

Richard H. Cox

# Psychologie du sport

2<sup>e</sup>  
édition

- Traduit de l'américain par Christophe Billon
- Révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq



de boeck



# **Psychologie du sport**

# SCIENCES ET PRATIQUES DU SPORT

Collection dirigée par le Pr VÉRONIQUE BILLAT (université d'Évry-Val-d'Essonne – Genopole®  
directrice de l'Unité Inserm 902, Biologie intégrative des adaptations à l'exercice)  
et le Dr JEAN-PIERRE KORALSZTEIN (Centre de médecine du sport CCAS, Paris)

La collection Sciences et pratiques du sport réunit essentiellement des ouvrages scientifiques et technologiques pour les premier et deuxième cycles universitaires en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), sans omettre les professionnels du sport (médecins, entraîneurs, sportifs).

La collection a pour objectifs de :

- consolider un objet scientifique au champ des activités physiques et sportives ;
- conforter un champ nouveau de connaissances. Il s'agit d'explorer les activités physiques et sportives pour en faire un objet de recherche et de formation.

Cette collection comprend deux séries d'ouvrages, dans deux formats différents :

- une série SCIENCES DU SPORT composée d'ouvrages donnant les bases des sciences d'appui appliquées à la performance sportive ;
- une série PRATIQUES DU SPORT des activités physiques et sportives (APS) confrontant les savoir-faire aux méthodologies scientifiques, cela pour une APS particulière.

## SCIENCES DU SPORT

- P. GRIMSHAW *et al.* . . . . . *Biomécanique du sport et de l'exercice*  
N. BOISSEAU *et al.* . . . . . *La Femme sportive. Spécificités physiologiques et physiopathologiques*  
S. JOWETT, D. LAVALLÉE . . . . . *Psychologie sociale du sport*  
A. DELLAL . . . . . *De l'entraînement à la performance en football*  
E. VAN PRAAGH . . . . . *Physiologie du sport : enfant et adolescent*  
J.H. WILMORE, D.L. COSTILL . . . . . *Physiologie du sport et de l'exercice. Adaptation physiologique à l'exercice physique (4<sup>e</sup> édition)*  
C.M. THIÉBAULD, P. SPRUMONT . . . . . *Le Sport après 50 ans*  
F. GRAPPE . . . . . *Cyclisme et optimisation de la performance (2<sup>e</sup> édition)*  
W.D. Mc ARDLE, F.I. KATCH, V.L. KATCH . . . . . *Nutrition & performances sportives*  
V. BILLAT . . . . . *Physiologie et Méthodologie de l'entraînement. De la théorie à la pratique (3<sup>e</sup> édition)*  
R.H. COX . . . . . *Psychologie du sport (2<sup>e</sup> édition)*  
J.R. POORTMANS, N. BOISSEAU . . . . . *Biochimie des activités physiques et sportives (2<sup>e</sup> édition)*  
C.M. THIÉBAULD, P. SPRUMONT . . . . . *L'Enfant et le sport. Introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant*  
R. PAOLETTI . . . . . *Éducation et motricité. L'Enfant de deux à huit ans*  
D. RICHIÉ . . . . . *Micronutrition, santé et performance*  
V. BILLAT, C. COLLIOT . . . . . *Régal et performance pour tous*  
T. PAILLARD . . . . . *Optimisation de la performance sportive en judo*  
F. GRAPPE . . . . . *Puissance et performance en cyclisme. S'entraîner avec des capteurs de puissance*

## PRATIQUES DU SPORT

- V. BILLAT . . . . . *L'Entraînement en pleine nature*  
M. RYAN . . . . . *Nourrir l'endurance*  
G. MILLET, L. SCHMITT . . . . . *S'entraîner en altitude*  
K. JORNET BURGADA, F. DURAND . . . . . *Physiologie des sports d'endurance en montagne*

**Richard H. Cox**

# **Psychologie du sport**

**Traduit de l'américain par Christophe Billon  
Révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq**

**2<sup>e</sup> édition**

Richard H. Cox, *Sport Psychology. Concepts and applications*. 7<sup>th</sup> ed. Original edition copyright (2012) by McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.  
French edition copyright (2013) by De Boeck Supérieur. All rights reserved.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : <http://www.deboeck.com>

© De Boeck Supérieur s.a., 2013  
Éditions De Boeck Université  
rue des Minimes 39, B-1000 Bruxelles  
Pour la traduction et l'adaptation française

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Mise en pages :  Bambook  
CONCEPTION ET MAQUETAGE EN BELGIQUE

Imprimé en Belgique

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale, Paris : mars 2013  
Bibliothèque royale de Belgique : 2013/0074/068

ISSN 1373-0193  
ISBN 978-2-8041-7106-3

Présentation de l'édition française	VII
Avant-propos à la 7 <sup>e</sup> édition américaine	IX
<b>Première partie — Fondement de la psychologie du sport</b>	<b>1</b>
Chapitre 1. Introduction à la psychologie du sport	3
Chapitre 2. La personnalité, caractéristique majeure de l'individu	21
<b>Deuxième partie — La motivation dans le sport et l'activité physique</b>	<b>37</b>
Chapitre 3. La confiance en soi et la motivation intrinsèque	39
Chapitre 4. La théorie des buts d'accomplissement	65
Chapitre 5. Les jeunes et le sport	83
<b>Troisième partie — Les effets de l'attention, des émotions et de l'humeur sur la performance</b>	<b>103</b>
Chapitre 6. L'attention et la concentration dans le sport et l'activité physique	105
Chapitre 7. Les relations entre l'anxiété, le stress et l'humeur	131
Chapitre 8. Les alternatives à la théorie du « U » inversé	155
<b>Quatrième partie — Les interventions cognitives et comportementales</b>	<b>177</b>
Chapitre 9. Les stratégies de « coping » (faire face) et d'intervention appliquées au sport	179
Chapitre 10. La fixation de buts en sport	207
Chapitre 11. L'imagerie et l'hypnose dans le sport	227
Chapitre 12. L'entraînement mental	253
Chapitre 13. Les agressions et la violence dans le sport	279
Chapitre 14. L'influence du public et les effets de la présentation de soi dans le sport	295

<b>Cinquième partie — La psychologie sociale du sport</b>	305
Chapitre 15. La cohésion dans le sport	307
Chapitre 16. Le leadership et la communication dans le sport	323
<b>Sixième partie — La psychobiologie du sport et de l'activité physique</b>	347
Chapitre 17. La psychologie de l'activité physique	349
Chapitre 18. La psychologie des blessures et de la fin de carrière	385
Chapitre 19. Les aspects négatifs du sport et de l'activité physique	405
Bibliographie	433
Index	495
Table des matières	521

# Présentation de la deuxième édition française

---

Le présent ouvrage traite de la psychologie du sport et de l'activité physique, discipline en plein essor en France et en Europe.

Cette deuxième édition de *Psychologie du sport* s'adresse à toute personne — étudiant, enseignant, athlète professionnel, sportif amateur, entraîneur — souhaitant découvrir ce domaine particulier de la psychologie ou renforcer ses connaissances.

L'auteur, Richard H. Cox, a voulu faire un ouvrage pratique en le dotant d'outils pédagogiques tels que listes de mots clés, résumés de chapitre, questions de réflexion et glossaire.

On peut donc lire l'ouvrage chapitre après chapitre ou simplement consulter certaines pages en fonction de ce que l'on recherche.

On aurait pu croire, au regard des différents livres qui ont déjà été écrits sur le sujet, que *Psychologie du sport* ne serait qu'un ouvrage de plus. Mais il n'en est rien car Richard H. Cox a su savamment allier les principes fondamentaux de la psychologie du sport et de l'activité physique avec les applications du sport au quotidien. Sans oublier la dimension nouvelle conférée par la présence de sujets tels que le rôle de l'hypnose, la psychologie sociale du sport, les agressions et la violence dans le sport, l'influence du public. Dans cette deuxième édition française, l'auteur a mis l'accent, entre autre, sur la psychobiologie, le rôle de l'attention et les effets négatifs de la pratique sportive.

La traduction de *Sport Psychology* fut un réel plaisir. Nous nous sommes attachés à adapter son contenu au public européen francophone.

Ce travail d'adaptation a d'abord porté sur le choix des sports pour les exemples qui illustrent les notions de psychologie traitées. En effet, la version américaine originale met souvent en scène, de façon bien légitime, des pratiquants de sports américains tels que le base-ball et le football américain. Ces disciplines sont encore méconnues du grand public européen. Nous avons donc souvent

choisi des sports plus « européens » tels que le volley-ball ou le football. Bien entendu, nous avons conservé certains exemples typiquement américains en explicitant les règles spécifiques de ces sports afin de permettre au lecteur de comprendre les concepts abordés et de découvrir peut-être ces sports. Cette adaptation a également consisté à intégrer les institutions, associations, organismes et structures existant sur le vieux continent.

Dans l'univers encore peu connu de la psychologie du sport et de l'activité physique, *Psychologie du sport* vient prendre une place qui lui était destinée, tant cet ouvrage est riche d'enseignements et de conseils.

Que son auteur en soit remercié.

Jean-Cyrille Lecoq et Christophe Billon



# Avant-propos à la 7<sup>e</sup> édition américaine

---

Cet ouvrage est essentiellement destiné aux étudiants en Psychologie, Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ainsi qu'aux personnes préparant un brevet d'état d'enseignement dans divers sports, car il leur permettra d'étudier la discipline de la psychologie du sport et de l'activité physique. En l'associant à des articles tirés de la recherche, les professeurs peuvent s'en servir comme support de cours. Aux États-Unis, ces dernières années ont été marquées par l'essor de la psychologie appliquée du sport et de l'activité physique. En Europe, on remarque un intérêt certain pour cette discipline en plein essor. Cet ouvrage vise donc à aider les étudiants désireux d'appliquer les concepts de la psychologie du sport et de l'activité physique. Il est cependant essentiel de bien mesurer le danger que représente l'application de concepts n'ayant pas fait l'objet d'une validation de la recherche scientifique (attention aux gourous). Nous allons donc décrire des applications mises en perspective avec des concepts étayés par la littérature scientifique. Parfois, la recherche concernant un domaine particulier aboutit à plusieurs conclusions. Dans ce cas, les concepts et applications retenus sont ceux qui sont les plus couramment utilisés dans la communauté scientifique.

## 1. L'organisation de l'ouvrage

---

Le terme « psychologie du sport » englobe les notions de psychologie sociale et de psychologie de l'activité physique. Cet ouvrage est doté de six parties. Les quatre premières sont consacrées à des thèmes de psychologie du sport purs, tandis que les parties 5 et 6 traitent respectivement l'aspect social de la psychologie du sport et la psychobiologie du sport. Au total, cet ouvrage comprend dix-neuf chapitres dotés systématiquement d'aides pédagogiques. Voici le découpage des six parties :

### **Première partie — Fondement de la psychologie du sport**

Cette première partie comprend deux chapitres. Le Chapitre 1, « Introduction à la psychologie du sport »,

s'attache à présenter le domaine : historique, profession, certification, éthique, accréditation et thèmes multiculturels ayant trait à la race et au genre. Le Chapitre 2, « La personnalité, caractéristique majeure de l'individu », traite les dispositions relativement permanentes de l'athlète. À noter de nouvelles notions sur l'intelligence émotionnelle et le ressort psychologique.

### **Deuxième partie — La motivation dans le sport et l'activité physique**

La Partie 2 est constituée de trois chapitres. Le Chapitre 3, « La confiance en soi et la motivation intrinsèque », renferme des conclusions de nouveaux travaux de recherche qui étayent le modèle intégré de la motivation intrinsèque et extrinsèque, avec de nouveaux outils de mesure de la motivation autodéterminée. Vous y découvrirez également le phénomène de la « main chaude », élément de la dynamique psychologique, ainsi que les thèmes de la passion obsessionnelle et harmonieuse. Le Chapitre 4, « La théorie des buts d'accomplissement », présente les orientations motivationnelles et les climats motivationnels. Un nouvel instrument, l'Achievement Goals Questionnaire for Sports (AGQ-S), est présenté et son importance théorique détaillée. Nous abordons également le thème de la sportivité et du mauvais esprit, à travers les comportements prosociaux et antisociaux. Vous trouverez également de nouveaux éléments sur l'hypothèse d'appariement et les antécédents et résultats de l'orientation motivationnelle. Le Chapitre 5, « Les jeunes et le sport », s'attarde sur les relations entre le coach, les parents et les pairs, les buts d'accomplissement et le climat motivationnel, ainsi que tout ce qui concerne la mise en place d'un programme sportif destiné aux jeunes. Ces thèmes seront plus particulièrement utiles aux étudiants qui se destinent à l'enseignement ou au métier de coach.

### **Troisième partie — Les effets de l'attention, des émotions et de l'humeur sur la performance**

Cette troisième partie comprend trois chapitres. Le Chapitre 6, « L'attention et la concentration dans le sport et l'activité physique », explique le rôle crucial d'une at-

tention de qualité pour l'exécution d'une tâche motrice. Nous allons notamment explorer les mécanismes à l'origine de la relation entre l'attention et la performance. Le Chapitre 7, « Les relations entre l'anxiété, le stress et l'humeur », décrit les relations interactives et significations des termes *anxiété*, *stress* et *humeur*, ainsi que l'influence de chacun sur la performance sportive. Vous découvrirez le rôle du perfectionnisme dans le sport, la façon dont on le mesure, ainsi que son impact sur la performance. Le Chapitre 8, « Les alternatives à la théorie du « U » inversé », renferme des données sur les émotions et présente le modèle probabiliste de détermination d'une zone de performance individuelle liée à l'affect (IAPZ).

#### **Quatrième partie — Les interventions cognitives et comportementales**

Cette partie comprend quatre chapitres. Le Chapitre 9, « Les stratégies de « coping » (faire face) et d'intervention appliquées au sport », analyse le « coping », le dialogue intérieur, les stratégies de relaxation et de dynamisation. Nous traitons les sources de stress et stratégies d'adaptation, l'évaluation du dialogue intérieur et la méditation corps-esprit intégrée. Le Chapitre 10, « La fixation de buts en sport », explique les mécanismes de la fixation de buts et en quoi ces derniers peuvent dynamiser et motiver l'athlète. Nous allons découvrir les relations entre la fixation de buts et les buts d'accomplissement. Le Chapitre 11, « L'imagerie et l'hypnose dans le sport », décrit ces deux types d'intervention capables d'influer à la fois sur la cognition et la motivation. Nous verrons la relation de l'hypothèse de l'équivalence fonctionnelle avec l'imagerie et l'imagerie de type PETTLEP. Le Chapitre 12, « L'entraînement mental », décrit les méthodes psychologiques destinées à développer les qualités mentales du sportif. Nous explorons la force mentale, la spiritualité, les comportements superstitieux et une approche pleine conscience-acceptation-engagement de l'entraînement mental.

#### **Cinquième partie — La psychologie sociale du sport**

Quatre chapitres constituent cette cinquième partie. Le Chapitre 13, « Les agressions et la violence dans le sport », renferme des exemples, théories et explications des agressions commises par les athlètes. Vous découvrirez le thème de la légitimité perçue du comportement agressif, ainsi que le développement moral. Le Chapitre 14, « L'influence du public et les effets de la présentation de soi dans le sport », décrit comment le public peut conditionner la performance sportive. Y sont également abordées les notions de présentation de soi et d'auto-handicap. Le Chapitre 15, « La cohésion dans le sport », traite les facteurs à l'origine de la cohésion d'une équipe et les conséquences de cette unité et met l'accent sur la performance et la satisfaction individuelle. Le Chapitre 16, « Le leadership et la communication dans le sport », passe en revue les principales théories du leadership et s'attarde sur

les modèles sportifs de leadership propres à une situation. Nous évoquons le modèle de contingence des personnalités dans le sport de Smith, un modèle de la compétence en matière de coaching et le modèle 3+1 C de la relation coach-athlète de Jowett.

#### **Sixième partie — La psychobiologie du sport et de l'activité physique**

Cette partie comprend trois chapitres. Le Chapitre 17, « La psychologie de l'activité physique », décrit des thèmes qui font de la psychologie du sport une sous-discipline de la psychologie de l'activité physique. D'importantes notions y sont traitées : l'intensité de l'activité physique (hypothèse du double mode, modèle circulaire), les effets de l'activité physique sur les fonctions cognitives, les applications de la théorie de l'autodétermination et le désir d'être musclé. Le Chapitre 18, « La psychologie des blessures et la fin de carrière », aborde les antécédents psychologiques et la rééducation suite à une blessure. Nous décrivons notamment la réaction émotionnelle à la blessure, le recours à l'écriture pour diminuer le traumatisme émotionnel, l'utilisation de la musique pour diminuer la douleur, la psychologie du retour à la compétition suite à une blessure et l'arrêt de la carrière en raison d'une blessure et d'autres causes. Le Chapitre 19, « Les aspects négatifs du sport et de l'activité physique », expose les effets négatifs du dopage, de la dépendance à l'activité physique, des troubles de l'alimentation, de la dysmorphie musculaire et de l'épuisement sur le comportement de l'athlète et analyse leur imbrication.

## **2. La pédagogie**

Cet ouvrage renferme un grand nombre d'aides pédagogiques qui rendront service aux étudiants, aux enseignants et aux entraîneurs et notamment des exemples concrets tirés de divers sports. Les grands thèmes abordés sont suivis d'encadrés « Concepts et applications » qui fournissent une synthèse de la notion précédemment traitée. Ces concepts, tirés de la littérature scientifique, sont suivis d'idées d'application pour l'entraîneur ou l'enseignant.

D'autres outils pédagogiques sont mis à disposition du lecteur : une liste de mots clés, un résumé du chapitre, des questions de réflexion et un glossaire. Les mots-clés, présentés en début de chapitre, attirent l'attention de l'étudiant sur les termes et concepts importants qui seront traités.

# PREMIÈRE PARTIE

---

## Fondement de la psychologie du sport

La première partie est constituée de deux chapitres. Le premier, intitulé « Introduction à la psychologie du sport », permet de comprendre, entre autres choses, ce qu'est la psychologie du sport, comment elle est née (grâce à un bref historique), quels organismes professionnels sont concernés, comment devenir psychologue du sport, le rôle de l'éducation multiculturelle et les problèmes de genre influant sur la vie des athlètes, des coaches et de tous ceux qui s'intéressent à la culture de la psychologie du sport et de l'activité physique. Le second chapitre de cette partie, « La personnalité de l'athlète », traite ce thème en détail. Ces premières lignes vont vous plonger directement dans le vif du sujet. Le match à rebondissements que nous allons vous présenter montre bien l'importance des dimensions mentale et psychologique dans chaque compétition sportive et pourquoi les psychologues du sport s'attachent à comprendre tout ce qui touche à la personnalité et à la psychologie des sportifs, et ce à tous les niveaux, des catégories de jeunes au sport professionnel. En route pour le stade et bienvenue dans l'univers de la psychologie du sport.

Saison 1998/1999 du championnat de France de football de Division 1, Stade vélodrome de Marseille. En ce 22 août 1998, l'Olympique de Marseille reçoit Montpellier. Grâce à une extraordinaire démonstration de jeu collectif, les Montpelliérains mènent 4-0 au bout de 34 minutes de jeu et atteignent le repos, forts de cet avantage jugé insurmontable par la majorité des spectateurs assis dans les travées. Le public du Stade Vélodrome gronde et les Olympiens rentrent tête basse au vestiaire. Marseille réduit le score à la 61<sup>e</sup> minute, puis revient à 2-4 deux minutes plus tard. Ces deux buts en trois minutes redonnent espoir aux Marseillais, tandis que le doute assaille les Héraultais. Le phénomène des vases communicants commence à opérer, la confiance change de camp. Comme souvent, l'équipe en phase

Chapitre 1. Introduction à la psychologie du sport

Chapitre 2. La personnalité, caractéristique majeure de l'individu

descendante, Montpellier, recule et joue proche de son but. Marseille, poussé par un public survolté met toutes ses forces dans la bataille, revient à 3-4, à la 71<sup>e</sup> minute, à 4-4 à la 81<sup>e</sup>, puis arrache la victoire à deux minutes du coup de sifflet final. Au retour des vestiaires après le repos, Roland Courbis, entraîneur de l'OM, avait annoncé à son homologue montpelliérain Michel Mézy que Marseille allait l'emporter 5-4. Était-il sûr d'avoir regonflé le moral de ses troupes ou s'agissait-il simplement d'intox ? Quoi qu'il en soit, ce match est resté dans les annales.

# Introduction à la psychologie du sport

---

# 1



Ball State University Sports Information

## Mots clés

---

Acculturation  
Agrément  
Compétence culturelle  
Comportement hétérosexiste  
Comportement homophobe  
Coubertin, Pierre de  
Diversité  
Enculturation  
Féminisme  
Formation multiculturelle  
Griffith, Coleman  
Harcèlement dans un environnement hostile  
Harcèlement de contrepartie  
Hétérosexuel  
Homophobie  
Homosexuel  
Idées sur les races  
Inclusivité  
Lesbienne  
Martens, Rainer

Modèle de compatibilité culturelle  
Modèle universel  
Ogilvie, Bruce  
Orientation sexuelle  
Pensée raciste  
Pratique factuelle  
Préparateur mental  
Privilège blanc  
Psychologie positive  
Psychologue du sport chercheur  
Psychologue du sport clinicien  
Psychologue du sport éducateur  
Puni, Avksenty Cezarevich  
Rioux, Georges  
Roudik, Piotr Antonovich  
Sexisme  
Sport Psychology Registry  
Triplet, Norman

## Sommaire

1. La définition de la psychologie du sport et de l'activité physique
2. L'histoire de la psychologie du sport en Amérique du Nord
3. L'histoire de la psychologie du sport en Europe
4. Le développement des organismes professionnels
5. La certification professionnelle
6. Quelle est la mission du psychologue du sport ?
7. La déontologie et l'éthique
8. L'agrément en matière de psychologie du sport
9. La thématique multiculturelle en rapport avec la race
10. La thématique multiculturelle en rapport avec le genre

La psychologie est le sujet le plus fascinant de la pratique sportive, peut-être parce qu'entraîneurs, sportifs et supporteurs en parlent avec plaisir. Le spectateur lambda ne se lance généralement pas dans une explication biomécanique pour commenter un exploit sportif extraordinaire. Par contre, il fournit plus volontiers une explication psychologique (par exemple, la solidité mentale, la motivation et la force de caractère). Tous les deux ans, à l'occasion des Jeux olympiques d'hiver ou d'été, les supporteurs du monde entier ne perdent pas une miette du spectacle offert. Lors des retransmissions télévisées des différentes épreuves, il est parfois fait référence à des sportifs qui ont recours aux services d'un psychologue du sport professionnel. Le téléspectateur devine souvent cette collaboration lorsque les caméras effectuent des gros plans sur les athlètes<sup>1</sup>. De même, les équipes de télévision parviennent de plus en plus fréquemment à repérer les golfeurs professionnels qui travaillent avec un psychologue du sport. Aux États-Unis, de nombreuses équipes professionnelles des sports américains (base-ball, football américain, hockey sur glace et basket-ball) confient la préparation mentale de leurs joueurs à des psychologues du sport. D'ailleurs, on voit beaucoup de jeunes chercheurs proposer leurs services en psychologie à des équipes professionnelles, olympiques ou universitaires. Espérons qu'ils acquerront les connaissances, l'expérience et la certification/qualification pour pouvoir réaliser leur rêve. En Europe, on commence à prendre conscience de l'importance de la préparation mentale dans le sport, le phénomène étant plus marqué dans les sports individuels (tennis, judo ou escrime, par exemple).

On peut cependant se demander qui fournira une assistance en psychologie du sport aux entraîneurs et joueurs des millions d'équipes de jeunes et universitaires qui ne disposent pas de ressources financières pour se payer les services d'un praticien à temps plein ou à temps partiel. Offrir à chaque entraîneur et sportif les services d'un psychologue est un objectif utopique. Il vaudrait mieux former ces acteurs pour qu'ils puissent se prendre eux-mêmes en charge et aider les autres. Le seul but du consultant en psychologie du sport devrait être d'apprendre à ses clients à conseiller les autres ou à s'autogérer.

Vous étudiez aujourd'hui la psychologie du sport, mais vous ne deviendrez pas forcément consultant pour une équipe professionnelle. Mais, espérons que vous serez à même d'appliquer ce que vous aurez appris dans ce livre et de partager vos connaissances.

<sup>1</sup> N.D.T. : tout au long de l'ouvrage, nous utiliserons indifféremment les termes « athlète » et « sportif ».

Avant d'entamer notre discussion sur la psychologie du sport, il est important de présenter deux thèmes relativement récents en matière de psychologie et de psychologie du sport, que sont la psychologie positive et la pratique factuelle. La **psychologie positive** est une approche du comportement humain axée sur le bien-être et pas seulement sur l'absence de maladies. Mettre l'accent sur la qualité de vie et les aspects positifs de la psychologie permet d'éviter les maladies mentales (Gordon, 2008 ; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dans cet ouvrage, nous allons nous concentrer sur la psychologie du sport, laquelle a toujours privilégié une approche de la psychologie tournée vers le bien-être ou la pensée positive. La **pratique factuelle** est guidée par le principe d'une application et d'une pratique saine basée sur des notions scientifiques correctes (Gill, 2009 ; Moore, 2007). La discipline scientifique qu'est la psychologie du sport doit continuer de se développer en privilégiant la constitution d'un corpus de connaissances factuelles. Dans un exposé important, Gardner (2009) aborde le thème de la pratique factuelle et pose trois questions fondamentales sur la psychologie du sport : (1) la psychologie du sport peut-elle être considérée comme une discipline scientifique ? (2) Pourquoi n'a-t-on pas mis plus l'accent sur l'évolution professionnelle et les progrès scientifiques ? (3) Plusieurs interventions ont été proposées pour apporter des changements d'ordre psychologique chez les athlètes, mais pourquoi n'a-t-on pas privilégié l'identification des mécanismes permettant de mettre en œuvre des changements significatifs ? Au sujet de cette troisième question, si l'on considère qu'une variable a un effet sur une seconde variable, est-il possible d'identifier une troisième variable à même de modifier cet effet ? Ce serait alors un exemple de mécanisme du changement. Ces questions, ainsi que d'autres, s'imposent pour que la psychologie du sport soit une discipline à part entière. Si elle ne repose pas sur des concepts scientifiques sérieux, la psychologie du sport appliquée ne peut avoir une dimension factuelle. Voilà pourquoi le présent ouvrage traite des concepts et applications de la psychologie du sport basés sur des expérimentations. Smith (2006) a décrit de la manière suivante la perception académique idéale de la relation entre la recherche, la théorie et l'application (intervention) :

Les théories inspirent la recherche et la recherche scientifique contrôle les théories et aboutit parfois à la révision et à l'enrichissement de ces dernières. Les théories et les recherches inspirent également les interventions. La recherche axée sur les interventions constitue un moyen d'évaluer l'adéquation de ces dernières, mais également la théorie qui en est à l'origine.

Cet ouvrage permettra aux futurs entraîneurs et spécialistes d'apprendre les notions de psychologie du sport et leurs applications, même s'il ne s'agit pas d'une science parfaite. Il y a beaucoup à apprendre en matière de préparation mentale pour le sport de compétition. Nous aurons toujours besoin de scientifiques désireux de découvrir un nouveau savoir. Lisez ce livre avec un esprit ouvert et abordez la psychologie du sport comme une science.

