : Dépendance à l'exercice physique, troubles du comportement alimentaire, STAPS

Introduction

La pratique problématique d'activité physique (PPAP), peut entraîner des conséquences négatives tant au niveau physiologique que psychologique. La PPAP est définie comme la participation à un exercice physique (EP- de modéré à vigoureux) entraînant un comportement compulsif, excessif et incontrôlable envers cet EP. L'EP est souvent associé à une impulsion irrésistible de continuer à pratiquer en dépit des blessures, de la maladie, de la fatigue, ou d'autres obligations personnelles. Il existe deux types de PPAP : PPAP primaire - l'AP est une fin en soi (les individus sont intrinsèquement motivés par l'EP) et PPAP secondaire (est associée à des troubles du comportement alimentaires (TCA ; les individus sont extrinsèquement motivés par l'EP- pratique pour contrôler son poids par exemple)

Des récentes recherches montrent que les symptômes de la PPAP sont positivement corrélés à des symptômes du trouble du comportement alimentaire (TCA; Cook et Hausenblas, 2008). Selon Engel et al. (2003), la discipline sportive pratiquée serait un indicateur important des TCA, particulièrement en ce qui concerne la restriction alimentaire. Les lutteurs et gymnastes montrant des niveaux significativement plus élevés en ce qui concerne les comportements de purge et de restriction alimentaire comparés aux autres sportifs. Les sports d'endurance semblent aussi largement touchés par cette problématique, car le poids et la masse sont perçus comme directement liés à la performance (Slay et al, 1998). Une synthèse des différentes études (Filaire et al., 2007) publiées ces 20 dernières années suggère que la fréquence de l'anorexie mentale et de la boulimie serait d'environ 0.3 à 1 % dans les pays occidentaux, dont 90 % seraient représentés par des femmes et des adolescentes. Ces conclusions sont cependant à considérer avec prudence puisque les études citées sont constituées pour la plupart d'échantillons opportunistes dans des milieux très spécifiques (exemple : Centre sportifs dans la région Provence Alpes Côte d'Azur).

A travers ce projet on vise d'une part à mesurer la prévalence de la PPAP et des TCA chez des étudiants ayant une pratique physique et d'autre part nous souhaiterions mettre en évidence les liens entre TCA et PPAP.

Méthode

136 étudiants en Sciences et Techniques en Activité Physique (STAPS) et des étudiants inscrits au CSU ont commencé à remplir le questionnaire constitué de : deux échelles de dépendance à l'exercice physique (EDS-R –Hausenblas et al, 2004 et EDQ-Ogden, 1997) ; une échelle de TCA

(EAT 26; Garner, 1982); une échelle de personnalité (BFI- fr; Plaisant, 2010) ; une échelle de mesure de l'activité physique (AP) (GLTEQ; (Godin et al, 1986) ; et enfin des renseignements sur leurs pratiques physiques (type d'activité...)

Résultats

19 étudiants (14%) ont des scores élevés dans l'échelle TCA, mais pas de symptômes de PPAP. 10 étudiants (7%) ont des scores élevés DEP mais pas de symptôme TCA (DEP primaire). 6 étudiants (4%) ont des scores élevés sur TCA et DEP.

Il existe une corrélation significative et positive entre la DEP et TCA ($r = ,245; p < 0.01$) et la DEP et taux d'AP ($r= ,391 ; p < 0.05$). Plusieurs modèles de régression ont été testés. Le modèle 1, considère le score total sur l'EDS-R. Ce modèle prédit 18,8% de la variance dans la population. Le taux d'activité [$\beta = ,339 p = 0,001$], dieting [$\beta = ,209 p = 0,037$] et contrôle oral ($\beta = ,209 p = 0,07$) sont les meilleurs prédicteurs de la variance. Le modèle 2, considère les personnes ayant des scores supérieurs à 84 sur l'EDS-R (dépendant à l'EP). Ce modèle prédit 99,5% de la variance dans la population. L'extraversion [$\beta = ,585 p = 0,07$], pratique de l'AP pour contrôler son poids [$\beta = ,1,279 p = 0,04$], AP pour la santé [$\beta = ,876 p = 0,05$], dieting [$\beta = ,1,09 p = 0,07$] et la boulimie [$\beta = ,1,22 p = 0,08$] sont les meilleures prédicteurs du comportement. Enfin, pour les sujets ayant des scores < 84 (à risque) sur l'EDS-R, le modèle prédit 14,3% de la variance. Le meilleure prédicteur de la variance est le taux d'AP [$\beta = ,357 p = 0,00$].

