

Gestion des émotions & performance sportive : Similitudes & différences en fonction du niveau d'expertise & la nature du sport de compétition pratiqué.

Essiyedali Abdellah

Centre Régional des Métiers de l'Éducation et de la Formation (CRMEF). Département des sciences de l'éducation. Rabat. Maroc

Résumé: Il est évident que le côté mental impacte toute performance sportive. Les qualités psychologiques-appelées aussi habiletés mentales- requises pour la pratique de chaque sport semblent, d'une part, influencées par le niveau d'expertise des sportifs et, d'autre part, par la nature de la pratique sportive. Cet article est une réflexion qui voudrait examiner l'impact de certains facteurs psychologiques en relation directe avec la gestion des émotions dans la pratique sportive de compétition. Il s'agit d'une revue de littérature qui nous permet de s'arrêter sur les conclusions de différentes études qui ont abordées cette question des similitudes et les différences entre experts et novices par rapport à différentes pratiques sportives de compétition. C'est une occasion pour évoquer quelques approches et théories qui ont abordées des variables clés dans la gestion des émotions en compétitions (stress, émotion, anxiété, confiance en soi, estime de soi, la peur de l'échec, ... etc.).

Mots-clés: compétition, qualités mentales, performance sportive, gestion des émotions, niveau d'expertise.

Certes, tout sportif pourrait présenter dans son organisation affective une sensibilité particulière à la situation de compétition. Effectivement, la réalisation d'une performance motrice semble constituer un stimulant qui provoque une mobilisation de l'énergie tant physique que psychologique. L'athlète doit gérer de façon optimale ses capacités afin de répondre aux exigences de son environnement. Cette adaptation s'accompagne par un comportement émotif, anxieux voire par un stress compétitif. En parcourant la littérature scientifique, on rencontre trois concepts qui sont utilisés, comme des synonymes. Il s'agit de l'émotion, anxiété et stress. Ces concepts sont utilisés pour signifier la même chose, un état affectif dans lequel se trouve un sujet provoqué par une situation dite anxiogène. Cette confusion est expliquée souvent par le fait qu'ils sont situés à un niveau assez proche ce qui rend difficile leur distinction (Rivolier, 1999 ; Fleurance, 1998). En revanche, un recensement des écrits rapporte que chacun de ces concepts a sa propre connotation et possède une dynamique qui le rend bien distingué par rapport aux autres. (Larue, 1999). A cet égard, nous estimons nécessaire en premier temps de souligner l'impact des facteurs psychologiques sur la performance sportive. Puis nous allons tenter d'explicitier ce que signifie chacun de ces concepts ainsi que les différents mécanismes qu'il pourrait mobiliser. Ensuite, nous allons essayer d'étudier la nature de la relation qui pourrait exister entre eux et d'autres variables telles la motivation et les traits de personnalité. Finalement nous envisagerons de discuter et d'analyser, à la lumière de certains travaux et recherches, leur influence sur la performance sportive.

I. Les qualités psychologiques ou habiletés mentales requises dans la pratique sportive de compétition

L'habileté mentale est définie comme un « ensemble circonscrit de compétences, s'actualisant dans des comportements efficaces et résultant généralement d'un apprentissage, éventuellement favorisé par des dispositions ou aptitudes innées ». (Doron & Parot, 1998). Dans le domaine du sport, on distingue entre deux types d'habileté : les habiletés motrices et les habiletés mentales. Le premier type renvoie plutôt à des connaissances procédurales. Quant aux habiletés mentales, elles représentent les qualités psychologiques et les aptitudes mentales de l'athlète. Elles correspondent à ces caractéristiques acquises ou innées. Elles ont un rôle très important dans la réalisation des performances sportives.

Fournier (2003) a bien explicité cette distinction entre ces deux types en précisant que les habiletés motrices désignent plus particulièrement des savoir-faire manifestés dans des mouvements organisés complexes, tandis que les habiletés mentales pourraient être définies comme des compétences cognitives ou des processus psychologiques régulant les comportements individuels et collectifs dans les contextes sportifs. A leur tour, les spécialités en préparation mentale distinguent entre plusieurs types d'habileté mentale sollicitées par la pratique sportive. Entre autres, nous trouvons le contrôle de l'activation, la concentration, la confiance en soi, la motivation, la relaxation, le discours interne, le contrôle de l'attention et les stratégies de « coping » ou de faire face...etc. (Weinberg & Gould, 1999 ; Hardy & Gould, 1996 ; Smith, 1993) En s'inspirant des travaux de Vealy, Salmela & al (2001) ont présenté une classification qui semble englober différentes habiletés mentales

indispensables à la performance sportive. Dans cette classification, ils distinguent trois grandes catégories à savoir: les habiletés fondamentales (établissement de buts, confiance en soi, engagement) qui permettent le développement des autres types d'habiletés ; les habiletés psychosomatiques (réaction au stress, contrôle de la peur, relaxation, activation) qui régulent l'intensité mentale et physiologique de la pratique sportive; et les habiletés cognitives (concentration, contrôle des distractions, imagerie, pratique mentale, planification des compétitions) qui permettent une gestion des pensées et des émotions afin d'atteindre un état optimal lors des compétitions.