Un certain nombre de thèmes connexes sont abordés dans les paragraphes suivants. Il s'agit d'informations d'ordre général nécessaires à l'étude de la psychologie du sport et de l'activité physique. Concrètement, ce chapitre définit la psychologie du sport, dresse un bref historique de cette discipline en Amérique du Nord et en Europe, avec le développement d'organismes professionnels, aborde la certification, passe en revue le rôle du psychologue du sport, traite de la déontologie et de l'éthique en matière de psychologie du sport appliquée, couvre les questions d'agrément des formations et conclut par une discussion sur les problèmes multiculturels associés à la race et au genre.

## 1. La définition de la psychologie du sport et de l'activité physique

Il s'agit d'une science consistant à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, souvent dans le but d'améliorer les performances. En réalité, le véritable psychologue du sport ne se limite pas à contribuer à l'amélioration des performances mais considère le sport comme un vecteur d'enrichissement humain. La recherche de la victoire à tout prix est une attitude incompatible avec les objectifs et principes d'un bon psychologue du sport. Le praticien aspire à aider le sportif à exploiter tout son potentiel en lui permettant de développer sang-froid et confiance en soi. Si la collaboration avec un jeune athlète débouche sur une amélioration de ses performances, tant mieux. Cependant, une expérience de qualité peut très bien augmenter la motivation intrinsèque du sportif sans que la victoire soit au rendez-vous. Globalement, la psychologie du sport est un sujet passionnant destiné à améliorer à la fois les performances sportives et la dimension socio-psychologique de l'enrichissement de l'être humain.

En d'autres termes, la psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude de l'effet des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et de l'influence de la pratique sportive

sur ces mêmes facteurs. Cette définition très simple montre clairement l'interaction entre la pratique sportive et ces derniers. Cet ouvrage est articulé autour de ce principe élémentaire. Les facteurs psychologiques et émotionnels influent sur les performances athlétiques. L'athlète peut apprendre à les moduler et à les maîtriser. Inversement, la pratique sportive peut avoir des effets bénéfiques sur le « patrimoine » psychologique et émotionnel de l'individu.

## 2. L'histoire de la psychologie du sport en Amérique du Nord

La psychologie du sport, en tant que sujet d'étude à part entière, est très récente et en constante évolution. Aux États-Unis, les premières véritables recherches en matière de psychologie du sport remontent à 1897 et sont l'œuvre de **Norman Triplett**. S'appuyant sur des observations réalisées sur le terrain et sur des statistiques, Triplett analysa les performances de cyclistes lorsqu'ils couraient en groupe. Il conclut de cette étude « historique » que la présence d'autres concurrents permettait d'améliorer les performances des coureurs (Davis, Huss & Becker, 1995).

Même si Triplett a pris part à l'une des premières recherches en psychologie du sport de l'histoire, il ne fut pas le seul à mener une étude sur le long terme. Ce fut notamment le cas de **Coleman Roberts Griffith**, souvent considéré comme le « père de la psychologie du sport en Amérique du Nord » (Gould & Pick, 1995). Créateur du premier laboratoire de psychologie du sport, à l'université d'Illinois, en 1925, Griffith réalisa une étude de longue durée sur la nature de l'habileté psychomotrice, l'apprentissage moteur et la relation entre les variables de personnalité et la performance physique.

S'il mit en place le premier laboratoire de psychologie du sport, Griffith fut également le premier psychologue à être engagé dans une équipe professionnelle aux États-Unis. En 1938, P. K. Wrigley, propriétaire des Chicago Cubs, le recruta pour améliorer les performances de son équipe de baseball. Devant faire face à la résistance du coach Charlie Grimm, Griffith n'obtint pas d'excellents résultats, mais son approche scientifique de la psychologie du coaching devint un modèle pour les psychologues du sport intervenant au sein d'équipes professionnelles (Green, 2003).



Corbis

Après la Seconde Guerre mondiale, d'éminents chercheurs, tels que **Franklin M. Henry**, de l'université de Californie, **John Lawther**, de l'université de Pennsylvanie, et **Arthur Slater-Hammel**, de l'université d'Indiana, créèrent un cursus de troisième cycle et mirent sur pied leur propre laboratoire de recherche.

Nombre de femmes ont également joué un rôle-clé dans le développement de la psychologie du sport aux États-Unis, parmi lesquelles Dorothy Harris, Eleanor Metheny, Camille Brown, Celeste Ulrich et Aileen Lockhart, que l'on peut toutes considérer comme les « mères de la psychologie du sport », Dorothy Harris étant également la « mère de la psychologie du sport appliquée » (Gill, 1995 ; Granito, 2002 ; Oglesby, 2001). Des femmes telles que Joan Duda, Deb Feltz, Diane Gill, Penny McCullagh, Carole Oglesby, Tara Scanlan, Maureen Weiss et Jean Williams apportèrent également une contribution non négligeable au développement de la psychologie du sport moderne, mais demeurent également à ce jour des personnages clés dans le domaine (Krane & Whaley, 2010).

Pour faire référence à la période entre 1950 et 1980, Dan Landers (1995) parlait des « années déterminantes » en matière de psychologie du sport. Durant ces trente ans, la psychologie du sport commença à se faire une place en tant que discipline à part entière, distincte de la physiologie de l'activité physique et de l'apprentissage moteur. Ce fut plus particulièrement vrai pour la psychologie du sport « appliquée ». Avant l'émergence de cette dernière, la plupart des études étaient effectuées en laboratoire et on parlait de recherches sur l'apprentissage moteur. Pendant ces années déterminantes, des recherches capitales furent menées et des ouvrages essentiels furent publiés. Ces premières initiatives sporadiques ouvrirent la voie à la naissance de la psychologie du sport en tant que sous-discipline universitaire de l'éducation physique et de la psychologie.

Ces trente années ont été jalonnées de recherches cruciales, parmi lesquelles, les travaux de Warren Johnson (années 1960) sur l'hypnose et la performance sportive, le développement des techniques d'évaluation de l'état d'anxiété par Rainer Martens (années 1970 et 1980), les recherches de Dan Landers et Rainer Martens à l'aide du modèle de facilitation sociale de Zajonc (années 1970), les travaux d'Albert Carron et P. Chelladurai sur le leadership en sport et la cohésion de groupe (années 1970 et 1980), les recherches de Ronald Smith et Frank Smoll sur les comportements des entraîneurs de jeunes athlètes (années 1970 et 1980) et les travaux de Bill Morgan sur le « profil iceberg » de l'athlète solide mentalement (années 1970 et 1980).

En 1966, Thomas Tutko et Bruce Ogilvie sortirent un livre intitulé *Problem Athletes and How to Handle Them*<sup>1</sup>. Cet ouvrage, qui traite de la relation entraîneur/entraîné, ainsi que le questionnaire d'évaluation de la personnalité des athlètes (Athletic Motivation Inventory – AMI) conçu par les mêmes auteurs, furent très bien accueillis par les athlètes. Par contre, les spécialistes de psychologie du sport de l'époque jugèrent ces travaux simplistes et estimèrent qu'ils ne reposaient pas sur des données scientifiques solides. Aujourd'hui, la communauté scientifique porte un regard bien plus positif sur les recherches de **Bruce Ogilvie**, considéré aux États-Unis comme le père de la psychologie du sport appliquée.

Si Coleman Roberts Griffith est le père de la psychologie du sport aux États-Unis, Bruce Ogilvie, celui de la psychologie du sport appliquée, le titre de « père de la psychologie du sport moderne » revient à **Rainer Martens**, ancien professeur de psy-

<sup>1</sup> N.D.T. : *Les athlètes à problèmes*, Paris, Vigot, 1981, pour l'édition française.

chologie du sport à l'université d'Illinois et fondateur de Human Kinetics Publishers.

### 3. L'histoire de la psychologie du sport en Europe

On dit que la psychologie du sport est apparue en Amérique du Nord grâce à des étudiants d'Europe continentale et du Royaume-Uni venus étudier dans des universités. Ces étudiants sont ensuite retournés en Europe armés de leurs connaissances et ont lancé leurs propres programmes. On peut également affirmer que la psychologie du sport a émergé en Europe de manière indépendante (Seiler & Wylleman, 2009). Sans aller jusqu'à relater de manière exhaustive le développement de la discipline en Europe, il est important de retracer brièvement les contributions de trois pionniers européens de la psychologie du sport.

On dit que **Pierre de Coubertin**, pédagogue et président du Comité International Olympique (CIO) de 1896 à 1925, est la première personne à avoir employé le terme *psychologie du sport*. Si Coubertin n'a peut-être pas pesé sur le développement de la psychologie du sport en Amérique du Nord, il a influé sur les membres du CIO en matière de psychologie du sport (Kornspan, 2007). En tant que président du CIO, Coubertin a joué un rôle-clé dans l'organisation de deux congrès olympiques portant notamment sur la psychologie du sport. Le premier se tint au Havre en 1897 et le second à Lausanne en 1913. Ce fut lors du Congrès de Lausanne que l'on présenta officiellement la psychologie du sport comme branche de la science du sport. On retient deux exposés faits lors de ce Congrès de Lausanne : « L'état d'esprit d'un champion », de Paul Rousseau, et « L'étude du sport au sein du laboratoire de psychologie ». Selon Müller (1997), Coubertin a souvent déclaré que la psychologie du sport était née lors du Congrès de Lausanne de 1913. Cela ferait de Pierre de Coubertin le père de la psychologie du sport en Europe, si ce n'est dans le monde.

L'autre père parfois « revendiqué » de la psychologie du sport en Union soviétique est **Avksenty Cezarevich Puni** (1898-1986). Diplômé de l'institut Lesgaft de Culture Physique de Leningrad, Puni y a enseigné jusqu'à sa mort, à l'âge de 87 ans. Il mit en place cette nouvelle discipline à Leningrad en créant le Département de Psychologie du sport. Pendant ce temps, son collègue et rival **Piotr Antonovich Roudik** en faisait de même à l'Institut Central D'État de Culture Physique de Moscou. En 1925, Roudik créa le premier laboratoire de psychologie du sport

d'Union soviétique, au moment même où Coleman Griffith ouvrait le sien à l'université d'Illinois. Bien que l'on ait identifié quelques intérêts communs entre Puni et Roudik, les travaux de Roudik étaient plus idéologiques et moins appliqués que ceux de Puni (Ryba, Stambulova & Wrisberg, 2005). En tant que spécialiste de la psychologie du sport appliquée, Puni a légué son modèle de « Préparation psychologique à la compétition » à la fin des années 1960 et au début des années 1970, époque à laquelle les psychologues du sport nord-américains se concentraient plus sur les sciences du sport que sur la psychologie du sport appliquée. On peut dire que le modèle de Puni a été déterminant dans tous les succès sportifs décrochés par l'Union soviétique pendant cette période (Stambulova, Wrisberg & Ryba, 2006).

En Europe, la Seconde Guerre mondiale marqua un tournant. Après la fin des hostilités, on passa ainsi de la psychologie de l'éducation physique à la psychologie du sport. Les pays du bloc de l'Est considéraient le sport de haut niveau comme une vitrine et consacraient donc d'énormes moyens à la préparation, notamment mentale, de leurs athlètes.

En France, si l'on doit les premiers écrits aux philosophes Jacques Ulmann, Bernard Guillemain et Michel Bernard, le véritable fondateur de la psychologie du sport s'appelle **Georges Rioux**, professeur de psychologie à l'université de Tours, auteur de *L'équipe dans les sports collectifs*, premier ouvrage à offrir une réelle dimension scientifique. D'autres psychologues ont choisi le sport comme champ d'étude : Edgar Thill, professeur émérite à l'université de Clermont-Ferrand II, a beaucoup travaillé sur la personnalité, Raymond Thomas, professeur à l'université Paris X, s'est penché sur les capacités physiques et a contribué au développement de la recherche scientifique au sein de l'Institut national des sports et à l'École normale supérieure d'éducation physique et sportive, au même titre que Raymond Chappuis, professeur à l'université de Tours. Les travaux de ces précurseurs ont permis de mettre en place divers domaines d'étude en matière de psychologie du sport : la personnalité du sportif (Edgar Thill et Raymond Thomas), la préparation psychologique du sportif, très prisée de nos jours (Raymond Thomas, Christine Le Scanff, Gilbert Avanzini et Guy Missoum), l'apprentissage moteur (Michel Laurent, Hubert Ripoll, Didier Delignières), la motivation (Philippe Sarrazin, François Cury).

Date de création	Nom de l'organisme
1954	American College of Sports Medicine (ACSM)
1965	International Society of Sport Psychology (ISSP)
1967	North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSA)
1969	Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC)
1973	Société Française de Psychologie du Sport et d'Éducation Corporelle (SFPSEC)
1977	Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP)
1977	Sport Psychology Academy (SPA)
1985	Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)
1988	Société Française de Psychologie du Sport (SFPS)
2003	European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP)

Tableau 1.1

Principaux organismes partiellement ou entièrement consacrés à la psychologie du sport

#### 4. Le développement des organismes professionnels

Depuis les années 1960, un grand nombre d'organismes professionnels ont vu le jour. L'*International Society of Sport Psychology* (ISSP) fut fondée en 1965. Basée à Rome, l'ISSP a pour but de promouvoir et de diffuser dans le monde entier des informations sur la pratique de la psychologie du sport. En Amérique du Nord, un petit groupe de psychologues du sport américains et canadiens se réunit dans les années 1960 pour envisager la création d'un organisme professionnel distinct de l'*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance* (AAHPERD). Ils virent leurs efforts récompensés en 1966 avec la reconnaissance officielle par l'ISSP de leur nouvelle structure, la *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSA). Il s'agissait d'un forum au sein duquel les chercheurs travaillant dans les domaines de la psychologie et de la sociologie du sport, de l'apprentissage, du contrôle et du développement moteur pouvaient se rencontrer et échanger des idées. En 1969, peu après la naissance de la NASPSA aux États-Unis, la *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology* (CSPLSP) fit son apparition. La

*Sports Psychology Academy* (SPA) fut créée aux États-Unis pratiquement en même temps que la CSPLSP. Afin de mieux servir les intérêts et répondre aux besoins des psychologues du sport s'intéressant aux applications de leur discipline, on créa à l'automne 1985 (Silva, 1989) l'*Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP), qui s'inscrit comme l'organisme majeur des années 1990 en Amérique du Nord, voire dans le monde, œuvrant pour le développement de la psychologie du sport théorique et appliquée. L'AAASP est devenue Association of Applied Sport Psychology (AASP) lors d'une réunion tenue le 29 septembre 2006, à Miami.

Outre ces organismes spécialisés, deux associations d'Amérique du Nord s'intéressèrent à la psychologie du sport : l'*American Psychological Association* (APA) et l'*American College of Sports Medicine* (ACSM).

Sur le vieux continent, la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles* (FEPSAC) fut créée en 1969, à Vittel, à l'occasion du deuxième Congrès européen de psychologie du sport. L'idée avait germé en 1968, à Varna, lors du premier Congrès européen de psychologie du sport. La naissance de la FEPSAC, quatre ans seulement après la création de l'ISSP, pose la question de la nécessité d'un second organisme européen dédié à la psychologie du sport. Bien que l'on puisse avancer plusieurs raisons, l'apparition de la FEPSAC peut être jugée comme essentielle afin de combler le vide existant entre deux systèmes socioéconomiques et politiques en vigueur sur le vieux continent à l'époque (Seiler & Wylleman, 2009). La mission de la FEPSAC est de promouvoir les sciences du sport et de l'activité physique. 24 pays y sont affiliés. À l'occasion du congrès 2003 de la FEPSAC fut créé le *European Network of Young Specialists in Sport Psychology* (ENYSSP), dont la mission est de regrouper les jeunes chercheurs et praticiens.

En France, la *Société française de psychologie des sports* fut créée en 1967, puis remplacée en 1973 par la *Société Française de Psychologie du Sport et d'Éducation Corporelle* (SFPSEC), dont le fondateur est Georges Rioux. En 1988, la SFPSEC devint la *Société Française de Psychologie du Sport* (SFPS).

Parallèlement à la création de tous ces organismes professionnels, répertoriés dans le Tableau 1.1, des revues scientifiques sont sorties des presses, partiellement ou entièrement consacrées à la psychologie du sport et de l'activité physique. Certaines sont reprises dans le Tableau 1.2.

## 5. La certification professionnelle

Historiquement, la psychologie du sport est une discipline issue de l'éducation physique. Mais depuis quelques années, des personnes formées en psychologie et en consultation psychosociale montrent un intérêt pour cette nouvelle discipline. Les psychologues du sport en exercice ont donc posé le problème des personnes habilitées à se présenter comme des « psychologues du sport » et à proposer leurs services aux athlètes.

Le **Comité Olympique américain** a mis en place le **Sport Psychology Registry** en 1986 afin de tenter de réglementer la discipline. L'objectif était d'identifier les personnes aptes à travailler avec les équipes nationales du mouvement olympique américain. Trois types de psychologues du sport ont été définis : le **psychologue du sport clinicien**, le **psychologue du sport éducateur** et le **psychologue du sport chercheur**.

L'AAASP est allé plus loin en créant une charte de certification dont l'un des critères est la détention d'un doctorat dans une matière liée à la psychologie du sport (psychologie, science du sport ou éducation physique, par exemple). Ce processus de certification constitue un bon début, même s'il ne fait pas l'unanimité, car il oblige les psychologues diplômés et non diplômés à respecter certaines conditions afin de bénéficier de la certification AAASP. En Europe, la FEPSAC a elle aussi pris position, affirmant que la notion de psychologie du sport était large et que l'activité pouvait être exercée par des personnes qualifiées, quel que soit leur domaine universitaire de prédilection, tout en admettant que dans divers pays et États des États-Unis, la profession de psychologue était plus sévèrement régentée. Soucieuse de mieux définir le statut des intervenants en psychologie du sport, la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) a créé une Charte éthique en 1998, puis mis en place, en 2001, un Comité d'Accréditation des Intervenants en Psychologie du Sport. Ce comité a pour but de préciser le champ d'action de l'intervenant en psychologie du sport, de juger de la qualité des formations théoriques et pratiques requises pour exercer et de fixer les règles déontologiques et éthiques, à travers sa charte. La SFPS distingue deux catégories de praticien : les psychologues diplômés formés à la psychologie du sport et les intervenants en psychologie du sport reconnus dans le domaine et ayant reçu une formation sur les techniques d'intervention d'ordre général.

## 6. Quelle est la mission du psychologue du sport ?

Afin de promouvoir auprès des entraîneurs, des coaches, des athlètes et des futurs étudiants les vertus de la psychologie du sport, nombre de professionnels dévoués ont réfléchi aux contributions que les praticiens peuvent apporter au monde sportif. Nous allons passer en revue les différents rôles et fonctions du psychologue du sport, lequel se décline aux États-Unis en trois catégories : clinicien, éducateur et chercheur. Le psychologue du sport en exercice entre souvent dans plusieurs catégories.

**Le psychologue du sport clinicien** Il dispose d'une formation en psychologie clinique ou en psychologie du conseil et il est parfois diplômé en psychologie. Il s'intéresse généralement beaucoup à la pratique sportive. Sa formation peut également englober un contrôle continu en psychologie du sport par le biais de programmes d'éducation physique. Les psychologues du sport cliniciens ont les compétences pour traiter les problèmes émotionnels et les troubles de la personnalité dont souffrent certains sportifs. La pratique sportive peut générer un stress important chez certains athlètes, nuire à leurs performances ou à leur santé. Dans ce cas l'intervention d'un psychologue du sport clinicien s'avère indispensable.

**Le psychologue du sport éducateur** La plupart des psychologues du sport formés dans les départements d'éducation physique (science du sport et de l'activité physique) se considèrent comme des

Tableau 1.2

Revue partiellement ou entièrement consacrées à la recherche ou à l'application des connaissances en psychologie du sport et de l'activité physique

Nom de la revue	Affiliation
International Journal of Sport Psychology (IJSP)	ISSP
Journal of Applied Sport Psychology (JASP)	AASP
Journal of Clinical Sport Psychiatry	Aucune
Journal of Sport Behavior (JSB)	Aucune
Journal of Sport & Exercise Psychology (JS&EP)	NASPSPA
Medicine and Science in Sports and Exercise (MSSE)	ACSM
Psychology of Sport and Exercise	FEPSAC
Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)	AAHPERD
The Sport Psychologist (TSP)	Aucune

psychologues du sport éducateurs. Ils maîtrisent les notions de psychologie du sport et interviennent sur le terrain. Dans le milieu de l'éducation, ils enseignent les principes de la psychologie du sport et de l'activité physique aux coaches et aux athlètes. Leur mission consiste généralement à aider les athlètes à développer leurs aptitudes psychologiques dans le but d'améliorer leurs performances. Ils aident également les athlètes jeunes et moins jeunes à aimer le sport pour vivre mieux.

**Le psychologue du sport chercheur** La reconnaissance et le respect de la psychologie du sport et de l'activité physique en tant que science passent par une évolution permanente des connaissances. Cette tâche importante revient au scientifique et au spécialiste. Pour être un praticien crédible, le psychologue du sport et de l'activité physique doit pouvoir s'appuyer sur une base de connaissances solide et éprouvée.

Étant donné les différents rôles que peut assumer un psychologue du sport, il est particulièrement intéressant de répertorier le type de poste décroché par les jeunes diplômés, ainsi que leur degré de satisfaction. Pour la période allant de 1994 à 1999, une étude a rapporté que 73 % des personnes ayant obtenu un doctorat dans un domaine en rapport avec la psychologie du sport ont trouvé un poste dans la sphère universitaire. Une grande partie des 27 % restants ont décroché un emploi en rapport avec leur formation. Les étudiants diplômés dans cette période ont également fait part d'une amélioration de leur satisfaction professionnelle et une augmentation de leur réussite professionnelle, par rapport aux personnes diplômées entre 1989 et 1994 (Anderson, Williams, Aldridge & Taylor, 1997 ; Williams & Scherzer, 2003).

En France nous avons les intervenants en psychologie du sport qui comprennent :

Les psychologues spécialisés en sport, ayant fait le cursus en psychologie de 5 ans et qui peuvent avoir une formation en psychologie clinique (psychopathologie), d'autres en recherches.

Les préparateurs mentaux qui ne sont pas psychologues mais ont suivi une formation en psychologie du sport reconnu par le Comité d'accréditation de la SFPS. Ils équivalent aux psychologues du sport éducateurs mais n'ont pas la dénomination en psychologie.

Une nouvelle tendance apparaît depuis quelques années avec le terme de coach sportif qui, au départ, désignait l'entraîneur physique que l'on

trouve en salle de sport. C'est maintenant un préparateur mental.

Avec l'amendement Accoyer, est psychologue toute personne ayant fait un DESS de psychologie.

## 7. La déontologie et l'éthique

Même si l'éthique est abordée tout au long de cet ouvrage, et surtout dans le chapitre consacré à l'enseignement des compétences en matière de psychologie, il nous est apparu primordial d'insister sur ce point. Ces dernières années ont prouvé que les théories et techniques de la psychologie du sport peuvent grandement aider athlètes et entraîneurs à réussir. À travers ce livre, vous allez apprendre bon nombre de théories et de techniques psychologiques qui vont vous permettre de devenir un meilleur enseignant et/ou entraîneur. Cela ne signifie pas pour autant que vous serez habilité à proposer vos services aux entraîneurs et aux athlètes. Il faut plus d'une leçon de psychologie du sport pour devenir psychologue-conseil, même si, à l'heure actuelle, aux États-Unis, pratiquement n'importe qui peut s'autoproclamer psychologue du sport, attitude évidemment contraire à la déontologie si l'on ne dispose pas d'une qualification minimum (la situation est différente en France où l'amendement Accoyer protège le titre de psychologue et de psychothérapeute). Quand on songe à tous les dangers encourus lorsque les théories psychologiques sont mal appliquées, des évaluations de la personnalité sont effectuées de manière erronée et des stratégies d'intervention sont mises en place à mauvais escient, l'inquiétude de bon nombre de professionnels n'est pas étonnante.

La pratique de la psychologie du sport, par un entraîneur ou par un psychologue diplômé, comprend deux volets : l'enseignement et l'aspect clinique. Par exemple, quand le psychologue du sport aide un athlète à assimiler l'utilisation des techniques d'imagerie mentale et/ou de relaxation, il a recours aux principes de l'enseignement. Un entraîneur ou un enseignant parfaitement formé et informé est apte à offrir ce genre de service. Cependant, lorsque le psychologue du sport est amené à dispenser des services cliniques tels que le conseil en cas de crise, la psychothérapie ou les tests psychologiques, il est essentiel qu'il ait reçu une formation spécifique et dispose du diplôme correspondant. Ne pas respecter ces principes

c'est aller à l'encontre de la déontologie et de l'éthique et faire preuve d'irresponsabilité.

## 8. L'agrément en matière de psychologie du sport

Aux États-Unis, si le problème de la qualification des psychologues du sport a été abordé par l'AASP, à travers son programme de certification, et par le Comité Olympique américain, via la définition de trois catégories de psychologues du sport, il reste à savoir qui est habilité à former les psychologues du sport et de l'activité physique. Silva, Conroy et Zizzi (1999) prônent la mise en place par l'AAASP d'un système d'**agrément** des programmes universitaires de psychologie du sport. Hale et Dannish (1999) sont pour leur part opposés à ce principe d'agrément, pour trois raisons : tout d'abord, les universités rechigneront à payer cet agrément. Ensuite, l'agrément soulèvera une autre question : qui est en droit de se considérer comme « psychologue ». L'APA et les départements de psychologie n'accepteront pas des programmes d'agrément qui formeront des psychologues du sport ne pouvant prétendre au titre de « psychologue ». Enfin, au sein de l'AASP, le débat pour l'établissement des normes d'agrément sera financièrement coûteux et provoquera bien des remous. Ils concluent en disant que l'adoption d'un agrément pour les programmes universitaires aboutira à moins de liberté et moins de souplesse. Même si les programmes de psychologie du sport dépendent des départements d'éducation physique, des départements de psychologie fleurissent peu à peu. Cette diversité dans les programmes rendra d'autant plus difficile un consensus sur les normes en matière d'agrément.

En France, la SFPS a abordé le thème de l'agrément à travers son Comité d'accréditation dont l'une des missions est d'évaluer la qualité des formations théoriques et pratiques dispensées. L'amendement Accoyer et son application en 2011 rend les conditions d'accès au titre de psychologue plus difficile. Cela a eu pour conséquence de voir une augmentation des appellations : coach mental, coach sportif, coaching dont les normes en matière d'agrément sont floues et insuffisantes.

## 9. La thématique multiculturelle en rapport avec la race

Dans cette section, nous allons d'abord parler de la dimension raciale de la psychologie



University of Missouri-Columbia Sports Information

du sport, puis des différents modèles de formation multiculturelle possibles. Nous traiterons plus loin les aspects multiculturels liés au genre. Au sens large du terme, la thématique multiculturelle va bien au-delà de la race et englobe les notions de **diversité** et d'**inclusivité** (Sue & Sue, 1999). La diversité implique la représentation de personnes de divers horizons culturels au sein de n'importe quel groupe. Par inclusivité, on entend la non-exclusion d'un groupe d'individus en raison de leur race, origine ethnique, genre, orientation sexuelle ou religion. Parmi les clients de la psychologie du sport figurent des personnes de races, de cultures et d'orientations sexuelles différentes. Elles ont donc différentes perceptions du sport et du monde dans lequel nous vivons.