Discussion

L'enjeu clinique est de bien poser la diagnostique (DEP primaire/secondaire). Si l'AP est un moyen pour contrôler son poids la prise en charge psychothérapeutique devra être adaptée. Le faible pourcentage de variable pour le score total sur l'EDS-R pourrait être expliqué dans une prochaine étude en tenant en compte d'autres variables comme le burnout scolaire, l'estime de soi, distorsions cognitives...

References

- Cook, B.J. & Hausenblas, H. A. (2008). The role of exercise dependence for the relationship between exercise behaviour and eating pathology. Mediator or moderator. *Journal of health psychology*, 13, 4, 495-502.
- Engel, SG., Johnson, C., Powers, PS. (2003). Predictors of disordered eating in a sample of elite Division I college athletes. *Eating Behavior*, 4, 333–343.

Les pratiques délibérées créées par des skieurs de bosses au cours de leur développement sportif: nature et fonctions

Laurin-Landry, D.¹², Michaud, C¹, Merri, M.¹, Récopé, M.², Laurin-Landry, A¹²

¹Université du Québec à Montréal, Canada ; ²Clermont Université, France

Correspondance : daphnelaurinlandry@gmail.com

Mots-clés: Pratiques délibérées, Expertise, Coping, Ski de bosses

Introduction

Le Canada domine le circuit de la Coupe du Monde en ski acrobatique, se démarquant tout particulièrement dans la discipline des bosses. Comment ces skieurs de bosses ont-ils développé une expertise aussi dominante ? L'atteinte d'une performance experte est associée à de nombreuses et fréquentes pratiques délibérées (Starkes & Ericsson, 2003). Ces pratiques délibérées sont des activités conçues et initiées par un individu pour améliorer son niveau de performance (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). Pour être qualifiée de pratique

délibérée par Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993), l'activité doit être pertinente au domaine de pratique, requérir des efforts, de la concentration et ne pas être plaisante. Ainsi, les recherches se contentent de quantifier la fréquence des pratiques délibérées au cours d'une carrière sportive et d'établir une corrélation entre ces pratiques et les dimensions d'effort, de concentration, de pertinence et de plaisir (Johnson, Tenenbaum & Edmonds, 2006). En conséquence, cette perspective de recherche ne permet pas de savoir du point de vue des sujets eux-mêmes ce qui les conduit à ces pratiques délibérées au cours de leur développement sportif. Une seule étude a adopté cette orientation développementale en employant le modèle théorique de la participation sportive de Côté (1999) (Berry, Abernethy & Côté, 2008). Selon ce modèle, le développement se décline en trois étapes: les années d'échantillonnage (6-13 ans), les années de spécialisation (13-15 ans) et les années d'investissement (15 ans et plus). Les années d'échantillonnage représentent un moment de prise de plaisir et le développement d'un intérêt envers sa pratique sportive. Les années de spécialisation sont toujours source de plaisir, mais mettent l'emphase sur le développement d'habiletés sportives spécifiques. Lors des années d'investissement, l'athlète vise à atteindre un niveau élite dans un sport donné en adoptant des stratégies, en participant à des compétitions et en développant des habiletés critiques. Ainsi, la majorité des recherches sur les pratiques délibérées ne permettent pas de savoir ce qui a conduit l'athlète à adopter des pratiques délibérées, pourquoi elles ont changé au cours de l'ascension des niveaux de compétition et comment elles ont pu l'aider à devenir le meilleur de son sport. La présente recherche vise donc à: 1) Identifier quelles sont les pratiques délibérées des meilleurs skieurs de bosses canadiens; 2) Quelles fonctions ont-elles pour eux et comment varient-elles au cours de leur développement sportif.