Comme nous l'avons déjà précisé auparavant, parler d'habileté mentale nous invite à parler de la façon de les améliorer. A ce niveau les chercheurs soulignent bien cette distinction entre les habiletés psychologiques et les méthodes utilisées à les développer (Vealey, 1988 ; Fourmier, 2003). Si les habiletés psychologiques sont définies comme étant le niveau de compétence à atteindre. Les méthodes renvoient aux procédures utilisées dans le but d'améliorer ces habiletés. Selon la littérature scientifique nous distinguons quatre techniques d'entraînement des habiletés : l'établissement de buts, l'imagerie, la relaxation physique et le contrôle des pensées. Ces méthodes doivent figurer dans les programmes d'entraînement mental. L'objectif de cet entraînement doit permettre le développement de trois types d'habiletés à savoir : les habiletés fondamentales (motivation, conscience de soi, estime de soi et confiance), les habiletés de performance (activation physique optimale, activation mentale optimale, attention optimale) et les habiletés de facilitation (habileté interpersonnelle, gestion et organisation de la vie quotidienne).

II. Emotivité, affectivité et pratiques sportive de compétition

Définir l'émotion a toujours présenté des problèmes. Etymologiquement, l'émotion est ce qui est met en mouvement, comme l'indique sa racine mover, phénomène choc, elle comprend un élément de surprise. Deci (1975) définit l'émotion comme « une réaction à un stimulus événementiel elle entraîne un changement viscéral et musculaire de la personne et est ressentie subjectivement d'une façon caractéristique, elle s'exprime à travers certains mimiques et induit des comportements subséquents ».

L'émotion est une réaction de l'organisme à des circonstances particulières, considérée comme un trouble affectif, elle se manifeste par des désordres de la conscience et du système biologique. Elle possède une fonction d'adaptation. Rivolier (1999), souligne que l'émotion peut être envisagée selon trois composantes : la première correspond à l'expérience subjective que l'on a de la situation, point capital, ce que l'on ressent peut être agréable ou désagréable. La seconde se traduit par des comportements observables personnels et sociaux. La troisième se manifeste par des changements physiologiques. Dans le domaine de la psychologie du sport, comme le souligne Gould & Udry (1994), l'anxiété n'est certainement pas la seule émotion à influencer la performance. Ils suggèrent que la prise en compte d'un nombre plus vaste d'émotions (la colère, la frustration, l'excitation...) permette d'expliquer plus fortement la performance que la simple mesure de l'anxiété. Delignières (1998), distingue en sport deux points essentiels par rapport à l'approche classique des émotions :

- ❖ L'émotion est souvent considérée comme négative, et généralement l'approche demeure focalisée sur l'anxiété,
- ❖ L'influence des émotions sur la performance et principalement analysée au travers du concept d'activation du sujet, ce qui entraîne en retour une altération du niveau de performance

Pour Thill & Fleurance (1998), les émotions représentent un phénomène adaptatif évolué. Elle permet un découpage entre le comportement et les sollicitations rendant ainsi l'individu capable de substituer des modes de réponse plus flexibles aux réactions instinctives ou habituelles. Par ailleurs, Missoum & Thomas (1998), considèrent que l'émotion présente des aspects similaires à la motivation. Mais, ils précisent bien que l'émotion a une durée brève par rapport à la motivation et si les réponses émotionnelles se déclenchent rapidement les réponses motivationnelles plus longtemps. Dans le même ordre d'idées, Weiner (1981), explicite dans son modèle les liens existant entre les états affectifs et les processus de motivation. En effet, dans ce modèle nous pouvons constater une distinction entre émotion liée aux attributions (fierté, colère, culpabilité, confiance en soi...etc.) et émotions associées aux résultats (joie, satisfaction, tristesse...etc.).

2-1- Quelques modèles explicatifs de l'emotivité appliqués en sport :

L'explication de la relation qui lie la performance et les différentes tensions, activations et agressions que peut subir un organisme a suscité plusieurs modélisations. Les plus anciennes sont celles de la loi du U inversé due à Yerkes & Dodson (1908) et celle du Drive (en français, pulsion ou tendance) due à Clark Hull (1943). Après ces deux théories, d'autres sont apparues et ont tenté d'expliquer le processus de stress. Entre autres, nous pouvons citer celle du russe Youri Hanin (1980-1986) qui porte le nom de zone de fonctionnement optimale (ZFO), la théorie multidimensionnelle de l'anxiété, la théorie du renversement d'Apter (1982). Tout récemment nous trouvons : le modèle de la catastrophe de Hardy (1990), la théorie de l'efficacité du traitement (processing efficiency theory) d'Eysenck & Calvo (1992), l'hypothèse du processus conscient (conscious processing) de Masters (1992) et le modèle d'interprétation directionnelle de l'anxiété de Jones (1991). En ce qui

nous concerne, au cours de cette réflexion nous envisagerons citer et de développer brièvement les fondements de quelques théories explicatives de la performance les plus utilisées en sport à savoir le modèle de la catastrophe et celui de la zone de fonctionnement optimale (ZFO).