### 9.1 La race en psychologie du sport appliquée

Un objectif important de la psychologie du sport appliquée devrait être d'attirer dans la profession plus d'individus de différentes races. Cette démarche est importante car l'immense majorité des psychologues du sport sont de type européen tandis que nombre de sportifs universitaires et professionnels sont afro-américains (Kontos & Breland-Noble, 2002). Mais, cela ne signifie pas qu'un psychologue du sport blanc est incapable de prodiguer d'excellents conseils à des athlètes noirs ou non blancs. Tant que la psychologie du sport ne comptera pas plus d'Afro-Américains et de membres d'autres groupes ethniques, les individus de type caucasien devront s'attacher à comprendre et accepter les différences culturelles. Butryn (2002) aborde ce problème épineux en relatant l'histoire d'un psychologue du sport blanc et d'un athlète afro-américain. Lors de l'entretien, ils ont évoqué la sensibilisation au thème de la

race et la notion de **privilège blanc** en Amérique du Nord et plus particulièrement aux États-Unis. Butryn affirme qu'il ne suffit pas de « passer outre la couleur ». Le psychologue du sport blanc doit également reconnaître qu'il a le privilège d'être né blanc. Butryn insiste : « Les blancs jouissent de tout un tas de privilèges immérités en grande partie inconscients par le simple fait d'être nés avec une peau blanche » (2002, p. 318). Il poursuit : « ...les blancs n'ont peut-être pas conscience de la connotation profondément négative de l'appartenance à la race blanche présente dans l'esprit de nombreux noirs et étroitement liée à l'oppression historique systématique et destructrice des Afro-Américains par les blancs » (p. 318).

Que doit faire le psychologue du sport blanc ? Il ne peut certes pas changer de couleur, mais il a la possibilité d'identifier les causes du ressentiment et de la méfiance existant entre un consultant blanc et un athlète noir. En outre, il est essentiel de bien distinguer la **pensée raciale** (qui n'a rien de raciste) et la **pensée raciste**. Un psychologue du sport blanc travaillant avec un athlète noir doit se mettre à la pensée raciale. Une étude rapportée par Ram, Stareck et Johnson (2004) illustre un manque en la matière. Les chercheurs ont passé en revue 982 articles publiés dans *The Sport Psychologist*, le *Journal of Applied Sport Psychology* et le *Journal of Sport & Exercise Psychology*, de 1987 à 2000 inclus, traitant des sujets tels que race/ethnicité ou orientation sexuelle. Les résultats de cette étude montrent que 20 % faisaient référence à la race/l'ethnicité, tandis que 2 % seulement parlaient de manière significative de l'orientation sexuelle.

Dans un article sérieux, Kontos et Breland-Noble (2002) abordent la signification de la **compétence culturelle** et des moyens de devenir culturellement compétent pour un individu. La compétence culturelle est la capacité, pour un coach ou un psychologue du sport, à comprendre l'identité raciale de son client, sa propre identité raciale et le rôle joué par la race et l'ethnicité culturelle dans la relation athlète/consultant. C'est là qu'intervient la distinction entre l'acculturation et l'enculturation. Une personne connaît l'**enculturation** par le simple fait d'être née et d'avoir été élevée dans un groupe ou une culture donnée. Inversement, l'**acculturation** implique d'apprendre à percevoir le monde à travers un prisme multiculturel. Elle implique l'assimilation, la compréhension de la culture des autres groupes ethniques, le développement d'une perception du multiculturalisme et la focalisation sur l'individu et non le groupe.

## 9.2 La formation multiculturelle en psychologie du sport

La **formation multiculturelle** est un thème qu'il est nécessaire d'aborder. Les étudiants en psychologie du sport doivent pouvoir aborder dans leur cursus les thèmes culturels et raciaux. Martens, Mobley et Zizzi (2000) définissent la consultation psychosociale multiculturelle comme la consultation psychosociale adressée à des personnes de différentes cultures/races.

La formation multiculturelle des étudiants en psychologie du sport doit s'articuler autour de quatre axes. Premièrement, les étudiants doivent être parfaitement sensibilisés aux us et coutumes des groupes culturels différents des leurs. Deuxièmement, ils doivent apprendre à connaître les personnes issues d'une autre culture. Troisièmement, ils doivent participer à des jeux de rôle et à des simulations. Enfin, chaque futur diplômé doit effectuer un stage afin d'acquérir une expérience pratique du travail avec des personnes d'une autre culture/race.

Selon les recensements, environ 29 % de la population des États-Unis appartient à des minorités raciales et/ou ethniques. Mais, dans certains sports universitaires, la proportion est bien plus importante. Ainsi, elle atteint 68 % dans le basket-ball masculin, 57 % dans le football américain et 43 % dans le basket-ball féminin. Par contre, la plupart des psychologues du sport sont de race blanche, d'où l'importance de la formation multiculturelle. Martens *et al.* ont identifié deux stratégies pour prendre en compte les différences culturelles entre athlètes et psychologues du sport. Le **modèle universel** prône la sensibilisation des futurs psychologues du sport aux différences culturelles. En l'absence d'un plus grand nombre de psychologues du sport appartenant aux minorités raciales, la promotion de ce modèle est absolument essentielle. Le **modèle de compatibilité culturelle** vise à aborder l'aspect multiculturel en regroupant psychologues du sport et athlètes d'une même culture. Une augmentation du nombre de praticiens issus des minorités permettrait de combiner les deux modèles. Ce serait probablement la solution la plus appropriée. Mais quoi qu'il en soit, si les psychologues du sport sont bien formés aux différences culturelles et raciales, les origines de l'athlète et du psychologue importent peu.

Il existe plusieurs stratégies de formation multiculturelle. Le Tableau 1.3 en présente quatre, de la moins appréciée (l'atelier) à la plus recommandée (le modèle intégré). En l'absence de cours ou d'options pour l'enseignement des aspects multiculturels, il est possible de mettre en place des at-

liers. L'atelier est certes préférable à l'absence totale de formation, mais il n'offre pas aux participants un niveau de connaissances et de sensibilisation satisfaisant. Un cours spécialisé sur un semestre permet de mieux sensibiliser les étudiants à la dimension multiculturelle. Une approche de meilleure qualité consiste à proposer un éventail d'options, chacune abordant un volet distinct de la dimension multiculturelle. Enfin, le modèle intégré traite les aspects multiculturels dans chaque cours du cursus de psychologie du sport. En outre, il fait également appel aux ateliers, aux cours spécialisés et à l'éventail d'options afin de veiller à ce que tous les étudiants en psychologie du sport approfondissent la dimension multiculturelle.

## 10. La thématique multiculturelle en rapport avec le genre

Dans la précédente section de ce chapitre, nous avons abordé la thématique multiculturelle en rapport avec la race. Dans la présente section, nous allons nous tourner vers la thématique multiculturelle en rapport avec le genre et l'orientation sexuelle.

### 10.1 Genre et féminisme en psychologie du sport

Comme le souligne Oglesby (2001), les femmes ont été très largement négligées et mal reconnues dans les discussions historiques sur le développement de la psychologie du sport en Amérique du Nord. Comme le définit Hooks (2000), le **féminisme** est « un mouvement destiné à mettre fin au sexisme, à l'exploitation et à l'oppression sexistes » (p. viii). Omettre, dans un historique, la contribution féminine au développement de la psychologie du sport en Amérique du Nord serait un exemple de **sexisme** involontaire. Le Volume 15 (numéro 4) de l'édition 2001 de *The Sport Psychologist*, éditée par Diane Gill, est consacrée au féminisme dans l'univers de la psychologie du sport. Gill (2001) identifie quatre thèmes tirés de la théorie féministe existante et des connaissances du psychologue du sport :

1. Le genre est relationnel et non catégorique.
2. Le genre est inextricablement lié à la race/ethnicité, à la classe et à d'autres identités sociales.
3. Le genre et les relations culturelles impliquent pouvoir et privilèges.
4. Le féminisme ne va pas sans action.

### Concept & application 1.1

#### Concept

Il incombe aux coaches et directeurs sportifs de favoriser le multiculturalisme au sein des équipes, en acceptant la diversité et en accueillant les personnes de différentes races et origines ethniques.

#### Application

L'acculturation doit être présente parmi les athlètes et entre les athlètes et les coaches. Cela signifie que les joueurs doivent apprendre à percevoir le monde à travers un prisme multiculturel. Pour ce faire, ils doivent d'abord bien se cerner personnellement, puis comprendre les cultures de leurs coéquipiers.

En droite ligne avec le deuxième élément de la liste ci-dessus, Hall (2001) établit le lien suivant entre le genre et la race :

Quand nous parlons des femmes ou du féminisme, nous nous concentrons sur les femmes blanches. Quand nous traitons les athlètes de couleur, il s'agit surtout d'hommes, avant tout afro-américains. Résultat, les femmes de couleur se sentent tenues à l'écart et sont traitées comme si leur race et/ou genre ne comptaient pas ou, tout du moins, n'avaient que peu d'influence. Par conséquent, les femmes de couleur se sentent souvent étrangères à l'univers sportif et écartées dans la littérature de la psychologie du sport (p. 391).

Par le passé, les travaux de recherche et la pratique de la psychologie du sport privilégiaient presque exclusivement le point de vue masculin et employaient massivement des participants de sexe masculin. Ces dernières années, la donne a considérablement changé car les comités universitaires de sciences humaines demandent que l'éventuelle exclusion de participants ou participantes soit motivée. Le mouvement féministe a contribué à ce que les chercheurs et praticiens ne s'adonnent pas à des pratiques sexistes ou n'emploient pas un langage sexiste dans tous les aspects de la psychologie du sport. Lorsqu'ils mènent des travaux de recherche,

Tableau 1.3

Stratégies de formation multiculturelle en psychologie du sport

Stratégie	Caractéristiques
1. Atelier	Ateliers d'un ou deux jours selon les besoins
2. Cours spécialisés	Cours d'un semestre sur les aspects multiculturels
3. Éventail d'options	Plusieurs cours et travaux pratiques à titre d'options
4. Modèle intégré	La formation multiculturelle est dispensée à l'aide des trois outils ci-dessus et elle est également intégrée à chaque cours du cursus

## Concept &amp; application 1.2

## Concept

Il incombe aux coaches et aux leaders au sein des équipes de favoriser le multiculturalisme dans les sports collectifs en prônant l'acceptation des personnes homosexuelles et la tolérance en matière d'orientation sexuelle.

## Application

Les coaches et leaders au sein des équipes peuvent cultiver le multiculturalisme sexuel en sensibilisant les athlètes au problème des comportements homophobes et hétérosexistes. Il s'agit ensuite de traiter chaque athlète avec respect et dignité et de valoriser ses capacités, quelle que soit son orientation sexuelle.

les psychologues du sport peuvent (a) avoir comme participants des hommes, des femmes, des personnes de couleur et à l'orientation sexuelle différente, (b) prendre en compte le genre et la race comme variable, (c) tenir compte de références liées au genre et à la race et (d) prévoir des échanges importants sur les thèmes de la race et du genre (Ram et al, 2004). Nous reviendrons sur ce sujet essentiel à d'autres moments car le thème du genre se retrouve dans chaque chapitre du présent ouvrage.

## 10.2 L'orientation sexuelle en psychologie du sport

Les concepts multiculturels de la diversité et de l'inclusivité concernent aussi les personnes ayant une **orientation sexuelle** autre que l'hétérosexualité traditionnelle. Par définition, les hommes préférant les hommes se décrivent comme **gays**, tandis que les femmes préférant les personnes du même sexe se disent **lesbiennes**. Par conséquent, être **hétérosexuel**, c'est être attiré par les personnes du sexe opposé, tandis qu'être **homosexuel**, c'est être attiré par les individus du même sexe. Être inclusif, c'est accepter dans un groupe aussi bien les personnes hétérosexuelles qu'homosexuelles.

Avoir un **comportement homophobe**, c'est blesser des gays ou lesbiennes ou des organisations ou groupes soutenant les personnes présentant cette orientation sexuelle (Morrow & Gill, 2003). Voici des exemples de comportement homophobe : insultes, agression physique et destruction de biens. Avoir un comportement inclusif envers les gays et lesbiennes, c'est les accepter sans avoir de préjugés. L'**homophobie** est une peur irrationnelle et une intolérance à l'égard des personnes et organisations homosexuelles (Roper, 2002). S'il n'est pas aussi préjudiciable que le comportement homo-

phobe, le **comportement hétérosexiste** est plus insidieux. Il s'agit de considérer d'office que tous les membres d'un groupe sont hétérosexuels ou que tout le monde possède une famille traditionnelle ou est attiré par les personnes du sexe opposé. Cette attitude est, à plus d'un titre, plus nuisible que le comportement homophobe car elle marginalise des personnes et les incite à se considérer comme « anormales » (Krane, 2001).

Dans une étude englobant un échantillon de professeurs d'éducation physique de lycée et d'étudiants d'université incités à réfléchir sur leur expérience du lycée, Morrow et Gill (2003) ont rapporté que (a) les comportements homophobes sont aussi courants en cours d'éducation physique qu'ailleurs dans l'établissement, (b) les comportements homophobes et hétérosexistes sont monnaie courante dans les établissements d'enseignement secondaire et (c) malgré le nombre élevé de comportements homophobes et hétérosexistes, peu de professeurs et élèves y sont confrontés. Les chercheurs ont précisé que la conclusion la plus frappante de l'étude était l'extrême disparité entre la perception des professeurs et celle des élèves quant à la création, par les professeurs, d'un environnement psychologiquement sécurisant pour les élèves.

La recherche montre également que les médias traitent différemment les prouesses et réussites sportives selon qu'elles concernent des hommes ou des femmes (Knight & Giuliano, 2003). Les athlètes masculins sont considérés d'emblée comme hétérosexuels. Par conséquent, les médias ne s'arrêtent pas sur l'orientation sexuelle mais traitent immédiatement leurs exploits sportifs. Par contre, quand il s'agit d'athlètes féminines, les médias ont tendance à « hétérosexualiser » les femmes en insistant sur leurs relations avec les hommes. Ils sont donc enclins à plus insister sur l'orientation sexuelle que sur la prouesse sportive. Ce phénomène est dû à un désir de vaincre l'image de l'athlète féminine homosexuelle. Ces travaux ont également montré que les athlètes masculins et féminines décrits comme clairement hétérosexuels bénéficiaient d'une image plus favorable que les sportifs à l'orientation sexuelle plus ambiguë.

Pour conclure cette section, nous allons aborder le sujet délicat des entraîneuses universitaires lesbiennes en charge d'athlètes féminines, en partant d'une étude rapportée par Krane et Barber (2005), qui ont interrogé 13 coaches universitaires lesbiennes sur les expériences qu'elles ont vécues et les tensions identitaires auxquelles elles sont confrontées au quotidien. Cette étude a révélé qu'elles se posent constamment des questions sur leur identité sociale en tant que coaches

### Concept & application 1.3

#### Concept

Les athlètes féminines victimes de harcèlement sexuel doivent prendre des mesures pour affronter le problème et mettre un terme au comportement répréhensible, qu'il s'agisse d'un harcèlement de contrepartie ou d'un harcèlement dans un environnement hostile.

#### Application

Il incombe à l'entité régissant le sport de s'assurer que chaque athlète est sensibilisé aux dangers du harcèlement sexuel et sait comment le gérer s'il en est victime. Les victimes de harcèlement sexuel peuvent se sentir impuissantes quand l'auteur est un individu symbole d'autorité, comme un coach. Les athlètes doivent être informés au cours d'une réunion collective sur les différents types de harcèlement sexuel existants et sur les mesures précises à prendre quand elles estiment en être victimes.

lesbiennes devant entraîner des athlètes féminines. Elles souhaitent certes lutter contre l'homophobie, mais il leur faut également protéger leur carrière professionnelle (par exemple, taire leur orientation sexuelle). Cette étude a révélé que cet échantillon de coaches lesbiennes n'a pas décidé d'accepter son sort avec résignation mais choisi de combattre l'atmosphère hétérosexiste répandue et s'est attachée à favoriser un changement social positif.

### 10.3 L'exploitation sexuelle dans les relations entraîneur-athlète

Si le thème principal de cette section est l'exploitation sexuelle d'athlètes féminines par des hommes symboles d'autorité (généralement des coaches), il ne s'agit pas du seul type d'exploitation sexuelle ayant cours. Au sein d'un échantillon conséquent de sportives de haut niveau norvégiennes, 45 % ont indiqué avoir été harcelées ou agressées sexuellement par un homme symbole d'autorité et 15 % ont mentionné un harcèlement ou une agression par un coach féminin ou une coéquipière (Fasting, Brackenridge & Sundgot-Borgen, 2003). Il faut donc retenir que les auteurs de harcèlement peuvent aussi être des femmes.

La littérature fait état de deux types de harcèlement sexuel (Fasting, Brackenridge & Walseth, 2007). Cela englobe le harcèlement de contrepartie et l'environnement hostile. Il y a **harcèlement de contrepartie** quand l'homme symbole d'autorité propose des privilèges à l'athlète féminine en échange de faveurs sexuelles. Il y a **harcèlement dans un environnement hostile** quand l'homme symbole d'autorité crée une atmosphère à la fois hostile et inamicale. Les travaux rapportés par Fasting, Brackenridge et Walseth (2007), concer-

nant des sportives de niveau mondial ayant été sexuellement harcelées par des hommes symboles d'autorité, révèlent à la fois des réponses émotionnelles et comportementales au harcèlement sexuel indésirable. Parmi les réponses émotionnelles figurent le dégoût, la peur, l'irritation et la colère, tandis que la passivité, l'évitement, la confrontation directe et la confrontation via l'humour constituent l'éventail de réponses comportementales. Ce sont des moyens efficaces ou inefficaces de faire face. Pour répondre au harcèlement sexuel, les stratégies centrées sur soi (détachement, déni, endurance, réattribution, culpabilisation) sont très souvent inefficaces car elles ne mettent pas un terme au comportement indésirable. Pour que le harcèlement prenne fin, des stratégies centrées sur l'autre s'imposent. Elles englobent, entre autres, l'évitement, la confrontation, la recherche d'une aide au sein de la structure, le soutien social et la conciliation. L'étude de Fasting, Brackenridge et Walseth conclut que nombre d'athlètes féminines ne font rien pour arrêter le harcèlement ou emploient des méthodes centrées sur soi inefficaces.

Un autre souci concernant l'exploitation sexuelle est la recrudescence des cas d'entraîneurs masculins qui sortent, tombent amoureux et, parfois, se marient avec les athlètes féminines qu'ils entraînent. Cette pratique peut perturber la carrière de l'athlète, nuire à ses performances et provoquer la colère et décevoir les coéquipières (Wahl, Wertheim & Dohrmann, 2001). Deux études sont particulièrement instructives sur le sujet car elles concernent toutes deux des coaches masculins d'athlètes féminines. Dans la première étude, 19 coaches de nageuses ont été interrogés (Bringer, Brackenridge & Johnston, 2002). Tous les coaches s'accordaient à dire qu'il était inapproprié d'avoir des relations sexuelles avec des athlètes n'ayant pas l'âge légal. Par contre, les

avis divergeaient pour les athlètes au-dessus de l'âge légal, allant de « totalement inacceptable » à « du domaine du libre-arbitre du coach ». En matière de liaison entre un entraîneur et une athlète au-dessus de l'âge légal, les facteurs suivants sont cruciaux pour la relation et l'équipe :

1. Se comporter correctement sur le plan social.
2. Éviter les fausses accusations.
3. Voir si la relation est susceptible de nuire aux objectifs sportifs de l'athlète (ou de ses coéquipiers).
4. Étudier l'équilibre en termes de pouvoir entre le coach et l'athlète.

Tous les entraîneurs ont dit que se soucier exagérément des mesures de protection des athlètes risquait de nuire à leur efficacité en tant que coach.

Cette observation est directement liée à la seconde étude menée par ces mêmes chercheurs (Bringer, Brackenridge & Johnston, 2006). À cette occasion, ils ont mené des entretiens approfondis avec un ancien coach et deux coaches en exercice de nageuses ayant tous admis avoir eu des

relations sexuelles avec l'une de leurs athlètes (un reconnu coupable d'avoir eu des relations sexuelles non consenties, un autre mis en examen pour le même chef d'accusation mais finalement relaxé et un troisième ayant eu une relation amoureuse légitime). Cette étude avait pour objectif de connaître l'avis des coaches sur les lois de protection de l'enfance et l'influence de ces dernières sur l'efficacité de l'exercice du métier de coach. Les trois coaches se sont dit agacés par le fait d'être surveillés et estimaient que les lois de protection de l'enfance portaient sur eux une attention exagérée et nuisaient à leur efficacité professionnelle. Ils avaient le sentiment qu'être assis sur la touche et ne pas toucher ou s'investir avec les athlètes ne permettait pas de faire du bon travail. À partir des résultats de ces deux études, les chercheurs ont conclu qu'« une méthode consiste à englober la protection de l'enfance et de l'athlète dans la définition de l'exercice efficace du métier de coach, plutôt que de considérer cette notion comme un élément extérieur dont il faut s'accommoder » (p. 465). Autrement dit, les entraîneurs doivent faire en sorte que le bien-être total de leurs athlètes fasse partie intégrante de leur définition du coaching efficace.

## Résumé

La psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude de l'effet des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et de l'influence de la pratique sportive sur les facteurs psychologiques et émotionnels.

Norman Triplett (1897) est considéré comme le pionnier de la recherche en psychologie du sport. Il a analysé les performances de coureurs cyclistes dans des conditions de facilitation sociale. Coleman Roberts Griffith a créé le premier laboratoire de psychologie du sport en 1925, au sein de l'université d'Illinois. Nombre d'organismes spécialisés dans la psychologie du sport appliquée ont vu le jour, parmi lesquels la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) et l'Association for Applied Sport Psychology (AASP), aux États-Unis, et, en Europe, la Fédération européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC) et la Société française de Psychologie du Sport (SFPS).

Certification et agrément des formations sont deux sujets essentiels abordés par les principales instances : le Comité Olympique américain, à travers son Sport Psychology Registry, l'AASP, avec sa charte de certification et son projet d'agrément des programmes universitaires, la FEPSAC et la SFPS, par le biais de son Comité d'accréditation. Ces deux sujets font également appel à deux notions capitales pour éviter toute dérive de l'exercice de la profession de psychologue du sport, la déontologie et l'éthique.

Nous avons abordé le multiculturalisme en matière de race et de genre. Ce multiculturalisme englobe les notions de diversité et d'inclusivité, consistant à accepter les personnes de différents genres, races et orientations sexuelles. Nous avons également fait la distinction entre la pensée raciale et la pensée raciste. Les personnes sont enculturées par le fait d'être nées et d'avoir été élevées dans un groupe ou une culture donnée. L'acculturation implique quant à elle d'apprendre à voir le monde à travers un prisme multiculturel.

Enfin, la formation multiculturelle est un sujet important pour les futurs praticiens ; il existe deux stratégies, le modèle universel et le modèle de compatibilité culturelle.

Dans le contexte du multiculturalisme, nous avons traité le féminisme et l'orientation sexuelle. Le féminisme est un mouvement destiné à mettre fin au sexisme, à l'exploitation et à l'oppression sexistes. Les hétérosexuels sont attirés par des personnes du sexe opposé, tandis que les homosexuels sont attirés par

des personnes du même sexe. Les comportements homophobes blessent les personnes ou groupes gays et lesbiens. Les comportements hétérosexistes consistent à partir du principe que tous les membres d'un groupe ou d'une équipe sont hétérosexuels. Nous avons parlé de l'exploitation sexuelle, sous la forme d'un harcèlement sexuel de la part d'un homme (et parfois une femme) symbole d'autorité envers une athlète. Le harcèlement de contrepartie et le harcèlement dans un environnement hostile sont deux types de harcèlement sexuel.

## Questions de réflexion

1. Étant donné le rôle joué par l'éducation physique (kinésiologie) et la psychologie dans le développement de la psychologie du sport, quel devrait être l'implication de ces deux disciplines à l'avenir ?
2. Pensez-vous qu'une personne formée en science du sport et de l'activité physique (éducation physique) peut se considérer comme « psychologue » lorsqu'elle intervient dans la sphère sportive ? Comment jugez-vous la position de l'AASP à cet égard ?
3. Pensez-vous que l'AASP devrait soutenir la mise en place d'un agrément pour les programmes universitaires américains de psychologie du sport ? Si oui, quelle serait la démarche à adopter ?
4. Pensez-vous que la formation multiculturelle peut aider les membres d'équipes présentant une certaine diversité à mieux s'accepter ? Selon vous, quelles mesures doivent être prises pour atteindre cet objectif ?
5. Que pensez-vous des deux approches de la formation multiculturelle (modèle universel et modèle de compatibilité culturelle) ?
6. Quelle est la cause première de l'homophobie dans les sports collectifs ? Quelles mesures s'imposent pour vaincre l'homophobie et l'hétérosexisme ?
7. Quand une relation amoureuse naît entre un coach masculin et une athlète de son équipe (se situant au-dessus de l'âge légal), est-ce un exemple d'exploitation sexuelle ? Si la réponse est oui (ou non), pourquoi ? Évoquez les conséquences d'une telle relation et la façon dont elle peut influencer sur l'équipe et les autres joueuses.

## Glossaire

### Acculturation

Processus consistant à apprendre à voir le monde à travers un prisme multiculturel.

### Agrément

Processus consistant pour un organisme professionnel à établir des directives servant à évaluer les programmes pour lesquels une demande d'agrément a été déposée.

### Compétence culturelle

Faculté d'un individu à comprendre sa propre identité raciale, celle d'autrui et le rôle joué par la race et l'ethnicité culturelle dans une relation.

### Comportement hétérosexiste

Comportement consistant à partir du principe que tous les membres d'un groupe sont hétérosexuels, que tout le monde a une famille traditionnelle ou est attiré par les personnes du sexe opposé.

### Comportement homophobe

Comportement blessant envers les gays et lesbiennes ou les groupes soutenant les personnes présentant cette orientation sexuelle.

### Coubertin, Pierre de

Pédagogue et président du Comité International Olympique (CIO) de 1896 à 1925. Il peut être considéré comme le « père » de la psychologie du sport en Europe et peut-être dans le monde.

### Diversité

Présence, au sein d'un groupe, de personnes issues de divers horizons culturels.

### Enculturation

Valeurs et attitudes dont un individu est doté par le simple fait d'être né dans une culture donnée.

### Féminisme

Mouvement destiné à mettre fin au sexisme, à l'exploitation et à l'oppression sexistes.

### Formation multiculturelle

Formation préparant les psychologues du sport à conseiller les athlètes de races et de cultures différentes.

### Gay

Homme homosexuel.

### Georges Rioux

Fondateur de la psychologie du sport en France, grâce aux premiers travaux dotés d'une réelle dimension scientifique.

### Griffith, Coleman

Père de la psychologie du sport en Amérique du Nord. Enseignant à l'université d'Illinois, il créa le premier laboratoire de psychologie du sport d'Amérique du Nord en 1925.

### Harcèlement dans un environnement hostile

Harcèlement sexuel au cours duquel l'auteur crée une atmosphère négative et nuisible à la victime.

### Harcèlement de contrepartie

Harcèlement sexuel consistant à proposer des privilèges en échange de faveurs sexuelles.

### Henry, Franklin M.

Pionnier de la psychologie du sport de l'université de Californie, Berkeley.

### Hétérosexuel

Personne attirée par les membres du sexe opposé.

### Homophobie

Peur irrationnelle et intolérance vis-à-vis des individus ou groupes homosexuels.

### Homosexuel

Personne attirée par les membres du même sexe.