Méthode

25 skieurs de bosses ont été sollicités au moyen de lettre postale et de courriel. 17 (5 femmes et 12 hommes) ont accepté de participer à l'étude. 7 sont membres de l'Équipe du Québec et 10 sont membres de l'Équipe nationale du Canada. Deux ont participé aux Olympiques (dont un récemment retraité), 8 concourent en Coupe du Monde et 8 au niveau nord-américain. Des entretiens semi-structurés ont été menés pour accéder, de façon rétrospective au déroulement de la pratique délibérée à un moment particulier, tout en se laissant guider par les étapes du développement sportif revenant à la mémoire du sportif. L'entretien débute par une évocation du début de la pratique en ski pour enchaîner avec son expérience de compétition la plus récente puis par les événements/pratiques délibérées intermédiaires. L'utilisation de vidéos personnelles au cours de l'entretien permet l'explicitation de leur activité cognitive.

Résultats

Les pratiques délibérées développées par les skieurs de bosses se regroupent sous 5 catégories : **Émulation** (jeux sportifs avec d'autres skieurs ou fratrie), **Observation** (directe, sur vidéo), **Simulation** (imagerie mentale, maniement d'un objet, trampoline, conditionnement physique, ski libre), **Imitation** (reproduction des meilleurs) et **Coping** (vidéo, imagerie mentale). Elles évoluent au cours du développement sportif (Côté, 1999). Au cours des *années d'échantillonnage*, les pratiques délibérées consistent surtout en des pratiques d'**émulation**, soit des jeux du type «Adon» : avec les coéquipiers de l'équipe de bosses ou la fratrie. Ces pratiques d'émulation permettent aux skieurs d'essayer principalement de nouveaux sauts, de travailler la «peur». Au cours des *années d'échantillonnage et de spécialisation*, l'**observation** de soi-même sur vidéo permet au skieur d'avoir une appréciation affective et de réussite de ce qu'il fait. À ce stade, les skieurs ne peuvent pas déterminer les moyens à prendre pour corriger leurs faiblesses. L'**observation** des meilleurs que soi permet au skieur d'établir quelles sont les habiletés critiques qu'il faut posséder pour réussir une habileté (technique) ou réussir dans le sport (attitude). Les skieurs réinvestissent ces observations dans des activités d'**imitation** prenant différentes formes (trampoline, ski libre). Lors des *années d'investissement*, les meilleurs skieurs de l'étude vont **observer** les autres quand eux-mêmes éprouvent une