2-1-1- Le modèle en catastrophe Hardy & Fanzey (1991)

Ce sont Hardy & Fanzey (1991) qui sont derrière ce modèle tridimensionnel prenant en compte l'état d'anxiété cognitive, l'éveil physiologique et la performance. Ces auteurs prétendent qu'il y a des discontinuités dans les fonctions reliant la performance et le stress, la performance et l'anxiété. L'anxiété a été fractionnée, par Fanzey & Hardy (1988) et Hardy & Parfitt (1991), en deux phénomènes : l'anxiété cognitive et l'activation physiologique. Par ailleurs, ils considèrent que la relation entre la performance et la vigilance physiologique est médiée par l'anxiété cognitive et utilisent le terme d'activation physiologique plutôt que d'anxiété somatique. Il résulte de ce modèle que lorsque l'anxiété cognitive est faible, la relation entre la performance et l'éveil physiologique va donner un début en courbe en U inversé aplati. L'augmentation de l'éveil physiologique est donc bénéfique à la performance jusqu'à un certain niveau au-delà duquel la performance décroît progressivement. En revanche, dans des conditions d'anxiété cognitive élevée l'augmentation de la vigilance physiologique, tel le jour de la compétition, on observe dans un premier temps une amélioration de la performance comparable à celle constatée dans des conditions d'anxiété cognitive faible. Puis, toute augmentation au-delà d'un certain niveau d'éveil va faire passer la performance par un maximum suivi d'une brusque chute avec ensuite des effets d'hystérésis.

Hardy & Fanzey expliquent leur modèle en introduisant d'autres variables en particulier celle de la confiance en soi. Cette hypothèse est explicitée par le modèle du « papillon » qui a été proposé par Hardy (1990). Ce modèle prétend que la confiance en soi permet aux athlètes anxieux de supporter un plus haut niveau d'activation physiologique avant de subir une baisse de performance. Une application de ce modèle en sport chez des joueurs de basket-ball testés lors d'un entraînement post-compétitif a permis à Hardy & Parfitt (1991) d'observer une relation en U inversé entre l'éveil physiologique mesuré par la fréquence cardiaque et la performance. En revanche, le même test réalisé avant un match important a permis d'observer une relation entre l'éveil physiologique et la performance sous forme d'une courbe en hystérésis. D'autres travaux ont tiré les mêmes conclusions par rapport à des interactions entre l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique ou l'éveil physiologique (Edwards & Hardy, 1996 ; Hardy, Parfitt, & Pates 1994 ; Hammermeister & Burton, 1995)

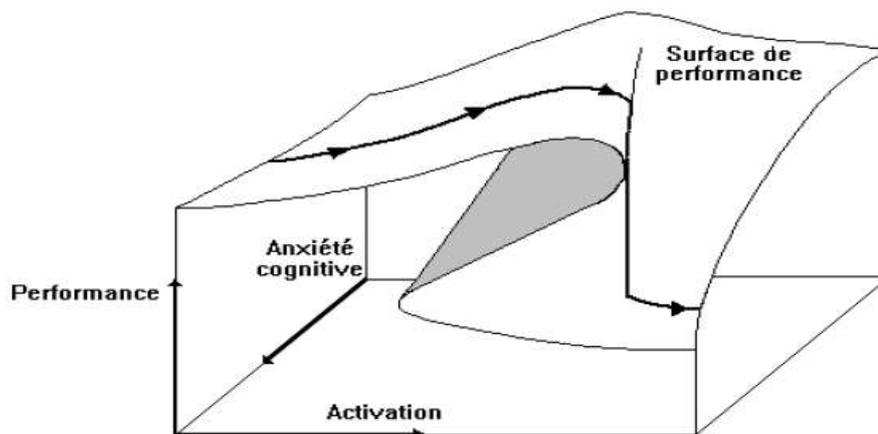


Figure 1 : Influence du niveau d'anxiété cognitive sur la relation activation/performance (Hardy & Fanzey, 1987).

2-1-2- Le modèle de la zone optimale de fonctionnement Hanin (1986) :

Hanin, en critiquant les approches classiques des émotions en sport, propose en 1986 une zone optimale de fonctionnement (ZOF). Il visait en fait à substituer ces approches classiques à tendance nomothétique par une approche individualisée clinique et qualitative.

L'hypothèse de la zone optimale de fonctionnement consiste au fait que chaque sportif réaliserait ses meilleures performances lorsque son niveau d'état d'anxiété se situe dans une zone d'intensité qui lui est propre, élevée pour certains, faible pour d'autres, indépendamment du sport pratiqué. La particularité de ce modèle réside néanmoins dans le fait que l'optimum d'anxiété précompétitive correspond non pas à un niveau donné d'intensité, mais à une zone plus ou moins large à l'intérieur de laquelle l'intensité de l'anxiété peut fluctuer tout

en restant favorable à la performance. Pour étudier l'émotivité, ce modèle stipule qu'un affect peut être positif ou négatif (c'est à dire agréable ou non), selon qu'il est facilitant ou débilisant.

Il a donc fait quatre catégories : facilitant (permet la performance) débilisant (empêche la performance) affects plaisants et facilitant (P+), affects déplaisants et facilitant (N+), affects plaisants et débilissants (P-), affects déplaisants et débilissants (N). La zone optimale de performance est caractérisée par les affects facilitant (P+, N+) et en contraste, une zone non optimale est caractérisée par les affects débilissants (P- et N-). Ces travaux montrent que les zones optimales varient vraiment d'un individu à un autre. Ils ont également montré que les athlètes obtenaient de meilleures performances lorsqu'ils ressentent des émotions situées dans leur zone optimale.