### Inclusivité

Processus consistant à ne pas exclure des personnes d'un groupe pour leur race, origine ethnique, genre, orientation sexuelle ou religion.

**Lesbienne**

Femme homosexuelle.

**Martens, Rainer**

Ancien professeur de psychologie du sport à l'université d'Illinois, désigné dans ce livre comme le « père de la psychologie du sport moderne ».

**Modèle de compatibilité culturelle**

Modèle de conseil selon lequel l'athlète et le psychologue du sport appartiennent au même groupe ethnique ou sont de la même race.

**Modèle universel**

Modèle de conseil selon lequel le psychologue du sport est formé pour appréhender la dimension multi-culturelle. Le praticien et l'athlète n'ont pas les mêmes origines culturelles.

**Ogilvie, Bruce**

Père de la psychologie du sport appliquée en Amérique du Nord.

**Orientation sexuelle**

Sentiment profond d'une personne concernant sa propre sexualité (qui se sent hétérosexuelle, homosexuelle ou transsexuelle).

**Pensée raciale**

Prise en compte des sujets raciaux sans faire preuve de racisme.

**Pensée raciste**

Attitude consistant à discriminer des personnes appartenant à d'autres races ou cultures.

**Pratique factuelle**

Principe d'une application et d'une pratique saine basée sur des notions scientifiques correctes.

**Préparateur mental**

Intervenant en psychologie du sport qui n'est pas psychologue du sport mais reconnu par la SFPS.

**Privilège blanc**

Fait de se sentir privilégié par sa condition d'être humain blanc par rapport aux personnes de couleur.

**Psychologie positive**

Approche du comportement humain axée sur le bien-être et non simplement sur l'absence de maladie.

**Psychologue du sport chercheur**

Psychologue du sport effectuant principalement de la recherche et s'attachant à enrichir la base de connaissances au sein de sa discipline.

**Psychologue du sport clinicien**

Psychologue du sport diplômé et ayant reçu une formation spéciale en psychologie clinique et/ou du conseil.

**Psychologue du sport éducateur**

Psychologue du sport se servant des programmes d'éducation pour enseigner aux athlètes et aux coaches les principes de la psychologie du sport.

**Puni, Avksenty Cezarevich**

Contemporain de Piotr Antonovich Roudik et père parfois « revendiqué » de la psychologie du sport en Union soviétique.

**Roudik, Piotr Antonovich**

Contemporain d'Avksenty Cezarevich Puni considéré par certains comme le père de la psychologie du sport en Union soviétique.

**Sexisme**

Occultation ou minimisation, volontaire ou involontaire des contributions du sexe opposé et/ou dénigrement du sexe opposé.

**Sport Psychology Registry**

Liste, créée par le Comité Olympique américain, des personnes habilitées à offrir leurs services en psychologie du sport aux athlètes des équipes olympiques américaines.

**Triplet, Norman**

L'auteur des premières véritables recherches en psychologie du sport menées en Amérique du Nord.



# La personnalité, caractéristique majeure de l'individu

---

# 2



Kansas State University Sports Information

## Mots clés

---

Approche multivariante  
Athletic Motivation Inventory (AMI -  
Inventaire des motivations de l'athlète)  
Cinq grands facteurs de personnalité  
Disposition  
Hypothèse génétique  
Indicateur de types Myers-Briggs  
Intelligence émotionnelle  
Modèle interactionnel  
MMPI  
Paradoxe de la personnalité

Personnalité  
Profil de personnalité  
Pyramide sportive  
Résilience  
Système de traitement cognitivo-affectif  
Test 16 PF de Cattell  
Tests projectifs  
Trait de personnalité  
Traits de personnalité généraux  
Troutwine Athletic Profile (TAP)  
Winning Profile Athletic Instrument (WPAI)

## Sommaire

1. La définition de la personnalité
2. Les théories de la personnalité
3. L'évaluation de la personnalité
4. Personnalité et performance sportive
5. Le modèle interactionnel

Une question a longtemps taraudé les psychologues du sport : est-il possible de prédire avec précision un succès sportif en évaluant la personnalité de l'athlète ? Dans les sports collectifs, le facteur purement sportif n'est pas le seul à entrer en ligne de compte lorsqu'un club s'apprête à recruter un joueur. Il est essentiel que la personnalité de ce dernier soit suffisamment forte pour supporter la pression des compétitions, tout en collant à l'image du club et surtout à l'état d'esprit de l'équipe. Les exemples de joueurs réputés pour leur caractère difficile et leur incapacité à s'adapter à un nouvel environnement ne manquent pas. Le joueur de football bulgare Hristo Stoichkov était de cette race de joueurs immensément doués mais très difficiles à gérer.

Les recherches sur l'évaluation de la personnalité de l'athlète étaient monnaie courante dans les années 60 et 70. Ruffer (1975, 1976a, 1976b) a par exemple compilé 572 études sur le lien entre personnalité et performance sportive. Mais, ces dernières années, cet intérêt a diminué en raison d'un manque de corrélations entre les facteurs liés à la personnalité et les prouesses sportives. Cependant, la pratique consistant à évaluer la personnalité d'un joueur avant de le recruter est courante dans les sports collectifs, surtout américains. Il est donc de l'intérêt de l'étudiant en psychologie du sport de connaître les notions liées à la personnalité du sportif et à l'évaluation de celle-ci.

Dans ce chapitre, nous allons traiter les thèmes suivants : (a) la définition de la personnalité, (b) les théories de la personnalité, (c) l'évaluation de la personnalité et (d) personnalité et performance sportive. Comme nous allons le voir, l'évaluation de la personnalité consiste à mesurer les traits de personnalité stables et instables telle que l'humeur et les émotions.

## 1. La définition de la personnalité

Selon Kalat (1999, p. 477), la **personnalité** est « l'ensemble des comportements régulièrement affichés par une personne et qui permettent de la distinguer d'autrui, plus particulièrement dans des situations de contact social ». Les mots clés de cette définition sont « régulièrement » et « distinguer ». La personnalité d'un individu est unique et stable dans le temps. Si un sportif montre constamment de l'assurance sur et en dehors du terrain, on peut dire que c'est quelqu'un de confiant.

Mais les scientifiques ont parfois du mal à cerner la personnalité d'un individu car ce dernier peut, volontairement ou non, masquer sa véritable personnalité. Hollander (1976) a ainsi écrit que les *réponses habituelles ou typiques* et les *comportements entrant dans un rôle* ne reflètent pas toujours la véritable personnalité, ou *noyau psychologique*. Une réponse habituelle ou typique est révélatrice du comportement systématiquement adopté par une personne dans diverses situations. Par exemple, un joueur de football issu d'un centre de formation signe son premier contrat professionnel dans son club formateur. L'entraîneur de l'équipe professionnelle demande au responsable du centre de formation des renseignements sur la personnalité du joueur. Le responsable répond qu'il est très réservé et travailleur. Mais, posez la même question à la petite amie du joueur et elle vous répondra qu'il est très sociable et extraverti.

## 2. Les théories de la personnalité

Dans cette section, nous allons brièvement aborder quatre théories de la personnalité : la théorie psychodynamique, la théorie de l'apprentissage social, la théorie humaniste et la théorie des traits de personnalité.

### 2.1 La théorie psychodynamique

La théorie psychodynamique de Sigmund Freud (1933) et sa méthode de traitement des troubles de la personnalité reposent essentiellement sur l'autoanalyse et l'observation clinique poussée des névroses. L'approche psychodynamique de la personnalité se caractérise par la mise en valeur de l'étude approfondie de la personne dans sa globalité ainsi que les motivations inconscientes.

Selon Freud, la personnalité est composée de trois entités : le Ça, le Moi et le Surmoi. Le Ça représente le noyau instinctif inconscient de la personnalité ; dans un certain sens, le Ça correspond au mécanisme de recherche du plaisir. En revanche, le Moi correspond au volet conscient, logique et axé sur la réalité de la personnalité. Le Surmoi est la conscience de l'individu ; il s'agit des normes morales de la société gravées dans l'esprit des individus par le contrôle parental et le processus de socialisation. Freud a émis l'hypothèse que le Moi contribuait à résoudre les conflits entre le Ça et le Surmoi. Freud défend surtout une théorie de la personnalité basée sur un conflit permanent entre les trois

entités. La personnalité de l'individu est la somme totale des conflits dynamiques qui s'appuient sur la notion centrale de « la libido ou pulsion » entre sa libération et son inhibition.

## 2.2 La théorie de l'apprentissage social

Du point de vue de la théorie de l'apprentissage social, le comportement ne se rapporte pas simplement aux motivations inconscientes (comme dans la théorie psychanalytique) ou aux prédispositions profondes. Le comportement humain est plutôt lié à l'apprentissage social et à la force de la situation. Une personne se comporte conformément aux principes qu'elle a appris, en fonction des contraintes liées à son environnement. Si l'environnement est omniprésent, l'influence des traits de personnalité ou des motivations inconscientes sur le comportement est minimale.

La théorie de l'apprentissage social remonte à la théorie de l'apprentissage de Clark Hull (1943) et au comportementalisme de B. F. Skinner (1953). La théorie stimulus-réponse de l'apprentissage de Hull a été développée en laboratoire sur des animaux. Selon cette théorie, le comportement d'un individu, dans toute situation, est lié aux expériences vécues. D'autres chercheurs tels que Miller et Dollard (Miller, 1941), Mischel (1986) et Bandura (1977, 1986) ont approfondi les conclusions de Hull sur la complexité du comportement humain.

## 2.3 La théorie humaniste

Les principaux partisans de la théorie humaniste de la personnalité sont Carl Rogers et Abraham Maslow. Contrairement à Freud le pessimiste, Rogers et Maslow partent du principe que l'être humain est par nature sain et constructif. La théorie humaniste de la personnalité repose sur la notion d'*accomplissement personnel*. De façon innée, l'être humain a tendance à s'améliorer, à exploiter ses capacités et à faire en sorte de devenir une personne meilleure et accomplie. Pendant la phase de développement de la personnalité, l'ouverture vers des expériences susceptibles de façonner l'individu est d'une importance capitale. Ce n'est pas forcément l'expérience proprement dite qui façonne l'individu mais plutôt la perception que ce dernier en a. L'accomplissement personnel est un mécanisme consistant à rechercher la congruence entre les expériences vécues et l'image de soi. L'influence de Rogers sur le développement de la théorie humaniste de la personnalité s'exprime en grande partie à travers sa

### Concept & application 2.1

#### Concept

Cinq approches permettent d'expliquer la notion de personnalité. Il s'agit des théories psychodynamique, d'apprentissage social, humaniste, des traits de personnalité et de la personnalité (Jung).

#### Application

Pour tenter de décrypter les comportements à partir de la personnalité, il est important d'identifier les principes propres à chaque théorie. Le système de croyances de l'enseignant ou de l'entraîneur influence les relations athlète-entraîneur.

méthode de psychothérapie non dirigée et centrée sur le client. Maslow a contribué à la théorie humaniste avec le développement de son système de motivation basé sur la notion de hiérarchie des besoins.

## 2.4 La théorie des traits de personnalité

L'argument essentiel de cette théorie repose sur le fait que la personnalité est une somme de traits présentés par l'individu. Ces traits de personnalité sont des dispositions à agir d'une certaine manière. Ils sont considérés comme stables et durables dans un certain nombre de situations. On peut supposer que ceux qui expriment le besoin de gagner, par exemple, afficheront une disposition pour la compétition et une certaine confiance en soi. La propension d'un individu à afficher un trait de personnalité particulier signifie qu'il existe de fortes chances pour qu'il se comporte de cette manière, sans que cette probabilité soit certaine à 100 %.

Parmi les plus fervents défenseurs de la psychologie des traits de personnalité figurent les psychologues Gordon Allport, Raymond Cattell et Hans Eysenck. Cattell (1965, 1973) a identifié trente-cinq caractéristiques qui permettent selon lui de définir une personnalité. À partir d'une approche similaire, les psychologues britanniques (Eysenck & Eysenck, 1968) se sont concentrés sur les dimensions stable-instable et introversion-extraversion.

## 2.5 La théorie de la personnalité de Jung

À ce stade, dans la littérature de la psychologie du sport, la confiance placée dans la théorie des traits de personnalité a éclipsé la théorie de

la personnalité de Jung. Comme développé par Jacobi (1973) et plus récemment par Beauchamp, Maclachlan et Lothian (2005), le fondement de la théorie de la personnalité de Jung repose sur le fait que la personnalité d'un individu repose sur deux attitudes (l'introversion et l'extraversion) et quatre fonctions ou processus mentaux (pensée, sentiment, sensation et intuition). Les deux fonctions de la pensée et du sentiment sont considérées comme rationnelles ou relevant d'un jugement, tandis que les fonctions de la sensation et de l'intuition sont considérées comme irrationnelles ou résultant d'une perception. La combinaison des deux attitudes et des quatre fonctions permet de classer les personnes en huit types de personnalité. Dans la mesure où ces huit types de personnalité peuvent présenter un caractère primaire (dominant) ou inférieur (auxiliaire), on obtient au total 16 types de personnalité. Mais, Jung refusait de classer simplement les individus par l'intermédiaire d'une typologie génétiquement déterminée. S'il reconnaissait l'influence des facteurs génétiques dans le développement de la personnalité, il estimait également que les personnes sont des agents qui prennent une part active dans ce processus à travers leur interaction avec l'environnement et autrui. L'Indicateur de type Myers-Briggs, traité plus loin dans ce chapitre, repose sur la théorie de la personnalité de Carl Gustav Jung.

### 3. L'évaluation de la personnalité

La présente section va s'attacher à énumérer et à décrire brièvement les différentes techniques permettant d'évaluer la personnalité. À noter que ces méthodes sont étroitement liées aux théories de la personnalité précédemment étudiées. Par exemple, les tests projectifs tels que le test de Rorschach sont liés à la théorie psychanalytique alors que les divers questionnaires « papier-crayon » sont associés à la théorie des traits de personnalité. Dans ce bref tour d'horizon des techniques d'évaluation de la personnalité, le lecteur doit avoir à l'esprit que nombre de questions demeurent sans réponse. Les méthodes présentées ici ne sont pas parfaites et les psychologues ne sont pas toujours d'accord sur l'interprétation des résultats des tests.

Il existe trois techniques d'évaluation : (1) les échelles d'évaluation, (2) les tests projectifs et (3) les questionnaires. Nous allons aborder chacune de ces techniques en mettant plus particulièrement l'accent sur les questionnaires, très largement utilisés actuellement par les psychologues du sport.

#### 3.1 Les échelles d'évaluation

Les échelles d'évaluation impliquent généralement l'intervention d'un ou plusieurs observateurs chargés d'étudier un individu dans une situation donnée. Les observateurs utilisent une liste de contrôle ou une échelle conçue pour être la plus objective possible. Si la liste de contrôle est utilisée correctement et si les observateurs sont qualifiés, la fiabilité et l'objectivité des résultats sont assez élevées.

Deux types de situation sont généralement employées avec les échelles d'évaluation : l'*entretien* et l'*observation des performances*. Au cours de l'entretien, l'observateur pose au sujet de nombreuses questions ouvertes et spécifiques afin d'établir les traits de personnalité et de dégager des impressions générales. Le second système d'évaluation est l'observation d'un sujet pendant l'exécution d'une tâche. À l'instar de l'entretien, l'efficacité des observations dépend de la qualité de la liste de contrôle utilisée et de la planification de la séance et de la compétence de l'observateur.

#### 3.2 Les tests projectifs

Les précédentes méthodes d'évaluation sont généralement utilisées afin d'établir des traits de personnalité, bien qu'elles puissent servir aussi très souvent à définir les motivations profondes. Les tests projectifs peuvent également permettre d'identifier les traits de personnalité, mais visent souvent à mettre en lumière les motivations profondes. Grâce aux techniques projectives, les sujets révèlent, à travers le respect d'une consigne précise, leurs motivations et sentiments profonds. Ce procédé est surtout utilisé en psychologie clinique et se rapproche dans un certain sens des approches psychanalytique et humaniste. Avec ces épreuves, on part du principe qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses ce qui permet aux sujets de se livrer plus facilement.

Plusieurs types de tests ont été développés : le test de Rorschach (Sarason, 1954), le test d'aperception thématique (TAT) (Tompkins, 1947), le test de complètement de phrases (Holzopple & Miale, 1954) et l'épreuve de dessins multiples (house-tree-person test) (Buck, 1948). Nous n'évoquerons que le test de Rorschach (également connu sous le nom de test de la tache d'encre) et le test d'aperception thématique, les deux épreuves projectives les plus couramment utilisées et dont découlent beaucoup de tests.

### 3.2.1 Le test de Rorschach

Le psychiatre suisse Herman Rorschach fut le premier à étudier la personnalité à l'aide du test de taches d'encre (Kalat, 1999). Le test de Rorschach a été inventé en 1921 et demeure le plus prisé de tous les tests projectifs. Pour ce test, dix planches comportant chacune une tache d'encre symétrique et complexe sont utilisées. Certaines planches sont en noir et blanc tandis que d'autres comportent de la couleur. Les planches sont présentées au sujet une par une et dans un ordre bien précis. À chaque fois, le sujet doit dire ce qu'il voit sur la planche. La personne qui conduit le test enregistre mot pour mot les réponses fournies par le sujet et note les remarques spontanées, les réactions émotionnelles ou les comportements. Une fois toutes les planches passées en revue, le psychologue peut réaliser l'interprétation en utilisant une certaine codification qui met l'accent sur les réponses (les plus et les moins répandues), ou en utilisant la méthode Exner informatisée (il suffit de quelques minutes au lieu de plusieurs heures).

### 3.2.2 Le Test d'Aperception Thématique

Développé par Henry Murray et ses associés en 1943 au sein de l'Harvard University Psychological Clinic, le Test d'Aperception Thématique (TAT) est presque autant utilisé que le test de Rorschach. Le TAT emploie une planche vierge et dix-neuf autres comprenant des scènes vagues de la vie quotidienne. Le sujet est invité à inventer une histoire à partir de chaque image. Contrairement aux taches du test de Rorschach, les images du TAT sont plutôt claires et vivantes. Par exemple, il est généralement possible d'identifier le sexe et l'expression du visage des personnages présentés sur les images. On estime que les sujets révèlent ou projettent des pans essentiels de leur personnalité à travers les personnages et objets de l'histoire qu'ils inventent verbalement.

## 3.3 Les questionnaires

Le questionnaire est un test « papier-crayon » au cours duquel le sujet doit répondre à des questions vrai-faux ou à des affirmations de type échelle de Lickert. Voici un exemple d'affirmation de type échelle de Lickert :

Je suis très tendu et anxieux au fur et à mesure du déroulement de la compétition.

Complètement faux					Tout à fait vrai	
1	2	3	4	5		

Il existe de nombreux types de questionnaires de personnalité dont on estime qu'ils servent à identifier certains traits de personnalité. Nous nous en tiendrons pour notre part aux deux questionnaires les plus couramment utilisés. L'un de ces questionnaires est destiné aux personnes souffrant de troubles de la personnalité tandis que l'autre vise les sujets normaux. Ils sont tous deux particulièrement intéressants car ils ont été utilisés dans des études sur le sport impliquant des athlètes. Après avoir abordé ces quatre questionnaires généraux, nous traiterons brièvement les questionnaires de personnalité conçus spécialement pour les athlètes. Nous parlerons également des questionnaires destinés à mesurer l'intelligence émotionnelle et la résilience dans le cadre sportif.

### 3.3.1 L'inventaire de personnalité multiphasique du Minnesota

L'inventaire de personnalité multiphasique du Minnesota (**MMPI**) est le questionnaire de personnalité le plus utilisé. Il consiste en une série de questions vrai-faux destinées à mesurer certains traits de personnalités et troubles cliniques telles que la dépression. La version originale du MMPI, comprenant 550 items, remonte aux années 40 et est toujours utilisée aujourd'hui (Hathaway & McKinley, 1940). Une version révisée de ce questionnaire, appelée MMPI-2, a été publiée en 1990 (Butcher, Graham, Williams & Ben-Sporath, 1990). Les auteurs ont également élaboré une variante du questionnaire à l'intention des adolescents (MMPI-A). Les traits mesurés par le MMPI-2 sont l'hypochondrie, la dépression, l'hystérie, la psychopathie, la masculinité-féminité, la paranoïa, les comportements obsessionnels compulsifs, la schizophrénie, l'hypomanie et l'introversion sociale.

### 3.3.2 Le test 16 PF de Cattell

Développé par Robert Cattell (1965), le **test 16 PF** repose sur trente-cinq traits de personnalité identifiés par Cattell. Ce dernier a ramené ces 35 traits à 16 grâce à une procédure statistique appelée analyse factorielle. Ces 16 facteurs correspondent aux traits de personnalité affichés par des personnes normales. L'édition la plus récente du test 16 PF est la cinquième (Russel & Karol, 1994) et comprend 185 items.

Cattell pensait qu'il était possible de synthétiser les 16 traits mesurés par le 16 PF en cinq **traits de personnalité généraux** ou secondaires. Les traits généraux de Cattell et les cinq grands facteurs de personnalité figurent, avec les seize traits primaires de Cattell dans le Tableau 2.1. Il apparaît clairement

Traits primaires du 16 PF	Traits généraux du 16 PF	Les cinq grands facteurs
1. Chaleur	1. Extraversion	1. Extraversion
2. Raisonement	2. Anxiété	2. Névrosisme
3. Stabilité émotionnelle	3. Dureté-intransigeance	3. Conscience
4. Dominance	4. Indépendance	4. Ouverture
5. Entrain	5. Contrôle de soi	5. Caractère agréable
6. Conscience des règles		
7. Sociabilité		
8. Sensibilité		
9. Vigilance		
10. Faculté d'abstraction		
11. Caractère secret		
12. Appréhension		
13. Ouverture d'esprit		
14. Autonomie		
15. Perfectionnisme		
16. Tension		

Tableau 2.1

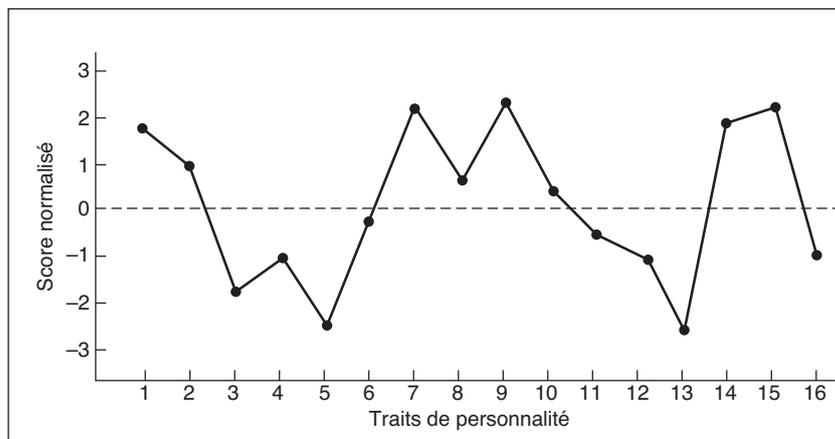
Les traits de personnalité primaires et généraux du test 16 PF et les cinq grands facteurs de personnalité

une différence entre les traits généraux de Cattell et les cinq grands traits de personnalité. Mais, il faut souligner que l'extraversion figure dans chaque liste et que le névrosisme et l'anxiété sont très proches.

Du point de vue de Cattell, il est intéressant de revenir sur le Tableau 2.1 pour étudier les facteurs constituant ce que nous appelons la personnalité. Plus intéressant encore, la représentation graphique des résultats obtenus par une personne pour chaque trait de personnalité permet de dégager ce que les psychologues du sport appellent le **profil de personnalité**. Un profil de personnalité hypothétique est présenté par la Figure 2.1.

Figure 2.1

Profil de personnalité d'un sportif par rapport à la population moyenne (zéro)



### 3.3.3 NEO-Five Factor Personality Inventory

Le NEO-FFI est un questionnaire de personnalité comprenant 60 items et destiné à mesurer les **cinq grands traits de personnalité** (extraver-

sion, névrosisme, conscience, ouverture et agréabilité). Il est issu du questionnaire NEO Personality Inventory-R, plus complet (Costa & McCrae, 1992). Pour faciliter son administration, et quand le temps imparti est réduit, Gosling, Rentfrow et Swann (2009) ont rapporté le développement et l'expérimentation de deux versions du NEO-FFI, l'une de 5 items et l'autre de 10 items. Ils ont employé ces deux versions abrégées et leurs données ont plaidé en faveur de l'utilisation de la version à 10 items.

### 3.3.4 L'indicateur de types Myers-Briggs

L'indicateur de types Myers-Briggs (MBTI; Myers, 1962 ; Myers, McCaulley, Quenk & Hammer, 1998) est issu de la théorie de la personnalité de Jung, que nous avons vue précédemment. Si le MBTI n'a pas été souvent utilisé avec des athlètes, il a été largement employé dans l'univers commercial et dans des professions où le leadership et le comportement au sein des organisations sont importants (industrie, entreprises, armée). Le MBTI est constitué de 93 questions à choix multiple proposant des paires de mots. En fonction des choix qu'il effectue, le participant se voit attribuer l'un des 16 types de personnalité. Les scores concernant les autres types ne sont pas forcément écartés car il est possible de présenter un score élevé sur plusieurs types de personnalité. Comme l'ont expliqué Beauchamp et al. (2005), les résultats au MBTI offre à l'athlète et au coach un cadre théorique pour leurs échanges mutuels et avec d'autres membres de l'équipe. Si tous les membres d'une équipe se soumettent au MBTI, les résultats offrent alors des données permettant d'en savoir plus sur eux-mêmes et leurs coéquipiers.

## 3.4 Les questionnaires conçus pour les athlètes

En dehors de ces questionnaires spécifiques, les psychologues du sport ont élaboré des questionnaires de personnalité généraux destinés à étudier le lien entre personnalité et performance sportive. Nous allons en présenter quelques-uns.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, sachez qu'aucune étude scientifique n'a à ce jour établi de corrélations statistiques solides entre les facteurs de personnalité et le talent sportif. Nous étayerons cette constatation plus loin dans ce chapitre, mais, à ce stade, il est essentiel que vous soyez conscient de cette réalité sur les tests de personnalité, qui jette un doute sur les pratiques des équipes professionnelles consistant à faire passer des tests psychologiques pour recruter des joueurs, surtout lorsqu'une grande importance est accordée aux résultats de ces tests. Les tests de personnalité et psychologiques

peuvent jouer un rôle dans le développement du joueur mais rien ne justifie son utilisation pour le recrutement. Si l'inventeur d'un test est persuadé de pouvoir prédire les succès d'un sportif grâce à son outil, il est de son devoir de le mettre à l'épreuve et de partager les données récoltées avec les scientifiques. Nous allons présenter dans cette section trois questionnaires de personnalité/psychologiques, ainsi que deux autres destinés à évaluer un seul trait de personnalité.

### 3.4.1 *L'Athletic Motivation Inventory*

L'**Athletic Motivation Inventory** (AMI – inventaire des motivations de l'athlète) a été développé par Thomas Tutko, Bruce Ogilvie et Leland Lyon de l'Institute for the Study of Athletic Motivation du San Jose State College (Tutko & Richards, 1971, 1972). Selon ses auteurs, l'AMI mesure plusieurs traits de personnalité liés à l'accomplissement sportif de haut niveau : le dynamisme, l'agressivité, la détermination, la responsabilité, le leadership, la confiance en soi, le contrôle des émotions, la force de caractère, l'obéissance, le développement de la conscience et la confiance.