difficulté dans leur propre pratique (ex. acquisition d'une technique ou une section précise à skier dans une piste) et tenter d'**imiter** ce qu'ils ont observé. Les pratiques délibérées de **Coping** émergent lors des *années de spécialisation* et *d'investissement*, puisque le désir de réussite aux compétitions devient plus important. Ainsi, regarder des vidéos de soi-même en situation de réussite permet au skieur de se rassurer sur sa valeur personnelle, ses compétences en plus de le motiver à reproduire une bonne performance. L'utilisation de l'imagerie mentale motivationnelle-générale éveil-maîtrise (Paivio, 1986) permet à l'athlète de se préparer pour le moment où il fera face au stress des compétitions. Les pratiques délibérées de **simulation** émergent à la fin des *années d'échantillonnage* puisque vers cet âge (12 ans), les skieurs de bosses entrent dans un processus de certification de sauts inversés. Ainsi, ils développent des pratiques délibérées d'imagerie mentale-Cognitive (Paivio, 1985) afin de bien comprendre les motions qu'ils doivent exécuter. Les skieurs les plus performants de l'étude développent une pratique de **simulation** de l'exécution d'un saut au moyen d'un artefact (crayon ou bonhomme à ski). Cette pratique permet aux skieurs de se créer une représentation de la motion à faire et/ou de s'enseigner à soi-même comment le faire. Ils vont également se créer des soirées ou journées de ski libre afin de travailler des habiletés de ski particulières non travaillées en milieu institutionnel ou bien qu'ils veulent améliorer à l'abri des regards. Ces pratiques délibérées seront maintenues au cours des *années de spécialisation*, en plus de l'instauration de pratique de conditionnement et de développement des capacités physiques propres au ski de bosses. Lors des *années d'investissement*, et plus précisément lorsqu'ils sont sur l'équipe nationale, les pratiques délibérées se limitent à des pratiques de **Coping** et d'**observation** de soi-même, puisque les programmes d'entraînement de l'institution sportive deviennent personnalisés et répondent aux besoins de chacun. Finalement, plus le skieur progresse dans sa pratique plus il construit des attentes envers sa propre pratique, en fonction de ses aspirations et passions propres, qui peuvent être extrinsèques (avoir un statut de réussite au sein du circuit de compétition) ou intrinsèques (éprouvés corporels plaisants).

Discussion

Ces résultats mettent en évidence que la quantité et la fréquence (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993) des pratiques délibérées ne suffisent pas pour atteindre une performance experte. Celle-ci requiert une adéquation entre les aspirations de l'athlète et la variation de ses pratiques délibérées au cours du développement (Côté, 1999). De plus, en mettant l'emphase sur des pratiques créées par les athlètes eux-mêmes pour répondre à leurs besoins et aspirations, cette recherche se révèle originale par rapport aux résultats de la littérature antérieure. Ainsi, il est important de créer des pratiques délibérées signifiantes pour l'athlète, dont les fonctions sont relatives à ses aspirations au cours de son développement.

Références

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395 – 417.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Starkes, J., & Ericsson, K. A. (Eds.). (2003). *Expert Performance in sport: Recent advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22S-28S.

La pleine conscience et l'activité physique en relation avec l'anxiété et la dépression : une revue de littérature

Alexis Ruffault^{1, 2}, & Cécile Flahault¹

¹Université Paris Descartes, France ; ²Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, France

Correspondance : alexis.ruffault@gmail.com

Mots clés : pleine conscience (Mindfulness), activité physique, dépression, anxiété

Introduction

L'anxiété et la dépression sont deux troubles psychopathologiques très présents dans la population de patients atteints de maladies somatiques. L'activité physique (AP) pour le traitement de ces troubles associés paraît être une méthode efficace à court terme. Aujourd'hui, le problème se pose de savoir comment faire pour maintenir un niveau d'AP suffisant pour diminuer les troubles anxieux et dépressifs à long terme. Les études sur les pratiques de pleine conscience en psychologie du sport et de la santé se font de plus en plus nombreuses et concluantes pour l'engagement et le maintien de l'AP. Le but de cette revue de littérature est d'investiguer les relations entre la pleine conscience, l'AP, l'anxiété et la dépression.

L'anxiété et la dépression

Le trouble anxieux généralisé touche 5% des hommes et 7% des femmes à un moment de leur vie, tandis que l'épisode dépressif majeur aurait une prévalence de 25% à 50% selon les études. La comorbidité entre les troubles anxieux et les troubles de l'humeur est fréquemment observée. Dans le champ de la santé, de nombreuses maladies somatiques entraînent des troubles anxieux et/ou dépressifs, premiers signes visibles du mal-être des malades (on parle de réactivité émotionnelle), face auxquels les patients vont chercher à se défendre. Les stratégies de faire-face (i.e. coping) vont permettre aux patients de se protéger contre l'anxiété et la prise de conscience des difficultés et des situations stressantes de la maladie. Les études en psychologie de la santé ont montré que l'humeur positive entraînait un fonctionnement immunitaire efficace, tandis que l'humeur négative (i.e. anxiété et dépression) entraînait un fonctionnement immunitaire moins performant (Ogden, 2008).