Certaines études ont contribué à confirmer le modèle de la ZOF. Turner & Raglin (1996), ont observé que des athlètes qui avaient disputé une compétition d'athlétisme avec des scores d'anxiété précompétitive situés dans leur ZOF avaient réalisé une performance significativement meilleure que ceux qui s'étaient présentés en compétition en affichant des scores d'anxiété situés en dehors de leur ZOF. Gould & al (1993), en s'appuyant sur ce modèle, ont observé des résultats similaires auprès de coureurs de demi-fond. Une étude menée par Woodman & Hardy (2001) a qualifié la ZOF d'outil appliqué intuitif présentant, à ce jour, peu de valeur théorique. Toutefois, comme le souligne Debois (2003), le modèle de ZOF a largement contribué à sensibiliser la communauté scientifique à l'intérêt d'étudier la relation entre l'anxiété et la performance sportive en tenant compte des différences individuelles dans l'expérience d'anxiété.

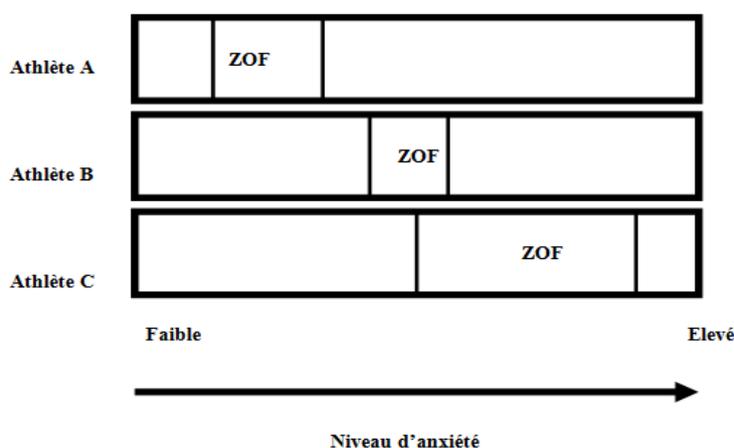


Figure 2 : Modèle de la zone optimale de fonctionnement (Hanin, 1986)

2-2-L'anxiété :

Caractérisé par un sentiment d'insécurité, une peur sans objet, le comportement anxieux et surtout lié à des exigences senties comme dangereuses. En effet, les différents travaux, que véhicule la littérature scientifique à ce sujet, s'accordent sur le fait que l'anxiété accroît l'émotion soit au niveau d'une performance à accomplir soit au niveau d'une situation d'ensemble mal accordée. Dans son dictionnaire du vocabulaire de psychologie, Piéron (1990), définit l'anxiété comme étant un malaise à la fois psychique et physique caractérisé par une crainte diffusée, un sentiment d'insécurité, de malheur imminent. On réserve plutôt le terme d'angoisse aux sensations physiques qui accompagnent l'anxiété (striction thoracique, troubles vasomoteurs, etc.) (Thomas, 1994).

De leur part, Gould & Weinberg (1995), proposent une autre définition de l'anxiété : « l'anxiété est un état émotif négatif qui s'accompagne de nervosité, d'inquiétude et d'appréhension en même temps que d'activation corporelle ». Ils ajoutent, ainsi à l'anxiété une composante intellectuelle (inquiétude et appréhension) qu'on appelle anxiété cognitive. Elle a aussi une composante physique appelée anxiété somatique, qui représente le degré d'activation corporelle.

En résumé, ce que nous pouvons tenir des définitions susmentionnées c'est que l'anxiété est déclenchée par différentes causes, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger, ou pour le moins, comme quelque chose de difficilement surmontable pouvant être lié à des conflits intra psychiques ou en rapport avec le monde extérieur anticipation d'une action à risque ou considérée comme réelle (Rivolier, 1999 ; Carrier, 1994 ; Thill & Rioux, 1980), dans sa perception clinique de ce concept, ils distinguent deux formes cliniques essentielles : la forme hyposthénique avec prédominance de l'inhibition et la forme hypersthénique avec prédominance de l'excitabilité. Ils soulignent que la compétition sportive, vu sa nature anxiogène, révèle spécifiquement deux syndromes : la peur de l'échec accompagnée de troubles neurovégétatifs et la peur du succès avec état dépressif après la victoire.

2-2-1-Types d'anxiété : trait ou état ?

En général, nous pouvons distinguer entre les situations qui présentent un danger physique et les situations qui aboutissent à la crainte d'un résultat. Cette différence pourra se résumer aussi dans la nature de l'anxiété mise en jeu, nous pouvons parler à ce niveau de trait d'anxiété et de l'état d'anxiété. Le trait est la disposition, l'état est lié à la situation. Le trait constitue pour le clinicien et les psychologues, l'unité de base de la personnalité et le déterminant majeur de toute conduite (Vignoli, 2000). Il est distingué généralement de l'état qui désigne un phénomène transitoire (Spielberger, 1972).