La fiabilité et la validité de l'instrument ont été contestées par Rushall (1973), Corbin (1977) et Martens (1975). Cependant, Tutko et Richards (1972) ont indiqué que des milliers d'athlètes s'y étaient soumis et que l'AMI était tiré du test 16 PF et du Jackson Personality Research Form (Ogilvie, Johnsgard & Tutko, 1971).

Le véritable reproche formulé par les psychologues du sport ne concerne peut-être pas la fiabilité du test par rapport à d'autres questionnaires de personnalité mais le fait qu'il puisse prédire le succès. Aucun autre chercheur, organisation ou promoteur n'a jamais fait de telles doléances concernant d'autres questionnaires de personnalité plus réputés. L'univers de la psychologie du sport a remis en cause la légitimité des affirmations des inventeurs de l'AMI.

Une étude de Davis (1991) étaye cette position. Davis a étudié les relations entre les sous-échelles de l'AMI et la force psychologique chez 649 joueurs de hockey sur glace susceptibles d'être recrutés par des équipes de la National Hockey League (NHL). La mesure de la force psychologique consistait en une évaluation effectuée par des recruteurs de la NHL au cours de matches. Les résultats ont montré que moins de 4 pour cent des différences au niveau de l'évaluation des recruteurs étaient prises en compte dans les scores de l'AMI ( $r = 0,20$ ). Ce résultat laisse penser que l'AMI est un mauvais

## Concept & application 2.2

### Concept

Il existe de nombreux questionnaires structurés permettant de mesurer les traits de personnalité des sportifs. Chaque questionnaire ou test a un objectif précis et est adapté à un type de participant donné. Le choix des tests doit donc être minutieux.

### Application

En termes de fiabilité et de validité, le test 16 PF de Cattell est un bon outil d'évaluation de la personnalité des sportifs. Avant de faire passer le test, consultez le psychologue de votre équipe, votre psychologue scolaire ou un professionnel qualifié qui vous aidera à définir les modalités d'organisation et à interpréter les résultats.

indice de la force psychologique des joueurs de hockey sur glace.

### 3.4.2 *Le Winning Profile Athletic Instrument*

Le **Winning Profile Athletic Instrument** (WPAI – instrument de détermination des profils de vainqueur dans le sport) a été développé par Jesse Llobet de PsyMetrics. Il s'agit d'un questionnaire de cinquante items permettant de mesurer la conscience et la force de caractère. Llobet (1999) a fait part d'un indice de fiabilité respectivement de 0,83 et 0,87 pour ces deux facteurs. Lorsqu'ils répondent à ce questionnaire, les sportifs doivent prendre comme référence leur sport de prédilection. Au cours d'une étude, Llobet (1999) a rapporté des corrélations de 0,30 à 0,43 entre les scores obtenus au WPAI et les évaluations de la conscience et de la force de caractère effectuées par les entraîneurs. Dans une seconde étude, Paa, Sime et Llobet (1999) ont fait passer le WPAI à des sportifs lycéens, universitaires, semi-professionnels et professionnels. Les résultats ont mis en lumière d'importantes différences entre les lycéens et les trois autres groupes, ainsi qu'entre les athlètes universitaires et les professionnels.

### 3.4.3 *Le Troutwine Athletic Profile*

On doit le **Troutwine Athletic Profile** (TAP – profil sportif de Troutwine) à Bob Troutwine, professeur de psychologie au William Jewell College (Carey, 1999 ; Rand, 2000). Les propriétés psychométriques du TAP n'ont jamais été publiées dans aucune revue majeure de psychologie du sport. De même, aucune publication scientifique n'est venue confirmer la validité du test en termes de prédiction des succès sportifs.



John McEnroe a dominé le tennis professionnel dans les années '80 grâce à un immense talent et à une personnalité versatile.

Kansas State University  
Sports Information

### 3.4.4 L'intelligence émotionnelle

Selon la façon dont elle est évaluée, **l'intelligence émotionnelle** peut être considérée comme un trait de personnalité ou une capacité mentale qui s'acquiert. Les deux approches sont reprises dans les deux questionnaires décrits ci-dessous. Quelle que soit l'approche privilégiée, on associe l'intelligence émotionnelle à la faculté de maîtriser ses émotions et à un accroissement de l'humeur positive et de l'estime de soi (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley & Hollander, 2002).

L'Emotional Intelligence Scale (EIS ; Schutte, Malouff, Hall et al., 1998 ; Schutte, Malouff, Simunek et al., 2002) est un questionnaire de 32 items destiné à mesurer l'intelligence émotionnelle en tant que trait de personnalité relativement stable. À l'origine, l'EIS mesurait l'intelligence émotionnelle comme une notion unidimensionnelle

(un seul score). Mais, suite à une analyse factorielle, on a estimé que l'intelligence émotionnelle mesurée par l'EIS était en fait multidimensionnelle et composée de quatre échelles relativement indépendantes (Petrides & Furnham, 2000). Ces quatre échelles étaient (a) la perception des émotions, (b) la gestion personnelle des émotions, (c) l'aptitude sociale ou la gestion des émotions d'autrui et (d) l'utilisation des émotions. Dans une étude d'application portant sur des joueurs de baseball, Zizzi, Deaner et Hirschhorn (2003) ont observé que l'intelligence émotionnelle mesurée par l'EIS mettait en corrélation les performances au lancer et non à la batte.

Le **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test** (MSCEIT ; Mayer, Salovey & Caruso, 2002) est un test de 141 items destiné à mesurer les capacités liées à l'intelligence émotionnelle qu'il est possible d'acquérir avec le temps. Selon la conceptualisation proposée par Mayer et Salovey à l'origine (1997), l'intelligence émotionnelle comprend les quatre capacités suivantes : (a) capacité à percevoir et exprimer des émotions, (b) capacité à assimiler des émotions, (c) capacité à comprendre et analyser des émotions et (d) capacité à maîtriser des émotions. En

matière de conceptualisation de l'intelligence émotionnelle, l'approche axée sur les capacités acquises présente l'avantage d'être par essence optimiste, tout un chacun pouvant devenir émotionnellement intelligent. Meyer et Fletcher (2007) mettent parfaitement en opposition l'approche axée sur les traits de personnalité et celle centrée sur l'acquisition de capacités. Dans l'analyse finale, Meyer et Fletcher penche pour cette dernière approche.

L'importance de la **résilience** (issue des travaux de Boris Cyrulnik, 2001 ; voir la page web suivante ([http://fr.wikipedia.org/wiki/Boris\\_Cyrulnik](http://fr.wikipedia.org/wiki/Boris_Cyrulnik)), ainsi que les éléments bibliographiques à la fin de l'ouvrage) dans le sport est traitée par Galli et Vealey (2008). Au cours de leurs travaux, ils ont demandé à des athlètes comment ils surmontaient le plus haut degré d'adversité qu'ils aient jamais rencontré (par exemple, la blessure, l'effondrement des performances, l'épuisement, la transition du sport universitaire ou sport professionnel, la maladie). Cette recherche a fait ressortir quatre thèmes généraux : gérer l'agitation et l'adversité grâce à des stratégies d'adaptation, les résultats positifs du processus d'adaptation, l'identification de ressources personnelles pour accompagner les efforts d'adaptation et les influences socioculturelles qui contribuent également à accompagner les efforts d'adaptation. Ces quatre thèmes ont constitué la base de leur modèle conceptuel de développement de la résilience dans le sport. En traitant la théorie de la résilience, Richardson (2002) a identifié trois niveaux. Le premier implique l'identification des qualités possédées par les personnes résilientes. Le deuxième niveau implique une description du processus d'intégration ou d'acquisition des qualités de résilience par les individus. Les travaux de Galli et Vealey sont un exemple type de ce genre de recherche. Le troisième niveau renferme le processus de découverte par les athlètes des forces innées et acquises qu'ils ont en eux et qui permettent d'afficher une résilience personnelle. Comme l'a expliqué Richardson (2002), la résilience personnelle est la force possédée par un individu et que l'on peut décrire comme un mécanisme de redressement inné et la capacité de l'être humain à affronter et vaincre l'adversité.

Conceptualisée par Bartone, Ursano, Wright et Ingraham (1989), la Dispositionnal Resilience Scale (DRS) est un outil de 45 items mesurant la robustesse via trois dimensions qui sont le contrôle, l'engagement et la difficulté. Les créateurs de la DRS ont proposé une version abrégée composée de 30 items classés sur l'échelle de Lickert à 4 points. Des scores élevés concernant les trois dimensions révèlent une grande rési-

lience, tandis que des scores faibles font état d'une faible résilience.

Pour B. Cyrulnik, la résilience est dynamique grâce aux processus suivants que l'individu met en place : la défense, la protection, l'équilibre face aux tensions, l'engagement, le défi, la relance, l'évaluation, la signification, la positivité de soi et la création. Ces différents processus contribuent à rompre la ou les trajectoires négatives d'un individu (faire face au traumatisme).

#### 4. Personnalité et performance sportive

Depuis 1960, plusieurs analyses documentaires complètes ont été réalisées afin de tenter d'éclaircir le lien entre personnalité et performance sportive (Cofer & Johnson, 1960 ; Cooper, 1969 ; Hardman, 1973 ; Ogilvie, 1968, 1976 ; Morgan, 1980b). C'est l'analyse de Morgan (1980b) qui a offert le traitement le plus complet. Bien que ne souscrivant pas complètement à la position des adeptes ou convaincus, Morgan a souligné la cohérence du lien démontré par la littérature entre personnalité et performance sportive à la condition (a) que l'altération des réponses soit éliminée et (b) qu'une approche multivariable soit employée pour analyser les données. L'**approche multivariable** consiste à analyser simultanément et non séparément plusieurs mesures de personnalité. Dans la mesure où la personnalité est une dimension complexe qui présente de multiples facettes, il est logique que les statistiques servant à analyser les données de l'évaluation soient elles aussi complexes. S'il ne faut pas oublier que le lien entre performance sportive et personnalité est loin d'être clair comme de l'eau de roche, il n'en demeure pas moins que l'on peut en tirer certaines conclusions. Les paragraphes suivants offrent une synthèse des recherches sur la personnalité dans le sport et des conclusions générales sur certains thèmes.

##### 4.1 Sportifs contre non sportifs

Sportifs et non sportifs se distinguent par de nombreux traits de personnalité (Gat & McWhirter, 1998). Ces différences favorisent-elles les sportifs ou les non sportifs ? Les réponses apportées demeurent au stade des suppositions. Schurr, Ashley et Joy (1977) ont clairement démontré que les personnes pratiquant un sport collectif ou individuel sont plus indépendants, plus objectifs et moins anxieux que les non sportifs. Selon l'analyse de

Hardman (1973), il est manifeste que le sportif a une intelligence supérieure à la moyenne. En outre, Cooper (1969) décrit le sportif comme une personne plus confiante, plus extraverti et qui a un esprit de compétition plus développé que le non sportif. Cela confirme les conclusions de Morgan (1980b) selon lesquelles le sportif est au fond extraverti et peu anxieux.

Plusieurs études récentes ont présenté de nombreux comparatifs entre les scores des sportifs à divers questionnaires de personnalité et psychologiques et ceux de groupes standard. Par exemple, par rapport aux résultats standard, les scores obtenus par les professionnels de rodéo indiquent qu'ils ont tendance à être alertes, enthousiastes, francs, autonomes, à avoir les pieds sur terre et à être pragmatiques (McGill, Hall, Ratliff & Moss, 1986). Comparés aux groupes standard, les meilleurs spécialistes de l'escalade sont peu anxieux, affichent un certain détachement émotionnel, ont un surmoi peu développé et recherchent énormément les sensations (Robinson, 1985).

Bien qu'il existe de nombreuses preuves des divergences entre sportifs et non sportifs en matière de personnalité, il n'en demeure pas moins difficile de fournir une définition du sportif. Schurr et coll. (1977) ont défini le sportif comme une personne ayant participé à un programme sportif entre universités. Cela semblait constituer un critère recevable, mais ce système de classement n'a pas été adopté par tous les chercheurs. Certaines études ont par exemple considéré comme sportifs les individus pratiquant un sport au sein d'un établissement ou d'un club. Pour d'autres études, il fallait avoir gagné des prix, tels que des distinctions, pour être considéré comme un sportif. Tant qu'un seul et même système de classement ne sera pas adopté, il demeurera difficile de comparer les résultats d'une étude à l'autre.

#### Concept & application 2.3

##### Concept

En règle générale, plusieurs traits de personnalité distinguent les sportifs des non sportifs. Par exemple, il est prouvé que les sportifs sont généralement plus indépendants, plus objectifs et plus extravertis mais moins anxieux que les non sportifs.

##### Application

En tant qu'entraîneur, attendez-vous à ce que vos athlètes soient très indépendants, extravertis et confiants et moins anxieux que les non sportifs. On ne peut cependant pas établir une hiérarchie des athlètes ou décider de la composition d'une équipe sur la base de ces traits de personnalité. Une corrélation statistique (même mince) ne traduit pas une relation de cause à effet.

## 4.2 Les effets de la pratique sportive sur le développement de la personnalité

La personnalité des sportifs et non sportifs diverge en termes d'extraversion et de stabilité. Est-ce dû à la pratique sportive (apprentissage) ou à un processus de sélection naturelle qui veut que les personnes présentant certains traits de personnalité tendent à se tourner vers le sport ? On ne pourra peut-être jamais obtenir une réponse sans équivoque à cette question. Cependant, l'**hypothèse génétique** est étayée. Les individus possédant des personnalités stables et extraverties tendent à être attirés par le sport. La compétition éliminant les moins motivés, ceux qui restent affichent les plus hauts niveaux d'extraversion et de stabilité. Cela s'apparente à une sorte de Darwinisme sportif (seuls les mieux préparés survivent). Certaines études confirment le modèle génétique, il s'agit de celles de Kane (1970) et Rushall (1970a).

Cependant, la viabilité du modèle génétique n'écarte pas l'hypothèse que la pratique sportive puisse améliorer le développement de la personnalité. À cet égard, Tattersfield (1971) a apporté une preuve longitudinale que la pratique sportive avant la maturité influe sur le développement de la personnalité. Tattersfield a en particulier contrôlé les profils de personnalité de garçons participant, classés par tranche d'âge, à un programme de natation organisé sur cinq ans. On a observé un accroissement de l'extraversion, de la stabilité et de la dépendance chez les garçons pendant la durée de l'expérience. D'un point de vue pédagogique,

tous les facteurs sauf celui de la dépendance ont été jugés positifs.

## 4.3 Le type de personnalité en fonction du sport pratiqué

Est-il possible de distinguer de manière fiable les profils de personnalité d'athlètes pratiquant un sport donné de ceux des sportifs pratiquant un autre sport ? La première véritable tentative de réponse à cette question a concerné l'univers du culturisme. Les recherches menées par Henry (1941), Thune (1949) et Harlow (1951) ont laissé entendre que les culturistes ont le sentiment de ne pas correspondre au standard masculin et sont excessivement préoccupés par leur santé, leur musculature et leur virilité. Mais, une étude très bien conçue menée par Thirer et Greer (1981) tendrait plutôt à démolir ces stéréotypes. Les auteurs ont conclu que les culturistes de niveau moyen et ceux faisant de la compétition affichaient une forte motivation d'accomplissement et une résistance au changement élevé, tout en obtenant des résultats relativement standard concernant les autres traits de personnalité. Les généralités et les préjugés envers les culturistes précédemment évoqués n'ont pas été confirmés par cette étude.

Kroll et Crenshaw (1970) ont fait état d'une étude comparant, sur la base du test 16 PF, des joueurs de football américain, des lutteurs, des gymnastes et des karatekas de haut niveau. Les résultats ont mis en évidence des profils de personnalité très différents entre, d'un côté, les joueurs de football et les lutteurs et, de l'autre, les gymnastes et les karatekas. Les premiers avaient des profils identiques tandis que les seconds se distinguaient non seulement des premiers mais présentaient également des divergences entre eux.

Dans le même ordre d'idées, Singer (1969) a observé que les joueurs de base-ball universitaires (sport d'équipe) se distinguaient des joueurs de tennis (sport individuel) sur certains facteurs de personnalité. Ainsi, les joueurs de tennis affichaient un désir de faire de leur mieux, un désir d'aller de l'avant et une capacité d'analyse de l'adversaire plus élevés que les joueurs de base-ball, mais ils acceptaient moins bien les reproches.

Dans leur recherche sur les signaux, Schurr, et al. (1977) ont clairement démontré qu'il existe des différences de profil de personnalité entre les pratiquants de sports individuels et de sports collectifs et entre les pratiquants de sports de contact et de sports sans contact. On a ainsi observé que les athlètes pratiquant un sport collectif sont plus anxieux,

### Concept & application 2.4

#### Concept

Les sportifs tendent à être plus extravertis, plus indépendants et plus confiants que les non sportifs en raison d'un processus de « sélection naturelle » et pas nécessairement grâce à l'apprentissage. Les personnes qui affichent certains traits de personnalité tendent à être attirées par le sport. Il existe une exception à cette règle pendant la période de croissance avant la maturité. Pendant les premières années de croissance, l'expérience sportive chez les jeunes est essentielle à la formation des traits de personnalité positifs tels que l'indépendance et une faible anxiété chronique.

#### Application

Les entraîneurs et les enseignants au contact de jeunes garçons et filles doivent veiller à ce que l'expérience sportive de ces derniers soit positive. Les programmes sportifs destinés aux jeunes doivent accorder beaucoup d'importance au développement des sentiments d'estime de soi, de confiance, et d'indépendance et reléguer la victoire au second plan. La victoire ne doit pas être plus importante que les besoins des jeunes garçons et filles.

## Symboles

16 PF, test 26

## A

- Abandon complet du sport 87, 101  
 Abandon du sport chez les jeunes  
   raisons psychologiques profondes  
     87, 102  
   raisons superficielles 87, 102  
 Abandon spécifique du sport 87, 101  
 Abrahamsen 71  
 Abrams 367  
 Accomplissement personnel 23  
 Acculturation 12, 13, 18  
 Achievement Goal Scale (AGS) 69  
 Achievement Goal Scale for  
   Youth Sport (AGSYS) 69  
 Action contrainte, hypothèse de l' 117  
 Action raisonnée, théorie 364, 383  
 Activation-Deactivation  
   Checklist (AD-ACL) 137  
 Activité musculaire  
   subliminale 235, 249  
 Activité physique  
   bénéfices psychologiques 350, 358  
   bénéfices psychologiques\  
     variables modératrices 358  
   et cancer 374  
   et patients 355  
   et personnes âgées 355  
   et système immunitaire 374  
   et Virus de l'immunodéficience  
     humaine 374, 376  
   évolution naturelle de 361, 382  
   facteurs déterminants 364, 382  
   intensité 353  
   théories du comportement 364, 372
- Activité physique, adhésion 362, 381  
 Activité physique, dépendance 382  
 Additif, principe 58, 63  
 Addona 407  
 Adhésion à l'activité  
   physique 362, 381  
 Adhésion au processus de  
   rééducation 393, 394, 403  
 Adie 69, 78  
 Adolescent II  
 ADP II  
 Affect 132, 152  
 Affect Grid 138  
 Affirmation de soi 282, 292  
   comportement de diminution 297  
   comportement de renforcement 297,  
     303  
 Afremow 117, 248  
 Agence Mondiale Antidopage  
   (AMA) 413  
 Aggression Inventory 286  
 Aggression Questionnaire 286  
 Agnew 299  
 Agrément 18  
 Agrément, formations 11  
 Agression 292, 293  
   définition 228, 229  
   diminution 290, 292  
   effet circulaire 283, 293  
   effets sur la performance 288  
   facteurs situationnels 288, 290  
   hostile 281, 292  
   instrumentale 281, 293  
   préparation à 284, 293  
   théories 283, 285  
 Agressivité, évaluation 286  
 Agressivité relationnelle 283, 293  
 Aidman 415  
 Aiken 46
- Aimar 283, 286  
 Ajustement, hypothèse 205  
 Ajzen 364  
 Albrecht 138  
 Alderman 241, 352  
 Aldridge 10  
 Alexithymie 139, 152  
 Alfermann 359  
 Alimentation, troubles  
   cliniques 418  
   non spécifiés 417  
   subcliniques 431  
 Allen 43, 69, 324  
 Allport, Gordon 23  
 Allsopp 230  
 Almong 213  
 Alpers 395  
 Altenburg 428  
 Altitude II  
 Ambiguïté des informations  
   fournies 49  
 American Alliance for Health,  
   Physical Education, Recreation,  
   and Dance (AAHPERD) 8  
 American Association of Poison  
   Control Centers 413  
 American College of Sports  
   Medicine (ACSM) 410  
 American College of Sports  
   Medicine (ACSM) 8, 374  
 American Heart Association 350  
 American Psychiatric Association 417  
 American Psychological  
   Association (APA) 264  
 American Psychological  
   Association (APA) 8  
 American Sport Education  
   Program (ASEP) 90  
 Ames 66

- Amines, hypothèse 359, 382  
 Amiot 184, 316  
 Amorse 43, 57, 60, 378  
 Amotivation 54, 62  
 Amoura 53  
 Analogie avec l'anorexie 381, 422, 430  
 Analyse causale 51  
 Analyse de groupement 72, 81  
 Andersen 386, 387, 388, 399, 404, 417  
 Anderson 10, 284, 361, 413  
 Anderson-Butcher 57  
 Andrew 298, 332  
 Androstènedione 408, 430  
 Annalisa 194  
 Années  
   de spécialisation 96, 101  
   d'expérimentation 96, 101  
   d'investissement 96, 101  
 Annesi 160, 161  
 Anorexie de l'activité 420  
 Anorexie mentale 417, 430  
 Anorexie renversée 422, 430  
 Anorexie sportive 417, 430  
 Ansfield 117  
 Anshel 139, 180, 182, 183, 185, 186, 193, 368, 407, 414  
 Antécédents-conséquences, modèle 46  
 Antécédents de l'anxiété situationnelle précompétitive 136, 152  
 Antl 140  
 Anton 363  
 Antoni 375  
 Anxiété 152, 154  
   chronique 133, 152  
   cognitive 133, 152  
   définition 132  
   direction 167, 175  
   facteurs négatifs 86, 87  
   fréquence 168, 169, 175  
   intensité 168  
   absolue 175  
   liée à l'habitus 378, 381  
   mesure 136, 138  
   multidimensionnelle 133  
   théorie de l' 156, 157  
   situationnelle 133, 152  
   liée à la compétition 133, 152  
   préalable 160, 175  
   précompétitive, antécédents 136, 152  
   précompétitive, chronologie 146, 149  
   somatique 133, 152  
 Anxiety Management Training (AMT) 240  
 Anxiety Rating Scale 138  
 Anxiolytique 381  
 Aoyagi 60  
 Appareil 388, 392  
 Appariement  
   hypothèse 82  
 Appartenance sociale, catalyseurs psychologiques 53, 62  
 Appelbaum 125  
 Appleton 139, 140, 425  
 Apprentissage  
   stratégies 225  
 Apprentissage du contrôle de l'attention 121, 124, 127  
 Apprentissage par observation-modélisation 41, 62  
 Apprentissage social, théorie 283, 293  
 Apprentissage, stratégies 211  
 Approche directe 317, 32  
 Approche du « sandwich »  
   psychologique 336, 345  
 Approche générale 399, 403  
 Approche indirecte 317, 320  
 Approche multivariable 29, 35  
 Approche spécialisée 400, 403  
 Apter 170, 173, 174  
 Aptitudes mentales 262, 275  
   évaluation 263  
 Arathoon 261  
 Arent 143, 352, 356  
 Arizona State University Observation Instrument (ASUOI) 335  
 Arms 287  
 Armstrong 139, 332, 368  
 Arnkoff 260  
 Arrêt des pensées 123, 124, 127  
 Arripe-Longueville 66  
 Arthur-Banning 92, 97  
 Arvers 283  
 Arvinen-Barrow 237  
 Ashford 118  
 Ashley 29  
 Aspect contrôlant de la motivation extrinsèque 59, 62  
 Aspect informationnel de la motivation extrinsèque 59, 62  
 Associateurs 124, 127  
 Association for Applied Sport Psychology (AASP) 264  
 Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) 8  
 Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)\ agrément, programmes universitaires 11  
   charte de certification 9  
 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) 427  
 Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ) 311  
 Athlètes féminines, personnalité 35  
 Athletic Aggression Inventory 286  
 Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) 263, 276  
 Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) 394  
 Athletic Injury Imagery Questionnaire -2 (AIQ-2) 238  
 Athletic Motivation Inventory (AMI) 27, 35, 256  
 Atkinson 69  
 Atouts développementaux 97  
 Attention 129  
   apprentissage du contrôle de 121, 124, 127  
   arrêt des pensées 127  
   et centration 123, 124  
   centration de 128  
   direction 120, 128  
   flexibilité 114  
   focalisation de l' 118, 128  
   largeur 120, 128  
   mesure de la focalisation 120, 121, 143, 201, 210  
   autoévaluation 120  
   évaluation comportementale 120  
   indicateurs physiologiques 120  
   rétrécissement de 111, 114, 129  
   sélective 109, 110, 127  
   styles 129, 388  
   associatif et dissociatif 124, 126  
 Attentional Focus Questionnaire (AFQ) 125  
 Attitude 364  
 Attributions de l'épuisement 427  
 Australian football Mental Toughness Inventory (AfMTI) 258  
 Autoactivation 202, 204  
 Autodétermination 51, 62, 320  
   continuum 54, 63

- Auto-efficacité 62  
 collective 42, 62, 314  
 en matière d'activité physique 362, 371, 381  
 théorie 40, 42, 66
- Autoévaluation de l'attention 120
- Auto-handicap 301, 303, 315
- Autohypnose 245, 249
- Automate 62
- Automaticité 115
- Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) 190
- Autonomie, catalyseurs psychologiques 52, 62
- Autonomy-Supportive Coaching Questionnaire (ASCQ) 53
- Autorégulation 258, 276
- Avantage de jouer à domicile 246
- Avantages du sport pour les jeunes 84, 85
- Avanzini 7
- Aveuglement par inattention 113, 127
- Avolio 327
- B**
- 
- Babyak 350
- Backhouse 353, 354
- Backx 423
- Baer 246
- Bagby 133
- Bahrke 359, 408
- Bai 195
- Baisse de forme 430
- Baker 92, 340
- Bakker 117, 120, 419
- Balague 68
- Balanos 240
- Balayage périphérique 113, 127
- Balchin 84
- Baldari 113
- Baldes 53
- Ballard 406
- Bamman 356
- Bandura 23, 283, 284, 359, 371
- Bandura 40, 52, 66, 115
- Bane 378
- Banting 372
- Barbaranelli 284
- Barber 14
- Bardswell 298
- Bar-Eli 197, 212, 213, 215
- Barella 357
- Bargainnier 366
- Barjousis 366
- Barker 246, 247
- Barkousis 414
- Barnett 334
- Baron 51
- Barr 235
- Barsky 299
- Bartholomew 68, 193, 333, 352, 354
- Bartone 28, 258
- Bass 327
- Bates 173
- Bauer 368
- Bauman 363
- Baumeister 298
- Bawden 45
- Beach 162
- Beals 419
- Beattie 44, 160
- Beauchamp 23, 26, 311, 316, 340, 342, 353, 361
- Bebetos 190
- Beck 265, 376, 391, 394, 400
- Becker 5, 44, 131, 132
- Beedie 140, 142
- Behavioral Regulation Exercise Questionnaire (BREQ) 369
- Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) 56
- Behling 324, 327
- Beilock 117, 118, 120, 246, 357
- Beitel 314
- Bell 117, 230
- Bénéfices psychologiques de l'activité physique 350, 358
- Benson 97, 194, 242
- Ben-Sporath 25
- Berezovskaya 376
- Berg 182
- Berger 351
- Berglund 428
- Berkowitz 281
- Berman 419
- Bernado 143
- Bernier 233
- Bertenthal 117, 118
- Bertram 138
- Bêtabloquants 412
- Beuter 143
- Bianco 388, 390
- Biddle 56, 69, 74, 75, 114, 124, 187, 189, 190, 350, 353, 355, 365, 366
- Bidonde 356
- Bienfaits cardiovasculaires, hypothèse 359, 382
- Bienfaits de la blessure 400, 401
- Bilan décisionnel 368
- Billings 406
- Binsch 117
- Binsinger 406
- Biofeedback 196, 207  
 et performance 197
- Birchard 397
- Birkett 368
- Bishop 202, 353, 396
- Bits d'information 108, 117
- Bivens 343
- Bixby 350, 353, 354
- Black 92, 93, 362
- Blair 350
- Blais 56
- Blake 327
- Blanchard 54, 133, 184, 16, 329, 366
- Blaydon 421
- Blessure  
 bienfaits 400, 401  
 modèle intégré 389, 404  
 réaction comportementale 393, 398, 404  
 psychologie 404  
 réaction émotionnelle 390, 404  
 réaction psychologique 389, 397
- Blessures et styles d'attention 125
- Blissmer 356, 362
- Blondin 183, 185
- Bloom 312, 317
- Bloomfield 184, 185
- Blum 410
- Blumenstein 197, 268
- Blumenthal 359
- Boardley 72, 290, 338, 339
- Bodin 355
- Bodner 167, 259
- Boeckmann 414
- Boixados 71
- Bolgar 290
- Bonaccorsi 197
- Boone 314
- Borden 272
- Bortoli 162
- Botterill 216
- Boulimie 417, 430
- Bourgeois 146, 395
- Boutcher 197, 268, 356
- Bowes 68
- Boyce 94