L'activité physique

Un style de vie actif permettrait la réduction de la pression artérielle, la réduction du poids et de l'obésité, la réduction du diabète, la protection contre l'ostéoporose et l'amincissement osseux, et la réduction de la maladie coronarienne (Ogden, 2008). Ces maladies somatiques entraînant des troubles psychopathologiques comme l'anxiété et la dépression, il semble important de promouvoir un style de vie actif pour la santé physique et mentale.

L'AP a ainsi montré une efficacité certaine à court terme dans la réduction des états anxieux et dépressifs, surtout lorsque les programmes sont en groupe. Cependant, les patients atteints de troubles anxieux et/ou dépressifs sont souvent passifs et abandonnent facilement les programmes d'exercice physique qui sont mis à leur disposition. Ogden (2008) précise que les effets d'un programme aérobie sont considérables après 5 semaines de programme, mais que le maintien de ce niveau d'AP n'est pas assuré à long terme.

La pleine conscience (ou Mindfulness)

La pleine conscience se définit comme l'orientation de l'attention de manière contrôlée, sur le moment présent et sans jugement. Cette capacité permet de s'orienter sur la conscience de l'environnement externe et des états internes (pensées, émotions et sensations). Plus particulièrement, la pleine conscience implique l'acceptation des pensées, émotions et sensations sans y réagir, ni les évaluer ou les changer (Hayes, Strosahl et Wilson, 2003).

Anxiété et dépression. Les premiers travaux sur la pleine conscience pour la thérapie cognitivo-comportementale ont eu pour but d'améliorer la régulation du stress et de l'humeur des individus (i.e. l'anxiété et la dépression). Ainsi, de nombreuses études ont montré que les interventions basées sur la pleine conscience avaient des effets bénéfiques sur les symptômes anxieux et dépressifs. Baer (2003) a montré que ces interventions avaient des effets bénéfiques sur de nombreuses maladies somatiques et leurs symptômes psychopathologiques associés (e.g. les symptômes anxieux et dépressifs).

Comportements de santé. En explorant la relation entre les capacités de pleine conscience et les comportements de santé, les études ont montré que les participants avec les plus hauts scores de pleine conscience étaient les plus impliqués dans les comportements de santé (AP, alimentation, sommeil, santé perçue). Ainsi, en prenant conscience des pensées, émotions et sensations dues au changement de comportement et en les acceptant, les individus montrent une meilleure sensibilisation aux comportements de santé (Prevedini, Presti, Rabitti, Miselli et Moderato, 2011).

Activité physique. De plus, pour promouvoir l'AP, la littérature récente propose de s'interventions impliquant des méthodes d'acceptation pour augmenter les capacités de pleine conscience des individus. Auprès de la population générale, Butrym, Forman, Hoffman, Shaw et Juarascio (2011) ont démontré l'efficacité de l'approche ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) pour la promotion de l'AP à court terme. Pour un maintien à long terme, Ulmer, Stetson et Salmon (2010) ont mis en exergue que les participants avec les meilleurs niveaux de pleine conscience et d'acceptation, étaient les plus assidus au centre sportif et ont maintenu les meilleurs niveaux d'AP à la suite de l'étude. Les auteurs ont conclu que la pleine conscience et l'acceptation intervenaient dans la relation liant l'AP aux cognitions, émotions et aux comportements manifestes, en facilitant l'habileté de chacun à répondre (plutôt qu'à réagir) aux menaces cognitives, émotionnelles ou comportementales de l'exercice physique.

D'autres études proposent des programmes d'exercices liés à la relaxation et à la pleine conscience pour la réduction des humeurs négatives (i.e. anxiété et dépression). Ainsi, le Yoga, pratique physique et spirituelle intégrative développée dans la tradition bouddhiste, occupe une place importante pour la réduction du stress et compte parmi les pratiques physiques les plus courantes et les plus efficaces pour développer les capacités de pleine conscience et l'AP.