Dans la perspective psychologique, Hutteau (1985) précise qu'une bonne mesure de trait ne peut se faire qu'en agrégeant des situations variées dans lesquelles celui-ci peut s'exprimer. Par ailleurs, les conduites caractérisées par un même trait sont considérées constantes d'une situation à l'autre ce qui signifie que l'anxiété sera caractérisée par une forte stabilité situationnelle. Cet état de fait a poussé certains auteurs, Schweizer (1994), à critiquer ce modèle explicatif de l'approche situationniste de trait. Ces critiques concernent essentiellement la stabilité intersituationnelle, la prédiction des conduites à partir des traits, la faible part de variance attribuable à la personne. Quant à Endler (1973), il rejette ce débat qui consiste à vouloir trancher entre la personne ou la situation, le trait ou l'état, et le considère comme un faux débat. Il lui semble plus judicieux d'essayer de comprendre de quelle manière interagissent les variables situationnelles et personnelles. Le même auteur proposa un modèle interactionniste de l'anxiété dans lequel le trait est distingué de l'état, comme nous allons le voir plus loin, l'état est conçu comme un construit multidimensionnel et validé empiriquement (Endler, Parker, Bagby & Cox, 1991). Concernant le trait, il constitue une disposition stable et relative à un contexte spécifique de situation. Ainsi, le niveau d'anxiété trait s'exprime dans quatre classes distinctes de situations homogènes :

- a. Les situations dans lesquelles on fait l'objet d'une évaluation sociale,
- b. Les situations dangereuses physiquement,
- c. Les situations inhabituelles ou ambiguës,
- d. Les situations de la vie quotidienne.

L'hypothèse différentielle de ce modèle suggère que l'anxiété état soit le produit de l'interaction entre une dimension spécifique de l'anxiété trait et une situation anxiogène congruente avec cette dimension. Ainsi, on s'attend à un état d'anxiété plus élevé chez un individu dont le trait d'anxiété dans les situations de danger physique est fort et qui perçoit la situation, dans laquelle il se trouve, comme dangereuse physiquement (Vignoli, 2000 ; Lazarus & Folkman, 1985 ; Martens & al, 1990).

2-2-1-1- L'anxiété état :

Selon Spielberger (1966), l'anxiété d'état est définie comme étant « une condition émotive caractérisée par des sentiments subjectifs et conscients d'appréhension et de tension associés à une activation du système nerveux autonome ». Pour Martens (1982), l'anxiété état est fonction de deux perceptions. La première consiste en l'incertitude de résultat combinée à son importance. Quant à la deuxième, elle consiste en la grandeur du décalage entre les exigences de la tâche et les possibilités du sujet, associée à l'enjeu majeur. Ceci engendre, par conséquent, une situation anxiogène. Par ailleurs, l'anxiété état comprend deux composantes : l'anxiété d'état cognitive alors que la deuxième composante, appelée anxiété somatique. Apparemment, l'anxiété chez un sportif manifeste des variations durant le déroulement de la rencontre sportive.

2-2-1-2- L'anxiété trait :

Elle appartient à la personnalité. Pour la définir, nous retenons toujours les définitions avancées par les deux pionniers Martens & Spielberger. Ce dernier, définit l'anxiété trait comme « une motivation ou une caractéristique comportementale acquise qui prédispose un individu à percevoir une menace dans un large éventail de situation (physiquement ou psychologiquement) sécuritaire et à réagir par une anxiété d'intensité disproportionnée par rapport au danger objectif ». Quant à Martens (1982), il la définit comme « une tendance à percevoir les situations de compétition génératrices de menace et à répondre à ces situations par des sentiments d'appréhension et de tension ». L'anxiété en tant que trait de personnalité est liée à la fois à la dimension de stabilité/tendance à la névrose (une personne ayant un score élevé de tendance à la névrose a une réaction émotive plus forte à des stimuli désagréables comme la douleur par exemple) et au continuum extraversion/introversion (une personne introvertie est plus facile à conditionner) (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1992).