- Boyd 302  
 Brackenridge 15  
 Brannan 419  
 Braskamp 393  
 Braunschweig 361  
 Brawley 310, 311, 318, 313, 356, 372  
 Bray 51, 132, 296, 298, 300, 311, 313  
 Bredemeier 98, 284, 286  
 Breland-Noble 11  
 Brevet d'État d'Éducateur Sportif 90  
 Brewer 125, 185, 187, 261, 312, 376, 387, 390, 393, 394, 397  
 Bridges 391, 394, 400, 428  
 Brière 56, 60  
 Bringer 15  
 Broadbent 110  
 Broadhurst 43  
 Brooks 257  
 Broucek 193  
 Brown 6, 246, 259, 296, 372  
 Brownlee 422  
 Bruant 284  
 Bruggeman 234, 246  
 Brunelle 290  
 Brunet 377  
 Brylinski 297  
 Btesh 213  
 Buck 24, 350, 356  
 Buckworth 368, 370  
 Bueno 213  
 Bull 257  
 Buman 185, 186  
 Bunker 41, 188  
 Burger 146  
 Burhans 359  
 Burke 45, 188, 215, 262, 272, 301, 362  
 Burns 48  
 Burton 71, 134, 136, 143, 156, 184, 209, 213, 216, 222, 262  
 Buss 286  
 But  
 à court terme 215, 224  
 à long terme 214, 224  
 caractéristiques 216, 224  
 collectif 215  
 comportemental 212, 224  
 conception différenciée 67, 81  
 conception indifférenciée 67, 81  
 de performance 209, 224  
 de processus 209, 224  
 de résultat 209, 224  
 difficulté 212, 224  
 fixation de 224, 225  
 individuel 225  
 internalisation 215  
 mesurable 212, 224  
 observable 212, 224  
 opportun 212, 224  
 orienté vers l'action 212, 224  
 principes de fixation 225  
 réaliste 213, 224  
 spécifique 212, 224  
 stratégie à buts multiples 210, 225  
 types de 209, 210  
 Butcher 25, 87  
 Butler 298  
 Butryn 11  
 collectifs, fixation 199  
 d'accomplissement et climat motivationnel 95  
 individuels, fixation 201  
 Buts  
 Butt 213, 270  
 Button 255, 314  
 Byrkit 32
- C**
- Cacioppo 361  
 Cadre protecteur 171, 175  
 Cale 138  
 Calfas 373  
 Caliarì 225  
 Callaghan 267  
 Callow 235, 240, 394  
 Calmels 233  
 Campbell 94  
 Campen 184  
 Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP) 8  
 Canal-Bruland 113  
 Cancer, activité physique 374  
 Candau 194  
 Cannon 352  
 Cantwell 229, 232  
 Capacité d'anticipation 127  
 Capacité de stockage de la mémoire 106, 127  
 Capacité de traitement de l'information 110, 111, 127  
 Capacités d'imagerie 239  
 Capdevila 213  
 Caprana 284  
 Capranica 113  
 Caractère favorable de la situation 328  
 Caractère général du coping 183, 205  
 Caractéristiques du public 299, 300  
 Caractéristiques des buts 216, 224  
 Carda 160  
 Cardinal 367, 368, 422  
 Carlson 31, 193  
 Carpenter 52, 74  
 Carr 68, 94, 117, 120, 280  
 Carrière, fin de 404  
 Carrington 160  
 Carroll 241  
 Carron 6, 296, 297, 299, 301, 308, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 340, 343, 362, 366, 418  
 Carson 375, 390  
 Carter 418, 419  
 Caruso 28  
 Carver 183  
 Casaburi 376  
 Case 329  
 Casella 113  
 Caserta 113  
 Casey 208  
 Cash 378  
 Castaneda 117, 118  
 Castelli 356  
 Castro 416  
 Catalyseurs psychologiques 52  
 appartenance sociale 53, 62  
 autonomie 52, 62  
 compétence 52  
 Catastrophe, théorie 157, 160  
 Catharsis 285, 293  
 Catlin 132  
 Cattell 23, 25  
 Causgrove-Dunn 140  
 Caynaus 340  
 Cazenave 138  
 Centration de l'attention 123, 124, 128  
 Cereatti 113  
 Cerin 180  
 Certification  
 charte de l'AAASP 9  
 Chakra yoga 194  
 Chalabaev 50  
 Champely 419  
 Chan 366  
 Chandler 215  
 Chang 357  
 Chaouloff 359

- Chapman 416  
 Chappuis, Raymond 7  
 Charte de l'intervention en psychologie du sport 265, 276  
 Chartrand 263  
 Chase 50, 68, 336, 338  
 Chattington 119, 120  
 Chatzisarantis 53, 69, 365, 366  
 Chelladurai 6, 312, 331, 332, 343  
 Chemers 328  
 Chian 72  
 Choi 350  
 Choquet 283  
 Chow 41, 284, 290  
 Chroni 190  
 Chronologie de l'anxiété situationnelle précompétitive 138, 141  
 Chung 255, 338, 422  
 Chunking 107, 128  
 Church 358  
 Ciani 69  
 Cinelli 375  
 CIO. Voir Comité International Olympique  
 Clark 41, 150, 229  
 Clark-Carter 89  
 Cleary 258, 261  
 Climat de compétition 81  
 Climat motivationnel 70, 71, 81, 95  
 de compétition 70  
 de maîtrise 70, 81  
 de performance 70  
 Clingman 31  
 Clough 395  
 Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) 341  
 Coach Effectiveness Training (CET) 91, 318, 333, 335  
 Coach Effectiveness Training (CET) 345  
 Coaching Behavior Assessment System (CBAS) 333, 345  
 Coaching Competency Scale (CCS) 337  
 Coaching Efficacy Scale (CES) 337  
 Coaching Feedback Questionnaire (CFQ) 335  
 Coatsworth 53, 94, 98  
 Code de conduite des parents 91, 101  
 Code mondial antidopage 413  
 Cofer 29  
 Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire (CSAQ) 137  
 Cohen 148, 149, 159, 261  
 Cohen-Salmon 360, 416  
 Cohésion 42, 305, 307, 321  
 conséquences 312, 316  
 définition 308, 320  
 d'équipe 42  
 déterminants 311, 312  
 développement 316, 320  
 évaluation directe 309, 321  
 évaluation indirecte 309, 321  
 interventions 318, 320  
 modèle conceptuel 310, 321  
 opératoire 309  
 sociale 309, 320  
 Colavecchio 46  
 Coleman 242, 313, 314  
 Colère 146  
 Collective Efficacy Questionnaire for Sports (CEQS) 312  
 Collet 231, 234  
 Collins 231, 255, 272, 338, 409, 410  
 Comar 260, 332  
 Comité d'Accréditation, SFPS 9  
 Comité International Olympique (CIO) 7  
 Communication coach-athlète 339, 343  
 Comparaison sociale 49, 62  
 indices 50  
 Compas 182  
 Compatibilité coach-athlète 346  
 Compétence culturelle 12, 10  
 en matière de coaching 338, 345  
 Compétence, catalyseurs psychologiques 52  
 Compétition 51  
 Competitive Aggressiveness and Anger Scale 286  
 Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) 137, 167  
 Compléments alimentaires 413  
 Comportement antisocial 72, 81  
 coaches 345  
 de « coping » ou « faire face » 388, 403  
 diminuant l'affirmation de soi 297  
 entraîneurs 52  
 hétérosexiste 14, 18  
 homophobe 14, 18  
 planifié  
 théorie 364, 366, 383  
 prosocial 72, 81, 98  
 renforçant l'affirmation de soi 297, 303  
 superstitieux 272, 276  
 transgressif 285, 293  
 Comportements affichés par le leader 331  
 cognitifs, hypothèse 358, 382  
 du leader préférés par les athlètes 331  
 réactifs, coaches 333  
 requis du leader 331  
 situationnels 325, 345  
 spontanés, coaches 333, 345  
 universels 325, 345  
 Composante fréquentielle de l'anxiété 167, 169, 175  
 intensité de l'anxiété 167, 175  
 Concentration 110, 129  
 Concepcion 422  
 Concept de soi physique 378, 382  
 Conception différenciée des buts 81  
 Conception indifférenciée des buts 67, 81  
 Confiance en soi globale 40, 63  
 modèles 40  
 spécifique 40, 63  
 Confiance en sport 63  
 Confusion 146  
 Conley 48  
 Connaughton 169, 256  
 Connelly 390  
 Conner 365  
 Connor-Smith 182  
 Conroy 46, 53, 69, 94, 98, 188, 376  
 Conseils par rapport à l'épuisement 428  
 Conséquences de la cohésion 312, 316  
 Consolidation 42  
 Construction de l'impression 301, 303  
 Contagion de la blessure 401, 403  
 Contingence 171  
 Continuum d'autodétermination 54  
 et de l'autonomie 63  
 Continuum of Injurious Acts 286  
 Controlling Coaching Behavior Scale (CCBS) 333  
 Cook 420, 421  
 Cooper 29, 313

- Coopération 51  
 Co-orientation 341  
 COPE 183, 427  
 Coping 205  
   caractère général 183  
   comportement 388, 403  
   définition 180  
   ressources 388, 389  
   stratégie et style  
     cadre théorique 180, 183, 205  
 Coping Function Questionnaire (CFQ) 183  
 Coping Inventory for Competitive Sport (CICS) 183  
 Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) 183  
 Coping Style in Sport Survey (CSSS) 183  
 Corbett 196  
 Corbin 27, 378  
 Cornelius 46, 97, 187, 312, 393, 422  
 Cornilleau 360  
 Corrion 284  
 Costa 26, 197  
 Côté 87, 96, 97, 98, 340  
 Cotterill 272  
 Cottyn 117, 143  
 Coubertin, Pierre de 7, 18  
 Coudeville 302  
 Coulomb-Cabagno 283, 289  
 Coureur « obligé » 430  
 Courneya 297, 364, 368, 374  
 Court terme, but 215, 224  
 Couture 124  
 Couverture médiatique 200  
 Cox 31, 56, 57, 59, 60, 99, 133, 138, 146, 160, 168, 188, 262, 265, 296, 350, 352, 354, 377  
 Crabbe 356  
 Craft 44, 350, 355  
 Craighead 32  
 Craquer 118, 128  
 Crary 325  
 Crawford 363  
 Creasy 258  
 Créatine 412, 430  
 Crenshaw 30  
 Cresswell 401, 423, 425  
 Crocker 57, 93, 183, 242, 378, 427  
 Crombez 117, 143  
 Cromer 173
- Croyances  
   en une habileté évolutive 79, 81  
   en une habileté fixe 79, 81  
 Cruz 71, 335  
 Csikszentmihalyi 165, 274  
 Cullen 289  
 Culos-Reed 374  
 Cumming 41, 69, 94, 95, 230, 234, 237, 240, 246, 334, 335, 363  
 Cummings 70, 247, 255  
 Cupal 389, 394  
 Currie 417, 418, 420  
 Curry 50, 150, 267  
 Curtis 336, 335  
 Cury 7, 302  
 Cutler 167  
 Cutton 187  
 Cycle de vie, théorie 329, 331, 346  
 Czech 272
- D**
- Daly 390  
 Damarjian 188  
 Damato 401  
 Dams-O'Connor 412  
 Danish 263  
 Darnell 355  
 D'Arripe-Longueville 284  
 Darst 335  
 Davenport 211  
 Davidson 418  
 Davis 5, 27, 31, 117, 193, 194, 195, 196, 352, 354, 357, 388  
 Davranche 357  
 Day 135  
 Deakin 87, 96, 97  
 Deaner 28  
 De Bruijn 365, 366  
 De Bruin 79, 419  
 DeCharms 52  
 Deci 51, 52, 55, 58  
 De Clercq 117, 143  
 Découragement 220  
 DeCuyper 334  
 Deeny 115  
 Définition d'un profil de performance 270, 277  
 DeFrancesco 188, 262  
 De Gara 98  
 De Groot 365  
 Delaney 422  
 Délégation, principe 269, 276
- Delehanty 228  
 Delignières 7, 66  
 Delloye 42  
 Delsarte 289  
 Demandeur 269, 276  
 Demick 46  
 Deneuve 183  
 DeNeve 284  
 Denham 406, 408  
 Dennis 313  
 Densité du public 299, 304  
 Déontologie 10, 11  
 Depcik 378  
 Dépendance à l'activité  
   physique 382, 430  
 Dépendance opérationnelle 343, 345  
 Dépresseurs 412  
 Dépression 146  
 Deremaux 233  
 Deroche 387  
 Désavantage de jouer à l'extérieur 298  
 Désengagement moral 285, 293  
 Desha 355  
 Désir d'être musclé 378, 382  
 DeSouza 419  
 Dess 420  
 Desteno 132  
 Déterminants de la cohésion 311, 312  
 Détresse, facteurs négatifs 86, 87  
 Deuser 284  
 Developmental Assets Profile (DAP) 97  
 Développement cognitif, théorie 284  
 Développement de la cohésion 316, 320  
 De Vries 423  
 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) 271, 417  
 Dialogue intérieur 190, 201, 205  
   de motivation 190  
   énoncés 188  
   pédagogique 190  
 Dickhuth 359  
 DiClemente 366, 368, 370  
 Dieffenbach 255, 263  
 Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA) 413  
 Difficulté des buts 212, 224  
 Diminuer le nombre d'agressions 290, 292  
 Diminution 59

- Dimmock 120, 257, 288, 372  
 Dionigi 352, 356  
 Direction de causalité 314, 320  
 Direction de l'attention 120, 128  
 Discours 199, 205  
 Dishman 350, 356, 362, 375  
 Disposition 36  
 Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) 166, 258  
 Dispositional Resilience Scale (DRS) 28, 258  
 Dispositions 23  
 Dissociateurs 124, 128  
 Distraction 112, 128  
   hypothèse 359, 382  
 Distress 133, 152  
 Diurétiques 412  
 Diversité 18  
 Dixon 216  
 Dodson 142  
 Doell 258  
 Doetsch 419  
 Doganis 261  
 Dohrmann 15, 406, 413  
 Dollard 23, 284  
 Dominance paratélique 170, 176  
 Dominance téléique 170, 176  
 Donahue 290, 342, 350, 415  
 Donaldson 256  
 Donnelly 312  
 Donohue 261  
 Doob 284  
 Dopage 413, 431  
   effets psychophysiologiques 431  
   techniques cognitives de lutte 431  
   techniques comportementales de lutte 414, 431  
 Dorsch 93  
 Douleur  
   aiguë 395, 403  
   bénigne 395, 403  
   chronique 395, 403  
   gestion 397  
   liée à la blessure 395, 403  
   liée à la performance 395, 403  
   sérieuse 395, 403  
   techniques non pharmacologiques de diminution 395, 404  
   techniques non pharmacologiques de traitement basées sur l'attention 396, 404  
   tolérance à la 395, 404  
 Douma 189  
 Downs 366, 378  
 Dramatisation de la douleur 396, 403  
 Drewery 289  
 Drielling 160  
 Drinkwater 356  
 Drive for Muscularity Attitude Questionnaire (DMAQ) 378  
 Droppleman 146  
 Drost 289  
 Drug Enforcement Administration (DEA) 413  
 Drugs in Sport Deterrence Model (DSDM) 414  
 Duda 57, 66, 68, 69, 70, 71, 74, 77, 78, 84, 143, 184, 220, 221, 255, 290, 342, 363, 393, 415  
 Duda, Joan 6  
 Duffy 141  
 Duffy-Paiement 412  
 Dugdale 180  
 Dugue 194  
 Duncan 356  
 Dunn 74, 136, 140, 266, 289, 317  
 Dunsiger 361  
 Duoma 190  
 Durand 132  
 Durand-Bush 90, 255, 258, 263  
 Durr 159  
 Dynamique psychologique  
   49, 63, 316  
   chaîne 46  
   événement précipitant 46  
   négative 46  
 Dynamisation  
   collective 199, 200, 206  
   individuelle 206  
   personnelle 200  
 Dymorphie musculaire 422, 430  
 Dzewaltowski 45
- E**
- Eades Athletic Burnout Inventory (EABI) 427  
 Earle 395  
 Eastbrooks 362, 364  
 Easterbrook 112, 130, 143, 144  
 Eastman 390  
 Eating Attitudes Test (EAT) 421  
 Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2) 421  
 Eaton 368  
 Ebbeck 317, 422  
 Ebel-Lam 397  
 Écart-type 156, 175  
 Eccles 44, 91, 312, 340  
 Échec 51  
 Échelle de Lickert 25  
 Échelle de Motivation pour le sport (EMS) 56  
 Échelles d'évaluation, personnalité 24  
 Edmonds 163  
 Edmunds 363, 415, 416  
 Educational and Industrial Testing Service (EDITS) 146  
 Edwards 45  
 Effet anabolisant 407, 430  
 Effet androgène 407, 430  
 Effet anxiolytique à retardement 352, 382  
 Effet circulaire de l'agression 283, 293  
 Effet d'attente 409, 410, 430  
 Effet de catharsis 285, 293  
 Effet ironique 117, 128  
 Effets biologiques de l'usage de stéroïdes anabolisants 408  
 Effets psychologiques de l'usage de stéroïdes anabolisants 408, 410  
 Effets psychophysiologiques du dopage 431  
 Efficacité de la présentation de soi sportive 376, 382  
 Efficacité du coaching 337, 345  
 Efficacité personnelle, théorie 52  
 Eidson 138  
 Eisler 316  
 Ekengren 389  
 Ekkekakis 350, 352, 353, 354, 358, 363  
 Eklund 166, 180, 183, 258, 301, 302, 388, 397, 401, 423, 425, 427  
 Électroencéphalogramme 197  
 Électromyographie 196  
 Elias 366  
 Elleberg 357  
 Elliot 68, 69, 113, 220, 302  
 Ellis 368  
 Ellison 259  
 Elrod 352  
 Elston 216  
 Emery 359  
 Emotional Intelligence Scale (EIS) 28  
 Émotions 132, 152, 163, 175  
 Encadrement 326, 330, 345  
 Enculturation 12, 18  
 Endler 133, 135, 182, 183

- Endorphine, hypothèse 359, 382  
Engagement 167, 175  
Engagement lié à « l'obligation » 425  
Engagement lié au plaisir 425  
Engelhardt 289  
English 261  
Entraînement  
  délibéré 79, 82  
  mental 277  
Entraîneur, comportement 52  
Entretien, évaluation de la  
  personnalité 24  
Environnement social 356  
Eom 311  
Epstein 70, 406, 407, 408, 413  
Épuisement  
  attributions 427  
  conseils 428  
  définition 423  
  interventions 428  
  modèles 423  
  stratégies d'adaptation 427, 428  
  symptômes 427, 428  
Ericksen 357  
Ericksen flanker task 357  
Erreurs de commission 144  
Erreurs d'omission 144  
Erwin 356  
Eshelman 193, 195, 196  
Espace Voir Capacité de traitement  
  de l'information 110  
État de grâce 175  
  caractéristiques 165  
État d'humeur 152  
Ethington 71  
Éthique 10, 11  
  de la psychologie du sport 264, 265  
Etnier 148, 230, 352, 356, 357  
Être dans la zone 114, 116, 128  
Etzel 215, 265  
European Network of Young  
  Specialists in Sport  
  Psychology (ENYSSP) 8  
Eustress 133, 152  
Évaluation, phase 218  
Évaluation cognitive 390, 403  
  théorie 58, 64  
Évaluation comportementale  
  de l'attention 120  
Évaluation de l'agressivité 286  
Évaluation des besoins 217, 224  
Évaluation directe de la  
  cohésion 309, 321  
Évaluation d'un programme  
  d'entraînement mental 273  
Évaluation primaire 134, 152  
Évaluation secondaire 134, 152  
Evangelidou 350  
Evans 394  
Éveil 154  
  relation avec la performance 141,  
  151  
Éveil émotionnel 41  
Événement précipitant 46, 63  
Everett 387  
Eves 298, 366  
Évolution naturelle de l'activité  
  physique 361, 382  
Ewing 71, 84, 409  
Exécution réussie 41  
Exercice II  
  aigu 351, 382  
  chronique 351, 382  
  de résistance 351, 382  
  de type aérobie 351, 382  
  de type anaérobie 351, 382  
Exercise Dependency  
  Questionnaire (EDQ) 421  
  Scale (EDS) 421  
Exercise Motivation Scale (EMS) 369  
Expérience autotélique 165, 175  
Expérience vicariante 41  
Exploitation sexuelle 16  
Eys 311, 316, 317, 362  
Eysenck 23
- F**
- Facilitation sociale  
  théorie 296, 304  
Facteurs de stress, origine 387, 388  
Facteurs déterminants de l'activité  
  physique 364, 382  
Facteurs négatifs de la pratique du  
  sport chez les jeunes 51, 52  
  anxiété 86, 87  
  détresse 86, 87  
  importance de la victoire et de la  
  compétition 85, 86  
  violence 87  
Facteurs personnels 393, 403  
Facteurs situationnels 394, 403  
  agression 288, 290  
Facteurs sociaux 51, 52  
  compétition/coopération 51  
  comportement des entraîneurs 52  
  succès/échec 51  
Faculté d'anticipation 113  
Fahrbach 41  
Fairall 216, 218  
Fallon 363, 390, 392  
Famose 302  
Fan 195  
Farge 373  
Farrell 351  
Fasting 15  
Fatigue 146  
Faulkner 350, 355  
Fauteurs de troubles,  
  supporteurs 287, 293  
Faux effet de consensus 287, 293  
Fawkner 378  
Fazey et Hardy 157, 160  
Fecteau 312  
Fédération Européenne de Psychologie  
  des Sports et des Activités  
  Corporelles (FEPSAC) 8  
Feedback sensoriel 124  
Feeling Scale (FS) 353  
Fein 288  
Felmlee 341  
Felt Arousal Scale (FAS) 353  
Feltz 6, 41, 42, 44, 90, 138, 193,  
  229, 260, 284, 312, 336, 337, 338  
Féminisme 13, 18  
Fendrich 410  
Fenz 138  
Ferguson 50, 353  
Fernand 302  
Fernández-Castro 213  
Fernhall 162, 357  
Ferrand 138, 419  
Ferreira 360, 416  
Ferrell 162  
Fiedler 327, 329  
Fifer 268  
Filaire 419  
Filby 210  
Filho 163  
Fin de carrière 404  
Finch 183  
Finnie 416  
Fish 302  
Fishbein 364  
Fishburne 232  
Fisher 97, 135, 230, 242, 244

- Fixation de buts 222, 224, 225  
     collectifs 199  
     individuels 201  
     pièges 218, 220  
     principes 225  
 Fixation d'objectifs, théorie 329, 346  
 Fleming 119, 376  
 Fleshner 359  
 Fletcher 28, 135, 255, 375  
 Flett 139  
 Flexibilité attentionnelle 114, 128  
 Flint 390  
 Floras 360  
 FLOW State Scale-2 (FSS-2) 166  
 FMPS-Reduced (FMPS-R) 139  
 Focalisation de l'attention 118,  
     128, 143, 201, 210  
 Focht 350, 352, 355, 377  
 Foley 359  
 Folkman 134, 180, 182, 183  
 Follett 324  
 Fonction cognitive, imagerie 236, 249  
 Fonction exécutive 357, 382  
 Fonction motivationnelle,  
     imagerie 236, 249  
 Fonctionnement du système  
     immunitaire 374  
 Fontana 357  
 Fontayne 302, 310  
 Food and Drug Administration  
     (FDA) 413  
 Foore 185  
 Forbes 368  
 Force mentale 257, 276  
 Ford 166, 399  
 Formation à l'affirmation  
     de soi 341, 346  
 Formation des coaches et des  
     éducateurs bénévoles 100  
 Formation multiculturelle 12, 13, 18  
 Formations  
     agrément 11, 12  
 Forme physique et stress 372, 373  
 Fortier 57, 60  
 Foskett 353  
 Foster 272  
 Fournier 233  
 Fox 56, 68, 93, 378  
 Fox Hierarchical Model of  
     Physical Self-Concept 378  
 Foyle 296  
 Franken 31  
 Fraser 369, 371  
 Fraser-Thomas 87, 96, 98  
 Fredericks 91  
 Fredrickson 419  
 Freedson 33  
 Freeman 318  
 Fremouw 241  
 French 366  
 Fretwell 92  
 Freud 22, 283  
 Freud, Sigmund 22  
 Frierson 374  
 Friis 355  
 Frost 139  
 Frost Multidimensional  
     Perfectionisme Scale  
     (FMPS) 139  
 Frustration 171  
 Frustration-agression,  
     théorie 284, 293  
 Fry 68, 71, 73, 74, 98  
 Fryer 302  
 Fuchs 197  
 Fuemmeler 361  
 Functions of Observational  
     Learning Questionnaire  
     (FOLQ) 41  
 Functions of Self-Talk  
     Questionnaire (FSTQ) 190  
 Furley 113  
 Furnham 28  
 Furr 371  
 Furtado 357
- G**
- Gabriel 263, 277  
 Galambos 387  
 Gallagher 358, 392  
 Galli 28  
 Gammage 187, 188, 377  
 Gano-Overway 71, 94, 98  
 Gao 41, 365, 366  
 Garcia 371  
 Gardner 259, 260, 271, 392  
 Garner-Holman 44  
 Gat 29  
 Gau 41  
 Gaudreau 140, 183,  
     184, 185, 312  
 Gauthier 138  
 Gay 18, 378  
 Gayton 45  
 Geer 268  
 Généralisation des capacités  
     de « coping » 184  
 Genre 13  
     et confiance en soi 49  
 Gentry 183  
 George 50, 378  
 George 42  
 Gerkovich 173  
 German 45  
 Gernigon 42, 66, 68, 302  
 Gestion de la douleur 397  
 Gestion de l'impression 301, 304  
 Gestion du stress 180, 205, 388  
 Giacobbi 44, 183, 185, 186,  
     232, 290, 363, 365  
 Gibbons 317  
 Giges 324  
 Gilbert 267  
 Gilbourne 393  
 Gill 6, 13, 14, 137, 318  
 Gillet 53  
 Gillison 350  
 Gilovich 48  
 Ginis 216, 302, 376  
 Girandola 33  
 Girls on Track (GOT), programme 43  
 Giuliano 14  
 Gladue 286  
 Gladwell 114, 116, 118  
 Glaros 363  
 Glas 260  
 Global Goal Orientation  
     Instrument (GGOI) 69  
 Global Motivation Scale (GMS) 56  
 Goal Involvement in Sport  
     Questionnaire (GISQ) 69  
 Goal Orientation in Exercise  
     Scale (GOES) 68  
 Godin 364, 369  
 Goltsios 189  
 Goode 125  
 Goodger 428  
 Gooding 260  
 Goodkin 375  
 Goodwin 356  
 Gordan 399  
 Gordon 180, 257, 268, 270,  
     367, 374, 392, 394  
 Gorely 367  
 Gorges 395  
 Gosling 26  
 Goss 388, 389  
 Goudas 56