Conclusion

La littérature montre que l'AP, ainsi que les interventions en Mindfulness, permettent de faire baisser l'anxiété et la dépression de patients. Également, les interventions basées sur l'ACT permettent de favoriser l'engagement et le maintien des comportements d'activité physique.

Ainsi, pour agir sur l'anxiété et la dépression, les études se concentrent soit sur l'approche « activité physique », soit sur l'approche « pleine conscience », mais rarement sur l'effet combiné de ces deux approches. La pleine conscience pourrait ainsi permettre aux patients souffrant d'anxiété et/ou de dépression de s'engager et de maintenir un niveau d'AP convenable, faisant ainsi diminuer leurs symptômes. On peut ainsi penser qu'un programme basé sur l'ACT pour la promotion de l'activité physique auprès de patients souffrant de

maladies somatiques, favoriserait le maintien du comportement d'activité physique et réduirait les troubles anxieux et/ou dépressifs associés à la maladie.

Références

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention : A conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Prac*, 10, 125-143.
- Butrym, M. L., Forman, E., Hoffman, K., Shaw, J., & Juarascio, A. (2011). A pilot study of Acceptance and Commitment Therapy for promotion of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 516-522.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy : An experimental approach to behavior change*. New York : The Guilford Press.
- Ogden, J. (2008). *Psychologie de la santé*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Prevedini, A. B., Presti, G., Rabitti, E., Miselli, G., & Moderato, P. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) : The foundation of the therapeutic model and an overview of its contribution to the treatment of patients with chronic physical diseases. *G Ital Med Lav Erg*, 33(1), A53-A63.
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 805-809.

Effet des pratiques motrices sur la représentation graphique de soi chez le jeune enfant

Souriac-Poirier Patricia

LAPPS, Département STAPS, Université de Pau et des Pays de l'Adour, 65000 Tarbes (France).

Correspondance: patricia.souriac-poirier@univ-pau.fr

Mots clés : Représentation graphique, Eveil psychomoteur, Expression corporelle, Petite enfance.

Introduction

La petite enfance (3-6 ans) semble être une étape particulièrement sensible en ce qui concerne la représentation graphique de soi et son interaction avec le monde physique et social. A cet âge, la recherche figurative se met en place en même temps que le développement du langage. L'activité motrice permettrait d'objectiver le corps au sein de l'espace des objets mais en retour favoriserait la construction identitaire grâce à une mise en relation de l'apparence visuelle du corps avec les expériences internes ressenties (Zazzo, 1973). Elle contribuerait aussi à l'élaboration d'une identité sexuée par comparaison à autrui. D'ailleurs, Bruchon-Schweitzer (1990) incite à l'étude des expériences corporelles infantiles pouvant avoir un effet sur la construction de l'image que l'enfant a de son propre corps.

Il convient donc de s'interroger sur les différentes pratiques psychomotrices qui sont le plus souvent proposées à l'école : jeux sportifs collectifs, expression corporelle et motricité globale (parcours gymniques ou athlétiques) et leurs effet sur cette construction de la représentation de soi. Les jeux sportifs collectifs visent à la fois la maîtrise du corps propre mais aussi la prise en compte perceptive et physique du corps d'autrui, directement ou avec des objets médiateurs (ballon par exemple). Les acquisitions visées sont donc motrices mais aussi sociales (échanges avec des partenaires, opposition vis-à-vis d'adversaires). La motricité globale, souvent abordée sous forme de parcours gymniques ou athlétiques, se centre sur l'exécution motrice de déplacements nécessitant une adaptation à un environnement matériel riche, une grande variété de coordinations corporelles (inter-trains et intra-trains) ainsi qu'une