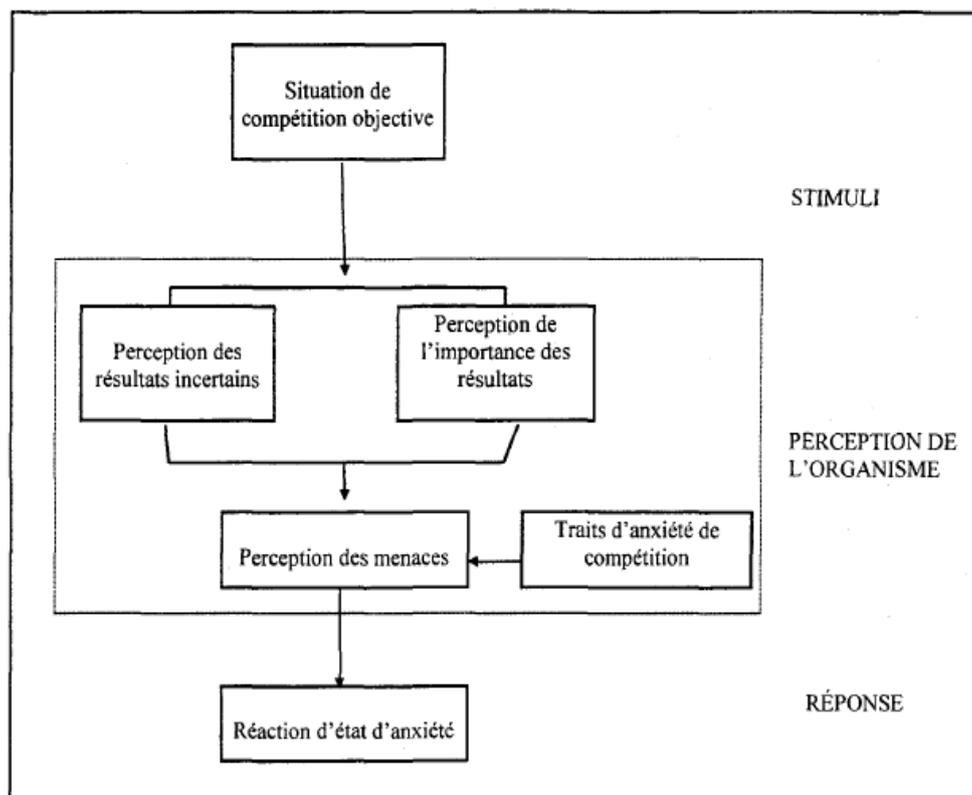


Figure 3 : Théorie de l'anxiété compétitive (Martens, Burton & Vealey, 1990).

2-2-1-3 : Anxiété cognitive et anxiété somatique :

L'anxiété apparaît comme une réponse complexe, mêlant les dimensions cognitive et somatique. Les théories récentes considèrent d'ailleurs ces deux dimensions comme indépendantes (Liebert & Morris, 1967 ; Morris & Liebert, 1973 ; Davidson & Schwartz, 1976 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Weinberg & Gould, 1997 ; Debois & d'Arripe-Longueville, 2001). Ces auteurs distinguent : L'anxiété cognitive, qui est composante représentative, caractérisée par des attentes pessimistes quant au succès, des autoévaluations négatives, et un manque de concentration.

L'anxiété somatique qui renvoie à la dimension physiologique et notamment à la notion d'activation, et que l'on repère au travers d'indicateurs tel que la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, la tension musculaire, la conductance de la peau ou autres réactions végétatives. L'activation renvoie le degré d'activité de l'organisme, selon un continuum qui allait du sommeil à la veille, puis de la Veille attentive au stress. Il s'agit de la dimension énergétique du comportement. Elle semble avoir un impact sur le processus perceptif, cognitif et moteur.

2-3- Anxiété, niveau d'expertise, nature de la pratique & performance sportive :

Plusieurs travaux se sont intéressés à l'étude de l'impact de l'anxiété sur la réussite et l'apprentissage moteur. Thomas (1994), postule que certaines expériences montrent que les sujets ayant un trait d'anxiété élevé ont de moins bons résultats que ceux qui ont un trait d'anxiété bas. Et ce que ce soit des performances motrices ou cognitives à réaliser. Dans la même optique, s'inscrit le modèle de Martens qui postule que l'état d'anxiété prédit mieux la performance que le trait d'anxiété. Ce constat a été aussi confirmé par d'autres chercheurs (Soulard, Fournier, Arrime-Longueville & Fleurance, 2000 ; Soustroen & Berrordo, 1982 ; Burton, 1988 ; Debois & d'Arripe-Longueville, 2001).

De leur part, Martens, Veal & Burton (1990) soulignent que plus un sportif présente un trait d'anxiété compétitive élevé plus il est susceptible de développer en situation de compétition des états d'anxiété cognitive et somatique élevés. Whiting (1970), dans son étude qu'il a menée sur des nageurs et des non nageurs, a mis en évidence le rôle de l'anxiété en se basant sur la théorie de la personnalité d'Eysenck. Cette étude confirme l'hypothèse d'une différence de personnalité entre les nageurs et les non-nageurs persistants. Pour contrôler l'effet de l'état de l'anxiété, Weinberg & Hunt (1976) ont proposé une expérimentation qui consiste à lancer une balle sur une cible donnée. Suite à ce travail, ils ont pu constater que les sujets anxieux réussissent moins que ceux qui ne le sont pas. En parallèle, ces auteurs se sont intéressés à l'enregistrement de l'activité électrique (EMG), des muscles intervenant dans la réalisation du lancer. Le constat établi par eux consiste à dire que les

personnes de caractère anxieux lançaient la balle différemment que les non anxieux. Ils ont conclu, par conséquent, que l'activité musculaire des sujets de caractère anxieux qui nécessite entre autre la force explosive, est moins efficace.

A cet égard, il est intéressant de rappeler les travaux faits par Adam & Wiering (1983) qui portaient sur les effets de l'anxiété sur la précision des lancers chez les étudiants en éducation physique. Leur expérience consistait à former trois groupes selon le score obtenu à un questionnaire d'anxiété. Concernant les résultats, aucune différence de précision n'a été retrouvée si les sujets devaient lancer une balle de tennis sur une cible par-dessus leurs épaules. Cependant, si le centre de la cible était masqué juste au moment du lancer, le groupe des moins anxieux (anxiété d'état) s'y adaptait plus rapidement que les deux autres. Les données de cette expérience ont été analysées de façon rigoureuse par Adam & Wiering (1988) qui postulent que la détérioration des performances provient des effets cognitifs et non somatiques de l'état d'anxiété. (Brustad & Weiss, 1987 ;Burton, 1988, 1998).