- Gould 5, 92, 114, 143, 156,  
160, 183, 188, 191, 213, 215,  
216, 255, 263, 266, 274,  
338, 391, 394, 400, 428
- Grace 45
- Graham 25, 183, 352, 366, 427
- Grands facteurs de personnalité 35
- Granito 6
- Granner 371
- Granzyk 425
- Grappe 194
- Gray 117, 118, 241, 310, 355
- Graydon 210
- Green 5, 374, 392
- Greenberg 193, 194, 195, 196
- Green-Demers 263
- Greenleaf 228, 230, 255,  
332, 418, 419
- Greenlees 246, 257, 260, 262, 324
- Greenspan 138, 193, 260
- Greenwood 359
- Greer 30, 299
- Gregg 237, 238, 389
- Grieve 313, 422
- Griffith, Coleman Roberts 5, 17, 18
- Grindstaff 242, 244
- Gros Lambert 194
- Grossbard 95, 412
- Grossland 69
- Grossman 359
- Grouios 229
- Group Environment Questionnaire  
(GEQ) 310, 321
- Grove 161, 182, 183, 261,  
288, 302, 315, 401, 427
- Gruber 310
- Grusky 343
- Guay 56
- Gucciardi 120, 257, 270
- Guenther 298
- Guilfoyle 374
- Guillet 138
- Guillot 231, 233
- Guinan 255
- Guiverneau 98
- Gula 48
- Gustafson 351
- Gustafsson 427
- H**
- Ha 363
- Haase 419
- Habilité perçue 66, 82
- Haddad 123
- Hageman 113
- Hagger 53, 56, 57, 385, 366
- Hagtvet 162
- Halas 190
- Hale 235, 350
- Haley 361
- Halford 230
- Hall 29, 41, 66, 139, 140, 187,  
190, 195, 215, 232, 234, 236,  
237, 238, 241, 352, 357, 363,  
366, 371, 376, 377, 416, 425
- Halliburton 71
- Hallucinogènes 412
- Halpin 326
- Hamer 350
- Hamilton 241, 365, 366
- Hammer 26
- Hammereister 136, 184
- Hammermeister 259, 262, 422
- Hammond 119
- Hanin 114, 160, 162, 163, 165, 167
- Hanlon 91
- Hanneman 124
- Hanson 191, 387, 388
- Hanton 119, 135, 138, 168,  
165, 170, 214, 256, 262
- Harber 359
- Harter, motivation par la  
compétence 42, 43
- Harcèlement  
dans un environnement hostile 15,  
18  
de contrepartie 15, 18
- Harding-Thompson 182
- Hardman 29
- Hardy 44, 45, 66, 68, 117, 120,  
138, 159, 160, 187, 188, 189,  
190, 195, 209, 222, 235, 240,  
241, 263, 316, 318, 353, 394
- Hare 394
- Harger 160
- Harlow 30, 368
- Harrell 288
- Harris 6, 231, 235
- Harrison 41
- Hart 377
- Harter 52, 66
- Hartman 215
- Hartung 373
- Harwood 46, 66, 68, 71, 96,  
124, 211, 222, 255, 263, 317
- Hassmen 427
- Hatfield 45, 116, 350, 354
- Hathaway 25
- Hatten 187
- Hatzigeorgiadis 95, 114, 187, 189, 190
- Hausenblas 236, 315, 362,  
363, 365, 374, 376, 377, 378,  
415, 416, 418, 420, 421
- Haut niveau 257
- Hautzinger 376
- Hawes 340
- Hawkins 406
- Hawkley 361
- Hayashi 44, 67
- Hayduk 365
- Hayes 378
- Hays 45, 270, 274
- Hayslip 262
- Heard 182, 183, 427
- Hearn 45
- Hegreness 92
- Heikkinen 356
- Hein 53
- Heitkamp 359
- Hemmings 237
- Henley 98
- Henretty 378
- Henry 6, 18, 30
- Henschen 268
- Henson 374
- Hepler 41, 337
- Herbert 188
- Hernandez 241
- Hersey 329
- Hétérosexuel 14, 18
- Heuchert 146
- Heuze 312, 318, 355
- Hewitt 139
- Hewitt Multidimensional  
Perfectionism Scale (HMPS) 139
- Hildebrandt 422
- Hill 31, 119, 139, 140,  
272, 419, 420, 425
- Hilliard 31
- Hillman 115, 356, 357
- Hinshaw 229
- Hinton 350, 352
- Hird 229
- Hirschhorn 28
- Hodge 56, 75, 167, 182, 183

- Hoffart 355  
Hoffman 360  
Hofner 69  
Hofsetter 368  
Hogg 186  
Holland 255  
Hollander 22, 28  
Hollebeak 57, 377  
Holliday 268, 269  
Holmbeck 51  
Holmes 119, 231  
Holsopple 24  
Holt 92, 93, 182, 184, 185, 266, 317  
Homophobie 14, 18  
Homosexuel 14, 18  
Hooks 13  
Hooper 428  
Hopkins 108, 378  
Hoppe 366  
Horan 229  
Horn 43, 60, 334, 361  
Horne 340  
Horton 230  
Hostilité du public 299  
Hotham 141  
Hotz 368  
House 329  
Houseworth 45  
Hovell 361, 362, 368  
Howe 43, 261  
Hoyle 193  
Hoyt 365  
Hrycaiko 169, 190  
Hrycaiku 214  
Huberty 363  
Huddleston 318  
Hudson 173  
Hugues 361  
Huguet 302  
Hull 23, 145  
Hulley 353, 420  
Humeur 150, 153, 188  
    état 152  
    profil 147, 153  
    troubles 428, 431  
Hummer 412  
Hunt 180, 329, 334, 335  
Hunter 356  
Hurley 93  
Hurst 286  
Huss 5  
Hutchings 324  
Hutchinson 125  
Hutto 371  
Hypnose 177, 227, 245, 247, 249, 251  
    définition 228, 229  
    et performance sportive 246  
    éveillée 244, 250  
    neutre 244, 250  
Hypothèse  
    d'appariement 77, 82  
    de l'action contrainte 117, 128  
    de l'ajustement 184, 205  
    de l'endorphine 359, 382  
    de l'équivalence fonctionnelle 232, 250  
    de l'interaction 367  
        sociale 359, 382  
    de la distraction 359, 382  
    de surveillance explicite 119  
    des amines 359, 382  
    des bienfaits cardiovasculaires 359, 382  
    des comportements cognitifs 358, 382  
    dispositionnelle 183, 205  
    du double mode d'Ekkekakis 353, 382  
    du traitement conscient (CPH) 119, 128  
    du traitement explicite 117, 128  
    dynamique 183, 205  
    génétique 30, 36  
Hystérésis 159, 175
- I**
- Iceberg, profil 147, 153  
Identification des  
    supporteurs 288, 293  
Identité de substitution 426, 430  
Identité sportive 393, 404  
Image corporelle 378, 379, 383, 419  
Image de soi 371, 383  
Imagerie 178, 202, 227, 251  
    capacités 239  
    définition 228, 229  
    de type PETLEPP 250  
    en temps réel 234, 250  
    fonction cognitive 236, 249  
    fonction motivationnelle 236, 249  
    mesure 239  
    mode sensoriel 235  
    modèle appliqué d'utilisation 237, 250  
    modèle bidimensionnel de Paivio 250  
modèles conceptuels 239  
    négative 234  
    paramètres d'utilisation 239, 250  
    perspectives 235, 250  
        externe 235, 250  
        interne 235, 250  
    positive 235, 250  
    programmes cognitivo-comporte-  
        mentaux 239, 248  
Imlay 160  
Immediate Anxiety  
    Measurement Scale 138  
Impact 276  
Impact onirique 258  
Implication dans le sport 96  
Implication motivationnelle 70, 82  
    dans la tâche 69, 82  
    de l'ego 69, 82  
Importance de la compétition,  
    facteurs négatifs 85, 86  
Importance de la victoire,  
    facteurs négatifs 85, 86  
Incitation à l'effort 211, 225  
Inclusivité 18  
Indicateur de types Myers-  
    Briggs 26, 36  
Indicateurs physiologiques  
    de l'attention 120  
Indice d'autodétermination (SDI) 56  
Indice d'autonomie relative (RAI) 56  
Indice de masse corporelle  
    (IMC) 378, 383  
Indices, utilisation 112, 130, 143, 144  
Indices psychologiques de  
    la blessure 386, 389  
Induction hypnotique 250  
Influence  
    des pairs 94  
Influences  
    parentales 93  
Information  
    bits 108, 127  
    capacité de traitement de 110, 111,  
        127  
    ignorer 109  
    mesure 108, 109  
    modèle de traitement de 106, 129  
    récupération 107, 129  
    traitement de 106, 107, 115, 129  
Ingledew 369, 379  
Ingraham 28  
Inoculation du stress 372, 383  
Instinct, théorie 283, 293

Institut Central D'État de  
Culture Physique 7  
Intelligence émotionnelle 29, 36  
Intensité absolue de l'anxiété 175  
Intensité de l'activité physique 353  
Intention 364  
Interaction sociale,  
hypothèse 359, 382  
Interférence cognitive 114, 128  
Internalisation 55, 63, 215  
International Journal of Sport  
Psychology (IJSP) 9  
International Society of Sport  
Psychology (ISSP) 8  
Interprétation directionnelle 167, 170  
Intervention cognitive 250  
Intervention cognitivo-  
comportementale 250  
Interventions 389  
épuisement 428  
Interventions associées à la  
rééducation 394, 404  
Interventions psychologiques 260, 276  
Inventaire de personnalité  
multiphasique du Minnesota  
(MMPI) 25, 36  
Ironson 375  
Isaak 183  
Iso-Ahola 45  
Ito 246

---

**J**


---

Jaakkola 237  
Jackson 56, 118, 120, 165, 166,  
167, 183, 215, 228, 241, 258, 310,  
340, 342, 375, 378, 422, 427  
Jackson Personality Research Form 27  
Jacobi 23  
Jacobson 192  
Jago 361  
Jakicic 362  
James 185, 186, 257, 300  
Jamieson 180  
Janelle 113, 115, 163, 290, 363  
Jannes 92  
Japhag 399  
Jeannerod 231  
Jedlic 232  
Jenkins 256  
Jensen 332  
Jeong 340  
Jerome 124, 156

Joens-Matre 352  
Johnsgard 27  
Johnson 12, 29, 163, 190, 215,  
246, 269, 340, 378, 389  
Johnson, Warren 6  
Johnston 15  
Jones 46, 87, 89, 97, 98, 132,  
133, 136, 138, 141, 167, 168,  
170, 211, 246, 247, 256, 262,  
302, 343, 364, 374, 406  
Jordet 230, 298  
Journal of Applied Sport  
Psychology (JASP) 9, 12  
Journal of Sport Behavior (JSB) 9  
Journal of Sport & Exercise  
Psychology (JS&EP) 9, 12  
Jowdy 138, 231, 263  
Jowett 340, 341, 342  
Joy 29  
Joyce 159  
Joyner 45  
Judgements about Moral Behavior  
in Youth Sport Questionnaire  
(JAMBYSQ) 286  
Jukiewicz 338  
Jung, Carl 23  
Jurimae 428

---

**K**


---

Kahn 326  
Kakkos 241  
Kalat 22, 25, 243  
Kallus 428  
Kamata 163  
Kamm 265  
Kamphoff 318  
Kane 30  
Karageorghis 202, 263, 356  
Karol 25  
Karoly 350  
Karteroliotis 137, 166  
Katula 356  
Katz 326  
Kaufman 260, 407  
Kavouras 136  
Kavussanu 72, 73, 77, 290, 338, 339  
Kawabata 56, 166  
Kaye 94  
Kazakas 189  
Keating 261  
Keats 374  
Kee 167

Keegan 96  
Keele 115  
Keeler 68, 368  
Keller 84, 262  
Kellman 428  
Kendzierski 371, 372  
Kenefick 136  
Kenner-Mabiala 395, 396  
Kennett 368  
Kenny 51  
Kenow 333, 340  
Kent 336, 338  
Kentta 427  
Kepner 410, 411  
Kerick 45  
Kernodle 374  
Kerr 139, 171, 173, 241, 259, 362,  
388, 389, 416, 419, 421  
Keys 413  
Khawaja 139  
Kierstead 31  
Kilpatrick 68  
Kim 184, 314, 354  
Kimiecik 166, 258, 361  
Kindermann 359, 360  
King 74, 362, 363, 371  
Kingston 45, 160, 209  
Kinrade 202  
Kirker 282, 290  
Kirsch 243, 245  
Kitsantas 185  
Kiviniemi 366  
Klavora 143  
Klimas 375  
Klinzing 241  
Knapp 340  
Knight 14, 44, 96, 213  
Knott 289  
Knowles 378  
Koch 350  
Koehler 48  
Koestner 58  
Koka 57  
Kolonay 241  
Koltyn 350  
Kontos 11  
Kornspan 7  
Kosma 365, 366, 368  
Kosmidou 69  
Kosmo 41  
Kotlyn 352  
Kovacs 414  
Kowal 57

- Kowalski 183, 301, 378  
 Kozub 314, 315, 416, 425  
 Krane 6, 14, 159, 254  
 Krch 162  
 Kreegipuu 428  
 Kreider 412  
 Kremers 366  
 Kroll 30, 31  
 Kryllo 148  
 Kubitz 372  
 Kuennen 422  
 Kuhlman 314  
 Kulinna 366  
 Kunzell 143  
 Kupperman 366  
 Kyllo 213, 215
- L**
- LaBrie 412  
 l'Achievement Goals Questionnaire  
 for Sport (AGQ-S) 69  
 Lachman 362  
 Lacy 335  
 LaFontaine 350, 361  
 Lafrenière 342  
 Lahart 139  
 Lally 399  
 Lam 119, 120  
 Lambert 216  
 LaMott 389, 392  
 Lampinen 356  
 Landers 6, 120, 143, 148, 193, 197,  
 213, 215, 229, 230, 231, 350,  
 352, 355, 356, 372, 387, 388  
 Landin 187, 188  
 Landry 370  
 Lane 45, 68, 132, 138, 147, 148,  
 149, 150, 263, 313, 316  
 Lang 362  
 Langenbacher 422  
 Langer 167, 259  
 Lansing 143  
 Lantz 422  
 Laparidis 190  
 LaPierrière 375  
 Largeur de l'attention 120, 128  
 Larkin 388  
 Larrick 288  
 Latham 199, 208, 210, 212, 215, 221  
 Lau 141, 374  
 Lauer 92, 188, 338  
 Laure 406  
 Laurent, Michel 7  
 Laurin 398, 399  
 Lausic 340  
 Lavallee 92, 96, 136, 185, 398, 399  
 LaVoi 98  
 Law 41, 232, 237, 296, 298  
 Lawther, John 6  
 Lawton 362  
 Lay 372  
 Layden 407  
 Lazarus 132, 134, 180, 182, 183  
 Lazuras 414  
 Leader Behavior Description  
 Questionnaire (LBDQ) 326  
 Leadership 346  
 imposition en fonction des postes  
 occupés sur le terrain 343, 344  
 modèle fonctionnel 327, 346  
 théories 324  
 transactionnel 327, 345  
 transformationnel 327, 345  
 Leadership Scale for Sport  
 (LSS) 332, 335  
 Leary 301, 302, 377  
 Lee 41, 84, 95, 368, 370  
 Lefebvre 289  
 Leffingwell 267  
 Légitimité du comportement  
 agressif 283, 293  
 Legrand 355  
 Lehman 395  
 Leisure-Time Exercise Questionnaire  
 (LTEQ) 369, 421  
 Leith 241, 350  
 Le Masurier 357  
 Lemyre 73, 90, 425  
 Lenney 49  
 Lenoir 117, 143  
 Lens 52, 53  
 Leonard 343  
 Lerner 97  
 Lesbienne 19  
 Le Scanff 7, 138, 274, 310, 387  
 Lesgaft, institut 7  
 Leslie-Toogood 263  
 LeUnes 146, 395  
 Levine 392  
 Levy 395  
 Levy-Kolker 215  
 Lewis 368  
 Li 71, 366, 369  
 Lickert, échelle 25  
 Lidor 268, 272  
 Life Experience Survey 372  
 Lim 69  
 Lind 352, 355  
 Linder 87, 125, 193, 312, 394, 421  
 Lindner 84  
 Lindsay 247  
 Lindsley 143  
 Lippke 365  
 Lippman 229  
 Lirgg 50  
 Liu 56, 69  
 Llobet 27  
 Llosa 406  
 Loberg 267  
 Lochbaum 350, 353, 354, 356, 397  
 Locke 199, 208, 210,  
 212, 215, 221, 387  
 Lockhart, Aileen 6  
 Loehr 428  
 Loi de Yerkes-Dodson 142, 153  
 Lois de protection de l'enfance 16  
 Loizou 202  
 Loney 370  
 Long 284, 350, 419  
 Longbottom 120  
 Longman 49, 407, 408  
 Long terme, but 214, 224  
 Lonsdale 56, 167, 363  
 Lorenz 283  
 Lorimer 342  
 Lormes 428  
 Lorr 146  
 Losier 51, 56  
 Lothian 23  
 Loucks 33  
 Loughhead 311, 312, 317  
 Louvet 183  
 Lovell 237  
 Lown 361  
 Lowther 313, 316, 368  
 Lox 362, 375  
 Loy 343  
 Lubker 268  
 Lundquist 427  
 Luthe 193  
 Lynn 243, 245  
 Lyon 27

## M

- Ma 195  
 MacCracken 138  
 Mace 241  
 Mach 41  
 MacIntire 262  
 MacIntyre 234  
 Mack 45, 46, 236, 366  
 Mackay 355  
 Mackey 374  
 MacKinnon 374, 428  
 Maclachlan 23  
 MacClean 375  
 MacMahon 117  
 MacNamara 255  
 Maddison 371, 387  
 Maddux 393  
 Madrigal 300  
 Maehr 66, 393  
 Maestu 428  
 Maganaris 409  
 Mageau 52, 56  
 Magel 108  
 Magyar 42, 44, 71, 88, 98, 393  
 Mahar 328  
 Mahon 214  
 Mahoney 263, 277  
 Maier 337, 359  
 Maina 258  
 Main chaude 49  
 Males 173  
 Malete 90  
 Mallett 52, 56, 166  
 Malmo 141  
 Malo 390  
 Malouff 28, 230, 261  
 Mamassis 261  
 Mandigo 93  
 Maniar 267  
 Mankad 392, 394  
 Mann 113, 163, 332  
 Manore 419  
 Mantra 194, 205  
 Marchant 118, 120, 272, 395  
 Marcus 366, 367, 368  
 Markland 369, 379  
 Marklin 422  
 Marks 195, 420  
 Markus 371  
 Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (MC-SDS) 271  
 Marple-Horvat 119  
 Marquez 356  
 Marsh 44, 71, 166, 378  
 Marten 139  
 Martens 6, 12, 19, 27, 133, 138, 143, 156, 157, 188, 310, 412, 416  
 Martens-Sanford 418  
 Martin 166, 167, 169, 214, 231, 238, 263, 289, 340, 350, 355, 361, 366, 373, 377, 378, 416  
 Martinent 138, 168  
 Martinsen 355  
 Masiero 312  
 Maslach Burnout Inventory (MBI) 427  
 Maslow 23  
 Masters 117, 119, 120, 124, 298, 389  
 Mathes 314  
 Matheson 314  
 Matt 352  
 Mattern 368  
 Matthews 119, 139  
 Mattson 282  
 Mauvais esprit 72  
 Maxwell 117, 119, 120, 286  
 May 393  
 Mayan 272  
 Mayer 28, 261  
 Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) 28  
 Maynard 45, 168, 169, 210, 247, 270  
 Mazzardo 357  
 McAuley 356, 362, 375, 377  
 McBride 262  
 McCabe 350  
 McCallum 198, 408  
 McCarthy 89, 98, 211  
 McCaughtry 361, 366  
 McCaulley 26  
 McClelland 69  
 McClung 410  
 McConatha 375  
 McCoy 117  
 McCrae 26  
 McCubbin 368  
 McCullagh 6, 41, 350  
 McCulloch 387  
 McDermott 274  
 McDonell 208  
 McDonnell 315  
 McDonough 57, 93, 378  
 McElroy 45  
 McGannon 350  
 McGee 230  
 McGill 29  
 McGowan 301, 390  
 McGregor 68  
 McGrory 237  
 McGuire 262, 289  
 McHugh 378  
 McKay 136, 193  
 McKenley 28  
 McKenna 182  
 McKinley 25  
 McLafferty 356  
 McMorris 357  
 McNair 146  
 MCOPE 183, 427  
 McShane 428  
 McWhinnie 50  
 McWhirter 29  
 Mécanisme 128  
 Mécanisme de relaxation 191, 205  
 Mécanisme du stress 133, 134, 153  
 Médication 389  
 Medicine and Science in Sports and Exercise (MSSE) 9  
 Méditation 194, 196, 205  
 transcendantale 194, 205  
 Zen 194  
 Méditation corps-esprit intégrée (IMBT) 196, 205  
 Meeus 334  
 Meichenbaum 241  
 Mellalieu 146, 170, 180, 214, 262  
 Memmert 113, 299  
 Mémoire 108  
 capacité de stockage 106, 127  
 chunking 107  
 récupération de l'information 107, 129  
 registre sensoriel 107, 129  
 Mémoire à court terme (MCT) 107, 128  
 Mémoire à long terme (MLT) 107, 128  
 Menaut 183  
 Mendelsohn 138  
 Mental Readiness Form 138  
 Mental Toughness Inventory (MTI) 258  
 Merten 289, 290  
 Mesagno 118, 120, 272  
 Messages d'affirmation 189, 205  
 Mesure de l'anxiété 136, 138  
 Mesure de la focalisation de l'attention 120, 121  
 Mesure des informations 108, 109  
 Mesure du style d'attention 125  
 Méta-analyse 148, 153  
 Metcalf 324  
 Metheny, Eleanor 6

- Méthode de rappel 160, 176  
Méthodes psychologiques 262  
Metzler 188  
Meyer 28  
Meyers 313, 395  
Miale 24  
Mihalko 356  
Mihevic 33  
Miller 23, 45, 259, 261, 284, 354  
Milne 366, 374  
Milosis 69  
Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) 259  
Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS) 167, 259  
Minnix 258  
Minz 417  
Miquelon 415  
Mischel 23, 34, 330  
Missoum, Guy 7  
Mitchell 329  
MMPI 25, 36  
Mobilisation immédiate 200, 205  
Mobley 12  
Mode d'exercice 355  
Modèle  
  3 + 1 C de la relation coach-athlète 341, 345  
  appliqué d'utilisation de l'imagerie 237, 250  
  appliqué de l'imagerie sportive de Martin 237  
  bidimensionnel de Paivio 250  
  circomplexe 353, 383  
  cognitivo-affectif du stress et de l'épuisement de Smith 424, 430  
  conceptuel de l'arrêt de la carrière 397, 404  
  conceptuel de l'efficacité du coaching 336, 345  
  conceptuel de l'humeur 153  
  conceptuel de la cohésion 310, 321  
  d'atténuation de Treisman 110  
  de Broadbent 110  
  de capacité 111, 129  
  de compatibilité culturelle, formation multiculturelle 12, 19  
  de concordance du soi 220, 225  
  de consultation par supervision 266, 276  
  de contingence des personnalités dans le sport de Smith 331  
  de continuum de l'activité physique obligée 416, 438  
  de contrôle de soi 368  
  de l'épuisement 423  
  cognitivo-affectif (Smith) 371, 372  
  de l'épuisement:lié à la contrainte sociale 431  
  de l'épuisement:lié à l'investissement 431  
  de la catastrophe en forme de corne 160, 176  
  de la catastrophe en forme de papillon 160, 176  
  de la relation coach-athlète de Jowett 342, 345  
  de l'autorégulation 258, 276  
  d'engagement dans le sport 88, 101  
  de performance par impact onirique 258, 276  
  de pertinence de Norman 110  
  de santé mentale 147, 153  
  de traitement de l'information 106, 129  
  de Zajonc 6, 296, 304  
  des comportements liés au leadership 332, 345  
  des valeurs déconnectées (MVD) 368, 383  
  développemental de la pratique sportive 102  
  du seuil d'attention 120, 129  
  du sport pour les jeunes 91, 102  
  du sport professionnel 91, 102  
  du stress et de la blessure 386, 404  
  fonctionnel de leadership 327, 346  
  intégré de la blessure 389, 404  
  intégré de la motivation 57  
  interactionnel 34, 36  
  lié à l'effort 125, 129  
  « Mindfulness » pleine-conscience-acceptation-engagement 276  
  motivationnel adaptatif 74, 82  
  motivationnel d'inadaptation 74, 82  
  multidimensionnel de leadership de Chelladurai 331, 332, 346  
  orthogonal de l'état de grâce 166, 176  
  pleine-conscience-acceptation-engagement 260  
  probabiliste 163, 176  
  sportif centré sur l'athlète 259, 276  
  théorique de prédiction des performances 149  
  transthéorique 366, 369, 383  
  universel, formation multiculturelle 12, 19  
Modélisation par équations structurelles 51  
Mode sensoriel, imagerie 235  
Moffett 263  
Mogk 31  
Mokgothu 357  
Monaghan 45  
Mond 420  
Monsma 237, 378  
Montgomery 47  
Moore 216, 259, 271, 297, 352  
Moores 286  
Moraes 163  
Moralité 73, 82  
  mise entre parenthèses 284, 293  
Moran 234  
Morgan 6, 31, 124, 125, 147, 246, 351, 359  
Morganstein 371  
Moritz 41, 336  
Morley 182  
Morrey 389, 392  
Morris 77, 118, 120, 162, 237, 272  
Morrison 378  
Morrow 14  
Morse 266  
Morton 374  
Mosewich 378  
Moss 29  
Motivation  
  amotivation 54, 62  
  à faire impression grâce à son apparence 377, 383  
  à gérer l'impression laissée 301, 304  
  d'accomplissement, théorie 66, 82  
  extrinsèque 54, 63  
  aspect contrôlant 59, 62  
  aspect informationnel 59, 62  
  intrinsèque 54, 63  
  à l'accomplissement 54  
  à la connaissance 54  
  à la stimulation 54  
  opérationnelle 328, 346  
  par la compétence, théorie 52, 66  
  relationnelle 328, 346  
  théorie intégrée 50, 58  
Motivational Climate Scale for Youth Sports (MCSYS) 70  
Motivational Style Profile for Sport and Exercise (MSP-SE) 429