perception de l'espace environnant. L'expression corporelle permet l'expression de soi par une motricité spécifique signifiante et/ou esthétique qui sollicite des processus créatifs. Elle nécessite la prise en compte d'autrui que ce soit en tant qu'observateur d'une production artistique ou directement acteur partenaire dans la relation motrice. Il nous semble judicieux de comparer l'impact de ces trois types de pratiques motrices avec une activité expressive n'impliquant pas de déplacements dans l'espace, telle que la pratique d'activités manuelles (peinture, modelage, dessin). Ces activités sollicitent l'imaginaire et la création et font appel à une dextérité manuelle fine dont les progrès pourraient se répercuter sur la qualité de la représentation graphique de soi. Cependant elles n'impliquent pas le corps dans son ensemble dans la découverte du monde environnant et elles restent relativement individuelles dans leur mode d'expression.

Nous pensons qu'une pratique motrice quotidienne et massée doit permettre des progrès concernant la reproduction graphique de soi chez de jeunes enfants supérieurs à ceux occasionnés par la pratique d'activités manuelles, que ces progrès doivent être significativement plus importants chez les pratiquants d'activités motrices expressives qui combinent à la fois de la motricité globale, des relations sociales et de l'expression de soi et que la pratique de jeux collectifs devrait permettre une meilleure figuration d'autrui.

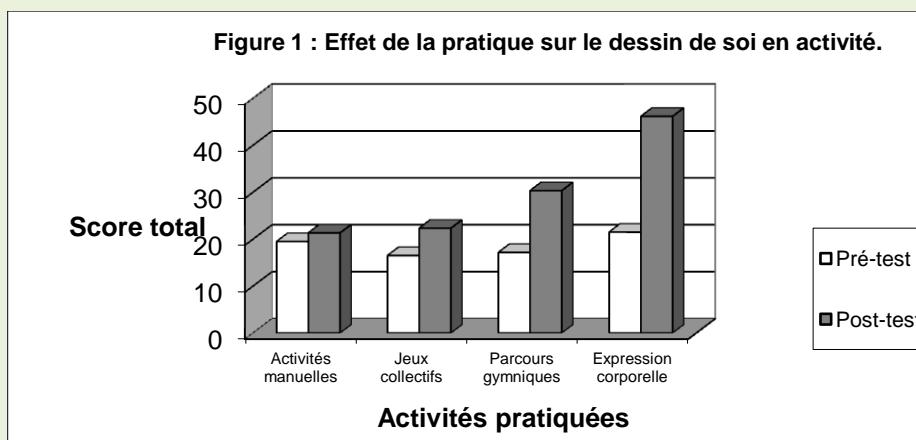
Méthode

24 participants âgés de 3 à 5 ans ont été placés en quatre groupes expérimentaux (expression corporelle, jeux sportifs collectifs, activités gymniques et activités manuelles) et ont pratiqué ces activités physiques 5 fois par semaine pendant deux semaines soit un cycle de 10 séquences d'une heure.

Nous avons demandé aux enfants de se dessiner en train de pratiquer des activités physiques au sein du centre aéré et nous avons mesuré la qualité des productions graphiques de soi en début (pré-test) et en fin (post-test) de la période de 2 semaines grâce à une grille qui comporte huit items comptant chacun pour 10 points : (1) l'adaptation générale à la demande de la tâche, (2) la représentation spatiale, (3) la représentation de soi (détails corporels), (4) la représentation de soi (détails vestimentaires et couleurs), (5) la figuration d'un environnement matériel, (6) la représentation d'autrui, (7) la représentation du mouvement et (8) la représentation d'une identité sexuée.

Résultats

Nous observons un effet significatif du moment de l'analyse (pré-test vs post-test) [$F(1,20)=53,92$; $p<0.01$] ainsi qu'une interaction entre le groupe d'appartenance et le moment du test, [$F(3,20)=10.47$; $p<0.01$] figure 1.