Par souci de vérifier l'hypothèse selon laquelle les sportifs experts seraient les moins anxieux, une équipe de chercheurs (Debois, Fleurance, D'arripe-Longeville, 2000) ont mené une étude sur des gymnastes du sexe féminin dont l'objectif était de mettre en relief les déterminants de l'anxiété précompétitive en fonction du niveau d'expertise. Pour ce faire, ces auteurs se sont focalisés, dans un premier temps, sur l'examen de l'effet du niveau d'expertise des gymnastes, d'une part, sur leurs caractéristiques personnelles (trait d'anxiété, orientation motivationnelle, et la pression perçue par l'entourage), et d'autre part, sur leurs états motivationnels et émotionnels pré compétitifs. Les résultats montrent que les jeunes filles de haut niveau se différencient des pratiquants de niveau fédéral.

Les premières présentent un trait d'anxiété compétitive plus faible que leurs homologues fédéraux que ce soit dans des compétitions ordinaires ou dans celles à enjeu élevé. Ces résultats corroborent aux conclusions faites par Smith (1983) dans son étude sur des jeunes joueurs de sport collectif. Par ailleurs, les mêmes observations ont été faites par Martens & Col (1990), ces derniers ont pu montrer dans une étude impliquant des sportifs issus de différents sports que les non-experts développent des états d'anxiété cognitive et somatique plus élevés que les sportifs experts. Mais, Debois et al pensent que la différence de niveau d'anxiété cognitive selon le niveau d'expertise peut être expliquée par la satisfaction que perçoivent les gymnastes de haut niveau de la part de leurs parents et entraîneurs au regard de leurs performances.

Ces auteurs soulignent aussi le fait qu'ils n'ont pas observé de différences concernant le niveau d'état d'anxiété somatique selon le niveau d'expertise. En revanche, ils soulignent l'existence d'une relation linéaire positive entre le niveau de trait d'anxiété et l'état d'anxiété somatique. Dans un deuxième temps, parallèlement, ces auteurs ont mené une autre étude qualitative basée sur des entretiens et des observations. Au terme des données récoltées, ils ont identifié trois catégories de facteurs qui peuvent influencer l'anxiété pré compétitive :

1. Les facteurs relevant du contexte social dans lequel évoluent les gymnastes,
2. Les facteurs relevant des caractéristiques personnelles des gymnastes,
3. Les facteurs relevant des caractéristiques même de la compétition.

En effet, dans les sports de combat par exemple, le face à face engendre un état anxiogène générateur de stress qui peut altérer la performance de façon positive ou négative. Comme le postule plusieurs auteurs ((Nideffer ,1976 ;Cooley, 1987, Oxendine, 1970), l'anxiété dans des limites modérées, joue un rôle efficace et motivant pour la réalisation de la performance. En fait, l'entraînement et la compétition génèrent le stress à travers de multiples agents. Ces stressors peuvent avoir trois origines :

- ❖ Biologique, comme par exemple l'intensité de la compétition,
- ❖ Psychoaffective, comme par exemple la crainte de l'échec et de l'adversaire associé au sentiment d'être insuffisamment préparé,
- ❖ Environnementale, comme par exemple la présence d'un public hostile

Dans cette optique, on judo par exemple, le judoka est appelé, bien entendu, à mobiliser et à améliorer ses habiletés mentales qui peuvent être utilisées comme un avantage pour contrebalancer le résultat en sa faveur et ceci lorsqu'il est avéré que l'adversaire possède les mêmes qualités foncières et techniques. Ces habiletés mentales sont aussi importantes pour gérer le stress et la pression de la compétition. Ils ont aussi un impact positif sur le processus d'apprentissage. En compétition, Filliard (1990) postule que la résistance psychologique est une qualité très sollicitée en judo. Le fait de maîtriser l'angoisse de la compétition permet au judoka d'acquérir une grande résistance au stress. Dans ses travaux Stansch (1982), montre que la pratique du judo développe la stabilité émotionnelle, permet d'acquérir plus d'assurance par rapport au comportement et diminue aussi l'impulsivité. Effectivement ces conclusions vont dans le même sens que celles avancées par Besson & col (1977) qui stipulent que les judokas de haut niveau sont plus contrôlés.

III. Conclusion

Certes, la compétition sportive est une situation anxiogène par excellence. Un tel état nécessite un parfait contrôle de soi qui fait appel à plusieurs habiletés psychologiques qui interagissent de façon synergique (Missoum, 1998). Les besoins individuels en lien avec la performance incluent différentes habiletés dont la conscience de soi, la confiance, la motivation et la concentration. Il semble donc important de bien distinguer les habiletés psychologiques des méthodes à utiliser pour les développer.

Suite à plusieurs expériences, les psychologues ont conclu l'existence de différences individuelles concernant l'émotivité et ceci par, entre autre, le biais de l'enregistrement des réactions physiologiques suite à une situation susceptible de créer de l'émotion. Ainsi, ils soulignent que les non-émotifs résistent mieux aux excitations d'ordre interne et externe que les émotifs. Finalement, nous pouvons dire que l'émotion dépend de l'état actuel d'un sujet, de son histoire, de son niveau culturel, de toute sa personnalité voire de ses qualités de faire face à des situations d'urgence à une exigence d'énergie supplémentaire (Thill & Rioux, 1980 ; Debois, 2000 ; Fleurance, 1998 ; Ninot, Delignière & Forte, 2000).

Bibliographies

- [1]. **Debois N. & d'Arripe-Longueville F.** (2001). Identification des états affectifs éprouvés par des tireurs de haut niveau lors de leurs meilleures et moins bonnes performances : éléments contextuels et pratiques mentales concomitantes. Rapport de recherche. Ministère de la jeunesse et des sports.
- [2]. **Debois, N.** (1987). La psychologie du contrôle. Grenoble: PUG.
- [3]. **Debois, N.** (2000). Mesure de la relation anxiété performance chez des tireurs de haut niveau : comparaison de deux modèles. Congrès International de la SFPS. Paris. INSEP.
- [4]. **Deci E. L. & Ryan R.M.** (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. N.Y., Plenum.
- [5]. **Delignieres, D.** (1993). Anxiété et performance. In: J.P. Famose (Ed) Cognition et performance (pp 235-254). Paris: INSEP Publications.
- [6]. **Eysenck M.W. & Calvo M.G.** (1992). Anxiety and performance: The progressing efficiency theory". Cognition and emotion, 6.
- [7]. **Fleurance, P. & Delignieres, D.** (1986). Prédicteurs psychologiques du burnout chez les sportifs de haute performance. Journal International de Psychologie, 31.
- [8]. **Fleurance, P., Debois, N., D'Arripe-Longueville, F.** (2000). Les déterminants de l'anxiété précompétitive en gymnastique féminine. Science et Motricité. 41
- [9]. **Gould D., Weinberg R.** (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. Journal of Sport Behavior, 8.
- [10]. **Gould, D. & Krane V.** (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions In Horn T, (Ed.), Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics
- [11]. **Gould, D. & Udry E.** (1994). Psychosocial skills for enhancing performances: Arousal regulation strategies, Medicine and science in sports and exercise, vol. 26, no 4,
- [12]. **Gould, D., Dieffenback, K., & Moffet, A.** (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.
- [13]. **Hanin Y. & Syrja P.** (1995b). Performance Affect in Junior Ice Hockey Players: An Application of the Individual Zones of Optimal Functioning Model. The Sport Psychologist, 9
- [14]. **Hanin Y.L.** (1980). A study of anxiety in sports. In Straub W.F. (Ed.), Sport psychology: An analysis of athlete behavior, p. 236-249, Ithaca, NY: Mouvement
- [15]. **Hanin Y.L.** (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. In Spielberger C.D. et Diaz-Guerreo (Eds.), Cross-cultural anxiety, Vol. 3, p.45-64, Washington,
- [16]. **Hardy L. & Fazey J.A.** (1987). The inverted-U hypothesis: a catastrophe for the sport psychology. Paper presented at NASPSPA, Vancouver
- [17]. **Hardy L.** (1990). A catastrophe model of performance in sport in Jones J.G.. Hardy L.(dir), Stress and performance in sport, p. 81-106 Chichester, England:Wiley
- [18]. **Hardy L.** (1996). a) Testing the predictions of the cusp model of anxiety and performance", The sport psychologist, no 10, p. 140-156 et b) A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences", Anxiety, stress and coping : an international journal, no 9,
- [19]. **Hardy L., Mullen R. & Jones G.** (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. British journal of psychology, no 87, p. 621-636
- [20]. **Hardy L., Parfitt G., Pates J.** (1994). Performances catastrophes. In sport: a test of the hysteresis hypothesis Journal of Sport Sciences, Winston, N.Y., 1970, no 12, p. 327-334)
- [21]. **Hardy, L.** (1997). The Coleman Roberts Griffith Address: Three myths about applied consultancy work. Journal of Applied Sport Psychology, 9,
- [22]. **Larue J.** (1999). Pour en finir avec la relation en U inverse in La gestion du stress - Entraînement et compétition, Dossiers EPS. 43. France
- [23]. **Lazarus R.S.** (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. American Psychologist, 46, 819-834
- [24]. **Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). Stress, Appraisal and Coping. New-York: Springer.
- [25]. **Lazarus, R.S.** (1966). Psychological stress and the coping process. N.Y.,
- [26]. **Lazarus, R.S.** (1990). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.,
- [27]. **Le Scanff C., & Famose J.P.** (1999). La gestion du stress. Editions EPS, Paris
- [28]. **Le Scanff C., Larue J.** (1999). Vers quoi s'orienter-t-on?. In La gestion du stress - Entraînement et compétition, Dossiers EPS. 43. France.
- [29]. **Le Scanff, C.** (1999). La théorie multidimensionnelle de l'anxiété. in La gestion du stress - Entraînement et compétition, Dossiers EPS. 43. France
- [30]. **Martin-Krumm, C; & Sarrazin.P.** (2004). Théorie des styles explicatifs et performance sportive : fondements théoriques, données empiriques et perspectives. Science et motricité. 52.

- [31]. **Missoum G.** (1998). Modélisation de la performance sportive de haut niveau : système, stratégies, méthodes et techniques. In Entraînement mental et sport de haute performance, Les cahiers de l'INSEP. 22,
- [32]. **Oxendine J.B.** (1970). Emotional arousal and motor performance. Quest, n°13
- [33]. **Rivolier J.** (1999). Stress, émotion, anxiété. In La gestion du stress - Entraînement et compétition, Dossiers EPS. 43. France
- [34]. **Thill E., Fleurance P.** (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif. Vigot, Paris
- [35]. **Thill, E** (1999). Compétence et effort ; PUF
- [36]. **Vanfraechem-Raway R. & Grandi L.** (1987). Recherche concernant la personnalité de gymnastes de différents niveaux. IVe Congrès International de psychologie du sport, Edition EAP Van Dam