Un test post hoc de « Neuman-Keuls » montre que le groupe « expression corporelle » se différencie significativement du groupe « activités manuelles » ($p<0.02$) et du groupe « jeux collectifs » ($p<0.02$) mais il ne se différencie pas significativement du groupe « parcours gymnique » $p=0.051$. Les autres groupes ne se différencient pas entre eux.

L'analyse des résultats par item montre des différences significatives entre les groupes pour les items 1, 2, 3, 6, 7 et 8. Nous avons pu montrer que le groupe ayant participé aux activités d'expression corporelle se distingue des autres groupes en ce qui concerne le score total de représentation de soi et des progrès supérieurs pour la figuration des aspects spatiaux, des détails corporels, du mouvement et de l'identité sexuée. Le groupe ayant participé aux activités de parcours gymniques présente des résultats supérieurs aux autres groupes pour les items qui concernent l'appréhension globale de la demande de la tâche et la figuration d'un environnement humain. Ils réalisent des dessins de soi plus contextualisés que les autres groupes. L'adulte y est plus fréquemment dessiné. Contrairement à ce que nous pensions, les jeux collectifs ne permettent pas de développer la représentation graphique d'autrui. Enfin, les enfants ayant participé aux activités manuelles ont exercé leur dextérité fine mais cela n'a pas permis une amélioration de la représentation graphique de soi en deux semaines.

Discussion

La pratique d'activités éducatives massées sur deux semaines a un effet sur la qualité de la représentation de soi. De plus les pratiques motrices, notamment la pratique d'activités gymniques et d'expression corporelle apparaissent comme plus favorables aux progrès graphiques pour cette étape de la petite enfance que les activités manuelles. Ainsi, nous avons montré que, entre 3 à 5 ans, l'élaboration du schéma corporel peut s'appuyer sur la pratique d'activités motrices permettant d'unifier les perception du corps d'autrui et celles de son propre corps en un système commun dont la production graphique peut être le témoignage.

Références

- Bruchon-Schweitzer, M. (1990). *Une psychologie du corps*. Paris : PUF.
Zazzo, R. (1973). La genèse de la conscience de soi. *Psychologie de la connaissance de soi*, Synopsium, Paris : PUF.
Souriac-Poirier. P. (2009). Effet des pratiques motrices sur la représentation graphique de soi chez les jeunes enfants. Revue Québécoise de Psychologie, Vol 30(3), pp213-228.

Remerciements

Le comité d'organisation tient à remercier tout d'abord l'ensemble des participants. Grâce à eux, ces journées d'études de la Société Française de Psychologie du Sport peuvent se prévaloir d'une grande diversité dans les thématiques abordées et d'une qualité scientifique exceptionnelle. Nous remercions les personnes qui, par leur travail d'expertise rigoureux, ont permis d'obtenir cette qualité scientifique en effectuant une sélection parfois difficile parmi un nombre de soumissions important. Nous remercions par la même occasion le Perpignan Basket et nous pensons à Monsieur Camille Morales président, Monsieur Patrick Esteban manager, Messieurs Pierre Baliello et François Gomez les entraîneurs qui ont participé à la table ronde ainsi que Monsieur Cyrille Galabert de Canet 66 natation.

Nous tenons également à remercier Monsieur Bernard Dupont, Maire de Canet en Roussillon ainsi que les personnels de l'office du tourisme et plus particulièrement Monsieur Jean Marie Porteur son directeur.

Nous adressons notre reconnaissance aux instances dirigeantes et politiques et notamment à Monsieur Olivier Briffaut, Proviseur du Lycée Rosa Luxembourg, Madame Hermeline MALHERBE, Présidente du Conseil Général et Madame BIGOTTE, conseillère générale en charge de la Délégation Sports, Monsieur BOURQUIN, président du Conseil Régional Languedoc Roussillon.

Nous saluons chaleureusement enfin tous nos partenaires pour leur soutien matériel, scientifique ou pratique : La région du Languedoc Roussillon, le Conseil Général des Pyrénées Orientales, la SFP, l'IREPS, la MAIF, la MGEN.