Motivation par la compétence 63  
 Motivations à la participation 102  
 Motl 351, 376  
 Moulton 327  
 Mouratidis 53  
 Mourer 284  
 Moyle 387  
 Moyna 354  
 Mpoumpaki 189  
 Mudra yoga 194  
 Mulholland 417  
 Mullan 369  
 Mullen 120, 209, 313, 394  
 Müller 7, 143  
 Mullins 230  
 Multiculturalisme  
   et genre 13  
   et race 13  
 Multidimensional Body-Self Relations  
   Questionnaire (MSBRQ) 378  
 Multidimensional Inventory of  
   Perfectionism in Sport (MIPS) 140  
 Multidimensional Self-Efficacy  
   Scale (MSES) 371  
 Multidimensionnel, modèle 47  
 Multifactor Leadership Questionnaire-  
   5X (MLQ-5X) 327  
 Multilevel Classification System for  
   Sport Psychology (MCS-SP) 271  
 Multiplicatif, principe 58, 63  
 Munroe 215, 232  
 Munroe-Chandler 232, 234, 237  
 Munzert 117  
 Muren 418  
 Murgatroyd 353  
 Murphy 138, 208, 210, 232, 263, 277  
 Murray 25, 284, 314, 365,  
   369, 371, 425  
 Muscat 419  
 Muscle Dysmorphia  
   Inventory (MDI) 422  
 Muscle Dysmorphic Disorder  
   Inventory (MDDI) 422  
 Musique 202, 356  
 Mustonen 287  
 Mutrie 350, 355, 368  
 Myers 26, 42, 146, 337

## N

National Center for Drug  
   Free Sport 413  
 Natsis 189  
 Nature de la tâche 49  
 Nederhof 238  
 Negative Self-Talk Questionnaire  
   (NSTQ) 190  
 Neighbors 412  
 Neil 170  
 Neill 355  
 NEO-Five Factor Personality  
   Inventory 26  
 Nesti 138, 259  
 Neupert 362  
 Neville 68  
 Newberg 258  
 Newcombe 56  
 Newin 317  
 Newman 317  
 Newton 70, 73, 77, 98  
 Niaura 367  
 Nicholls 66, 67, 182, 184, 185, 221  
 Nicholson 355  
 Nicolas 398  
 Nicoloff 350  
 Nideffer 120, 121  
 Nieman 374  
 Nien 78  
 Nietfeld 125  
 Nieuwenhuys 120  
 Nigg 368  
 Ninot 66  
 Niven 136, 378  
 Njenga 420  
 Noel 241  
 Nordell 168  
 Nordin 230, 232, 234, 237, 246  
 Norman 110, 362, 365  
 Normes sociales 364  
 Norris 343  
 Norsworthy 118  
 North 350, 355, 359  
 North American Society for the  
   Psychology of Sport and Physical  
   Activity (NASPSPA) 8  
 Norton 261  
 Noyau psychologique 22  
 Ntoumanis 57, 69, 70, 72,  
   78, 95, 97, 220, 221, 333,  
   341, 362, 363, 415, 416

## O

O 232, 234  
 Obligatory Exercise  
   Questionnaire (OEQ) 415  
 O'Brian 376  
 O'Brien 214  
 Observation des performances,  
   évaluation de la personnalité 24  
 Observation-modélisation,  
   apprentissage 41, 62  
 O'Connor 160, 374  
 Odnokon 315  
 Ogden 416  
 Ogilvie 6, 19, 27, 29, 397  
 Ogles 124, 389  
 Oglesby 6, 13  
 O'Holloran 417  
 Okun 414  
 Olivardia 422  
 Oliver 247, 366  
 Olney 411  
 Olphin 237  
 Olympiou 342  
 Oman 362, 363  
 Omli 185  
 Ommundsen 73, 302  
 O'Neill 401  
 Orbuch 341  
 Orientation motivationnelle  
   66, 69, 82  
   développement, niveaux 67, 68  
   mesure 68, 69  
   vers l'approbation sociale 67, 82  
   vers l'égo 66, 73, 82  
   vers la compétition 82  
   vers la maîtrise 82  
   vers la tâche 66, 73, 82  
 Orientation sexuelle 19  
 Origine des facteurs de  
   stress 387, 388  
 Orlich 409  
 Orlick 215, 268, 390  
 Osborn 329  
 Ostrow 215  
 Otero-Forero 56  
 Ottawa Mental Skills Assessment  
   Tool (OMSAT-3) 263, 276  
 Otten 120  
 Otto 139, 140, 141  
 Oudejans 117, 120, 143, 419  
 Owen 363

## P

- Paa 27  
 Pacificateurs, supporters 2875, 293  
 Paffenbarger 350  
 Page 168  
 Pain 317, 401  
 Pain Catastrophizing Scale (PSC) 396  
 Pannier 143  
 Pantaleon 284  
 Papaioannou 69, 70, 71, 77, 78, 190  
 Pappas 44  
 Paradigme du dévoilement  
   émotionnel 394, 404  
 Paradoxe  
   de la fixation de buts 222, 225  
   de la personnalité 34, 36, 331, 346  
   des buts de processus 209, 225  
 Paramètres d'utilisation de  
   l'imagerie 239, 250  
 Paratélique 170, 176  
 Parfitt 138, 159, 353  
 Pargman 125, 159  
 Park 183, 185  
 Parker 133, 182, 183, 237  
 Parkin 32  
 Parks 284  
 Partington 215, 310  
 Passer 289  
 Passion 54, 63  
 Passman 415  
 Pastorelli 284  
 Pate 350  
 Pates 138, 159, 247  
 Patrick 362  
 Patterson 387, 388  
 Pauli 395  
 Pearce 401  
 Pederson 412  
 Peer Motivational Climate in  
   Youth Sport Questionnaire  
   (PeerMCYSQ) 70  
 Pein 273  
 Pelletier 46, 51, 56, 57  
 Pennebraker 394  
 Pennise 92  
 Pensée  
   intérieure 201, 206  
   raciale 12, 19  
   raciste 12, 19  
 Pensaard 71  
 Peper 114  
 Perceived Locus of Causality  
   scale (PLOC) 56  
 Perceived Motivational Climate  
   on Sport Questionnaire  
   2 (PMCSQ-2) 70  
 Perceived Support Scale for  
   Exercise Settings (PASSES) 53  
 Perception of Motivational  
   Climate Scale (PMCS) 70  
 Perception of Success  
   Questionnaire (POSQ) 68  
 Perceptions of Success Questionnaire  
   for Exercise (POSQ-E) 68, 368  
 Perez-Diaz 360, 416  
 Perfectionnisme 141, 153  
 Performance  
   déterminante 118, 129  
   effets de l'agression sur 288  
   influence du public sur 246  
   modèle théorique de prédiction 149  
   relation avec l'éveil 140, 150  
 Performance sportive  
   et hypnose 246  
   et personnalité 29, 35  
 Performance Enhancement  
   Attitude Scale (PEAS) 415  
 Période de latence oculaire 113, 129  
 Perkins 173, 263, 277  
 Perkos 190  
 Perna 215, 388, 392  
 Perreault 47, 316  
 Perri 363  
 Perritt 213  
 Perry 44, 168, 286  
 Perscheck 141  
 Persévérance 211, 225  
 Personnalité 21, 36, 387  
   athlètes féminines/athlètes masculins  
     32, 35  
   définition 22, 36  
   et performance sportive 29, 35  
   évaluation 24  
   échelles d'évaluation 24  
   questionnaires structurés 25  
   tests projectifs 24, 25  
   paradoxe de la 36  
   profil 26, 36  
   sportifs/non sportifs 29  
   théories 22, 24  
   théories  
     de l'apprentissage social 23  
     des traits de personnalité 23, 24  
     humaniste 23  
     psychodynamique 22, 23  
   traits généraux 25, 36  
 Perspectives, imagerie 235, 250  
 Persuasion verbale 41  
 Pert 352  
 Pesce 113  
 Pescheck 139  
 Peters 187  
 Peterson 46, 243, 310  
 Petitpas 97, 98, 324, 390, 393, 400  
 Petlichkoff 75, 143, 156  
 Petrides 28  
 Petrie 262, 388, 418, 419  
 Petroczi 415  
 Petrucci 283  
 Petruzzello 197, 350, 352, 354, 355  
 PETTLEP 230  
 Peur de l'échec 92  
 Phase  
   hypnotique 244  
   posthypnotique 245  
 Phase de planification 216, 217  
 Phase de réunion 217, 218  
 Phase d'évaluation 218  
 Phase d'induction 244  
 Phosphocréatine 412, 431  
 Physical Self-Description  
   Questionnaire (PSDQ) 378  
 Physical Self-Perception  
   Profile (PSPP) 378  
 Piaget 284  
 Pick 5  
 Pickering 222  
 Pictorialiste 250  
 Pie 213  
 Piège de la dépendance  
   inversée 91, 102  
 Pièges de la fixation de buts 218, 220  
 Pierce 92, 216, 281, 390  
 Pijpers 120, 143  
 Pilloff 117  
 Pinto 374  
 Pivik 396  
 Plaisir 102  
 Plaisir sportif 89  
 Plan d'évaluation des besoins,  
   programme d'entraînement  
   mental 276  
 Planification, phase 216, 217  
 Pleine conscience 167, 176  
 Ploszay 272  
 Plotnikoff 368  
 Poczwardowski 266  
 Podlog 397, 401  
 Poizat 132

- Pollard 297  
 Polman 119, 182, 184, 185, 390, 395  
 POMS 153  
 Pontifex 357  
 Poolton 117, 120  
 Poon 350  
 Pope 422  
 Posner 110, 195  
 Post 230  
 Poster motivationnel 199, 206  
 Potter 399  
 Povenchers 60  
 Power 98  
 Prapavessis 148, 161, 301, 302, 315, 317, 371, 387  
 Pratique factuelle 4, 19  
 Pratique mentale 229, 250, 264  
 Preference for and Tolerance of the Intensity of Exercise Questionnaire (PRETIE-Q) 352  
 Préparateur mental 19  
 Préparation à l'agression 284, 293  
 Préparation mentale 268  
 Préparation psychologique à la compétition, modèle 7  
 Présentation de soi 302, 304  
 President's Council on Physical Fitness and Sports 350, 374  
 Pression 120, 298, 304  
 Price 208, 280  
 Principe additif 58, 63  
 Principe de délégation 269, 276  
 Principe multiplicatif 58, 63  
 Prinz 117  
 Privette 32  
 Privilège blanc 12, 19  
 Processes of Change Questionnaire (PCQ) 367  
 Processus  
 de changement 366, 383  
 de perception miroir 43  
 de surveillance 117, 129  
 d'évaluation réfléchie 63  
 mental 194, 206  
 opératoire 117, 129  
 Prochaska 366  
 Profil de l'iceberg 147, 153  
 Profil de performance 270, 277  
 Profil de personnalité 26, 36  
 Profil d'humeur 147, 153  
 Profile of Mood States (POMS) 153, 428  
 Program for Athletic Coaches' Education (PACE) 90  
 Programme d'entraînement mental 268, 277  
 évaluation 273  
 Programme mondial antidopage 413  
 Programmes cognitivo-comportementaux, imagerie 239, 248  
 Stress Inoculation Training (SIT) 241, 242, 250  
 Stress Management Training (SMT) 242, 251  
 Visual Motor Behavior Rehearsal (VMBR) 240, 241, 251  
 Programmes psychologiques 260, 276  
 Projection de la performance, modèle 47  
 Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS) 73  
 Provencher 47, 316  
 Proximité du public 299, 304  
 Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) 369  
 Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-5) 263, 277  
 Psychologie  
 des blessures 404  
 positive 4, 19  
 Psychologie du sport  
 chercheur 9, 10, 19  
 clinicien 9, 19  
 définition 5, 7  
 déontologie/éthique 10, 11  
 éducateur 9, 19  
 éthique 264, 265  
 formation multiculturelle 12, 13, 18  
 histoire 5, 7, 8  
 mission 9, 10  
 philosophie 266  
 types de 266  
 Psychology of Sport and Exercise 9  
 Psychountaki 190  
 PsyMetrics 27  
 Ptacek 263, 276, 387, 388  
 Public  
 caractéristiques 299, 300  
 densité 299, 304  
 hostilité 299  
 interactif 304  
 influence sur la performance 177, 246, 295  
 proximité 299, 304  
 taille 307  
 Puffer 436  
 Pulsions 161  
 Puni, Avksenty Cezarevich 7, 19  
 Purcell 181  
 Pyramide sportive 32, 36
- ## Q
- Qualité de l'équipe et avantage du terrain 300  
 Quenk 26  
 Questionnaire de Climat Motivationnel Perçu en Sport 70  
 Questionnaire de Perception du Succès en Sport (QPSS) 68  
 Questionnaire for Eating disorder Diagnosis (Q-EDD) 417  
 Questionnaire sur l'ambiance du groupe 310  
 Questionnaires  
 « papier-crayon » 136  
 papier, programme d'entraînement mental 270  
 Questionnaires structurés, personnalité test 16 PF 25, 26  
 inventaire de personnalité multiphasique du Minnesota (MMPI) 25, 36  
 Questionnaires structurés pour athlètes  
 Athletic Motivation Inventory (AMI) 27, 35  
 Troutwine Athletic Profile (TAP) 27, 36  
 Winning Profile Athletic Instrument (WPAI) 27, 36  
 Quinn 390, 392  
 Quitmeir 423
- ## R
- Raab 48, 117  
 Rabe 117  
 Rabin 374  
 Rabkin 376  
 Race 12  
 Radel 57  
 Raedeke 138, 363, 377, 423, 425, 427  
 Rafeld 159  
 Raglin 160, 161, 162, 350, 355  
 Raichle 110  
 Raimbault 312  
 Raisonnement moral, théorie 284, 293

- Raisons psychologiques profondes  
à l'abandon du sport chez  
les jeunes 87, 102
- Raisons superficielles à l'abandon du  
sport chez les jeunes 87, 102
- Rajeski 389
- Ram 12, 14
- Ramey 58
- Randsford 359
- Rao 195
- Rapport Mitchell 406
- Rasclé 283, 289
- Ratliff 29
- Raven 375
- Raviv 180
- Ravizza 266, 268
- Réaction comportementale à la  
blessure 393, 397, 404
- Réaction émotionnelle à la  
blessure 390, 404
- Réaction psychologique à  
la blessure 389, 397
- Réaction psychologique à la  
rééducation 389, 397
- Rearick 258
- Réceptivité visuelle 343, 346
- Recherche de buts 220, 225
- Reckase 337
- Recovery-Stress Questionnaire for  
Sport (RESTQ-Sport) 428
- Rectangle de confiance en sport 44
- Récupération de l'information,  
mémoire 107, 129
- Reddy 195
- Reece 422
- Reed 57, 267, 350
- Rééducation  
adhésion 393, 394, 403  
interventions 394, 404  
réaction psychologique 389, 397  
répétition mentale 394, 404
- Reel 418, 419
- Rees 318
- Reeves 182, 185, 186
- Réflexe psychogalvanique 197
- Regan 370
- Registre sensoriel 107, 129
- Régression multiple hiérarchique 51
- Régulation  
externe 55, 63  
identifiée 55, 63  
intégrée 55, 64  
introjectée 55, 64
- Reifman 288
- Reimer 68
- Reincke 258
- Reinvestment Scale (RS) 119
- Rejeski 353, 356, 372, 377
- Relations entre le coach, l'athlète  
et les parents 91, 100, 200
- Relaxation  
progressive 192, 193
- Relaxation 205  
progressive 206
- Rendi 356
- Renforcement de l'esprit  
d'équipe 317, 318, 321
- Rentfrow 26
- Renversement psychologique  
170, 171, 174, 176
- Répétition mentale 228  
du processus de rééducation 394,  
404
- Réponse au stress 134, 386, 404
- Reprise de la compétition 397
- Research Quarterly for Exercise  
and Sport (RQES) 9
- Résilience 28, 36
- Respect du facteur humain  
326, 330, 346
- Respiration  
abdominale 191, 206  
de centration 123, 129  
profonde 191, 206  
thoracique 191, 206
- Ressources de coping 388, 389
- Restructuration cognitive 66, 82
- Rethorst 350
- Retour à l'éveil 244
- Rétrécissement de l'attention  
111, 114, 129
- Réunion, phase 217, 218
- Revised Competitive State Anxiety  
Inventory-2 (CSAI-2R) 137
- Revised Exercise Imagery  
Inventory (EII-R) 238
- Reynolds 230, 270
- Rhea 422
- Rhind 342, 374
- Rhodes 364, 365
- Rhodewalt 302
- Ria 132
- Richards 27, 256, 378
- Richardson 28, 258
- Rider 267
- Ridgeway 422
- Ridnour 259
- Riener 332
- Rienboth 71
- Rigsby 375
- Rikers 79
- Ring 290, 338, 339
- Rintala 368
- Rinzai Zen 194
- Rioux, Georges 7, 18
- Rip 290
- Ripoll, Hubert 7
- Robazza 162
- Robb 138
- Roberts 66, 68, 70, 71, 72, 73, 76,  
184, 190, 240, 263, 406, 419, 425
- Robins 376
- Robinson 235, 374, 398
- Rocca 340
- Rocha 412, 416
- Roche 378
- Rocker 359
- Rodafinos 414
- Rodgers 216, 218, 365,  
366, 369, 371, 396
- Rogers 23, 387, 388, 393
- Rogerson 190
- Roh 392
- Rojas 376
- Rôle central 346
- Rolo 92
- Roman 92, 337
- Ronglan 312
- Rooke 230
- Roose 423
- Roper 14
- Rorschach 25
- Rose 56, 353
- Rosenbaum 368
- Rosenblate 139
- Rosnet 310
- Rossi 367, 368
- Ross-Stewart 237
- Rotella 268
- Roth 125, 356, 407
- Roudik, Piotr Antonovich 7, 19
- Rouillon 194
- Rousseau, Paul 7
- Routines 272, 273, 277
- Rowan 378
- Rowbottom 374
- Rowley 148
- Rowold 327
- Rozeck 299

- Ruble 418  
 Ruffer 22  
 Running Addiction Scale (RAS) 416  
 Running Style Questionnaire (RSQ) 125  
 Ruopilla 356  
 Rushall 27, 30, 31, 229  
 Russell 25, 88, 138, 160, 188, 286, 287, 289, 353, 377, 394  
 Ryan 51, 55, 58, 229, 259  
 Ryba 7  
 Rymal 230  
 Ryska 302
- S**
- Saari 210  
 Sabiston 363, 377, 378  
 Safstrom 428  
 Sage 72, 325, 343  
 Sager 92, 139, 140, 185, 186  
 Sailor 267  
 Salazar 197  
 Saleh 332  
 Sallis 361, 362, 363, 368  
 Salmela 255, 263  
 Salmon 124, 363  
 Salovey 28  
 Saltzman 182  
 Sanchez 399  
 Sanders 272  
 Sandstedt 265  
 Sankaran 375  
 Sapouna 422  
 Sarason 24  
 Sarrazin 50, 56, 57, 312  
 Sarrazin, Philippe 7  
 Satiété 172  
 Satisfaction personnelle 311  
 Sato 350  
 Saury 132  
 Savelsbergh 117  
 Savoir II  
 Savoir-faire II  
 Scales 377  
 Scanlan 88  
 Scanlan, Tara 6  
 Schedlowski 138  
 Scheier 183  
 Schéma moteur 118, 129  
 Scherzer 10  
 Schiavoni 371  
 Schilling 67  
 Schirlin 406  
 Schlicht 376  
 Schlundt 422  
 Schmid 114  
 Schmidt 79, 425  
 Schmikli 423  
 Schneider 352, 370, 417  
 Schneiderman 375  
 Scholz 365  
 Schomer 125, 389  
 Schrider 371  
 Schriesheim 324, 327  
 Schultz 193  
 Schulz 359  
 Schumaker 372  
 Schurr 29, 30  
 Schutte 28  
 Schutz 263, 276, 311, 340  
 Schuz 365  
 Schwartz 143, 299, 359  
 Schwarz 360  
 Schwarzer 365  
 Schweizer 98  
 Schwenk 350  
 Score intraindividuel 156, 176  
 Score Z ipsatif 156, 176  
 Scott 366, 368  
 Scrimali 197  
 Seabourne 241  
 Seals 360  
 Sears 284  
 Sebire 370  
 Seefeldt 84  
 Sehn 92  
 Seifert 366  
 Seijts 221  
 Seiler 7  
 Selby 367  
 Self-Efficacy for Exercise Questionnaire (SEEQ) 371  
 Self-Handicapping Scale 302  
 Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ) 376  
 Self-presentation in Sport Questionnaire 301  
 Self-Talk Questionnaire (S-TQ) 190  
 Self-Talk Use Questionnaire (STUQ) 190  
 Seligman 274  
 Selye 133  
 Senecal 317  
 Sensibilité kinesthésique 255, 250  
 Séropositivité 375  
 Serpa 334  
 Serrao 412, 416  
 Seuil lactique 352, 383  
 Seuil ventilatoire. Voir Seuil lactique  
 Seve 132  
 Sewell 138  
 Sexisme 13, 19  
 Shaffer 389, 393  
 Shambrook 257  
 Shangi 310  
 Shannon 262  
 Sharp 409  
 Sharpe 371  
 Shaw 45, 210, 324  
 Shay 356  
 Shea 117  
 Sheffield 371  
 Shek 374  
 Sheldon 44, 69, 220, 283, 286  
 Shen 228  
 Shepard 369, 374  
 Sherman 90, 266  
 Shields 98, 284, 286  
 Shilony 146  
 Shnurr 373  
 Shoda 34, 330, 334  
 Short 234, 237, 246, 312, 352  
 Sibley 356, 357  
 SIDA 375, 383  
 Siedentop 58  
 Signature comportementale 330, 346  
 Silva 298  
 Silva 45, 46, 125  
 Sime 27, 168  
 Simkin 367  
 Simons 52, 143, 156, 229  
 Simou 69  
 Simpson 42, 267  
 Simunek 28  
 Singer 30, 113, 124, 210, 272, 290  
 Singh 366  
 Sit 84  
 Situation d'accomplissement 49, 64  
 Skevington 350  
 Skinner 23, 230  
 Skinner 106  
 Sklar 390  
 Slade 231, 290  
 Slater-Hammel, Arthur 6  
 Sloan 191  
 SMART 213, 217, 219, 225  
 Smiley 237

- Smith 6, 43, 45, 69, 70, 71, 91, 93, 94, 95, 115, 119, 120, 220, 221, 229, 230, 231, 242, 263, 269, 276, 283, 284, 290, 311, 318, 330, 332, 334, 335, 387, 388, 389, 393, 406, 423, 424, 427
- Smolak 418
- Smoll 6, 69, 70, 91, 94, 95, 263, 276, 311, 318, 332, 334, 335, 388
- Social Motivational Orientation Scale for Sport (SMOSS) 69
- Social Physique Anxiety Scale (SPAS) 377
- Social Support Survey (SSS) 388
- Société Française de Psychologie du Sport et d'Éducation Corporelle (SFPSEC) 8
- Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) 8, 9, 264, 276
- Société Internationale de Psychologie du Sport 290
- Soemens 52
- Solmon 370
- Sommers-Flanagan 267
- Sonnenfeld 374
- Sonstroem 143
- SooHoo 419
- Soto Zen 194
- Souchon 283
- Soufisme 194
- Sources de stress 185
- Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire (SEYSQ) 89
- Sousa 335
- Soutien  
des supporteurs 200, 206  
émotionnel 388  
informationnel 388  
social 388  
tangible 388
- Soutien Spalding 350
- Sparkes 355
- Spécialiste de l'effort extrême 431
- Spence 145, 350
- Spielberger 133, 160
- Spigolon 194
- Spink 315, 316, 317, 356
- Spirale de l'anxiété/du stress 190, 206
- Spiriduso 356
- Spiritualité 259, 277
- Spiritual Well-Being Scale (SWBS) 259
- Spittle 237
- Sport  
avantages de la pratique pour les jeunes 84, 85  
motivations des jeunes 84, 102
- Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) 137
- Sport Cohesion Instrument (SCI) 310
- Sport-Confidence Inventory (SCI) 44
- Sport Emotion Questionnaire 132
- Sport Friendship Quality Scale (SFQS) 93, 102
- Sport Grid 138
- Sportifs/Non sportifs, personnalité 29
- Sport Imagery Questionnaire (SIQ) 236
- Sport Injury Rehabilitation Adherence Scale (SIRAS) 393
- Sportivité 72, 82, 98
- Sport Jealousy Questionnaire (SJQ-II) 318
- Sport Motivation Scale (SMS) 56
- Sport Multidimensional Perfectionism Scale (Sport-MPS) 140
- Sport Psychology Academy (SPA) 8
- Sport Psychology Registry 9, 19
- Sports Cohesiveness Questionnaire (CSQ) 310
- Sports Injury Rehabilitation Beliefs Scale (SIRBS) 393
- Sports interactifs 313, 321
- Sports Inventory for Pain (SIP-15) 395
- Sports non interactifs 313, 321
- Sports Psychology Academy (SPA) 8
- Spray 96, 185
- Sprecher 341
- Springer 354
- Stadulis 138
- Stage of Exercise Scale (SES) 367
- Stambulova 7, 399
- Stamp 290
- Stanbrough 160
- Standage 57, 69, 97, 350, 370
- Stanish 396, 397
- Stanley 125, 363
- Stareck 12
- Starkes 117, 237
- Stavrou 166, 190
- Steadman 379
- Steers 299
- Stein 138, 425
- Steinacker 428
- Steinberg 210
- Steinhiller 298
- Ste-Marie 41, 230
- Stennet 143
- Stephan 387, 393, 399
- Stephen 284
- Stephens 46, 284, 286, 288, 289
- Stephenson 378
- Steptoe 350, 352
- Stéréotype sexospécifique 49, 50, 64
- Stéroïdes anabolisants 406, 412, 432  
effets psychologiques 408, 410  
effets biologiques 408
- Sterr 228
- Stevens 313, 317, 356, 397
- Stevenson 356
- Stevinson 124
- Stewart 290, 395
- Stimulants 411
- Stimulus 134
- Stimulus-réponse 23
- St-Louis-Deschesnes 357
- Stoeber 139, 140, 141, 222
- Stogdill 325
- Stoll 139, 140, 141, 359
- Stone 50, 408
- Storch 283, 414
- Strachan 96, 97, 232
- Stratégie à buts multiples 210, 225
- Stratégies d'adaptation, épuisement 427, 428
- Stratégie de coping 181, 206  
automatisée 206  
cadre théorique 181, 183, 205  
centrée sur le problème 182, 206  
centrée sur les émotions 182, 206  
d'évitement 182  
proactive 206
- Stratégies d'apprentissage 211, 212, 225
- Stratton 258
- Strauss 113
- Strelan 414
- Stress 133, 153, 154  
de la vie courante 372, 383  
distress 133  
et forme physique 372, 373  
eustress 133  
gestion 180, 388  
inoculation 242, 372, 383  
mécanisme 133, 134, 153  
organisationnel 135  
réponse 134, 386, 404  
sources de 185
- Stress Inoculation Training (SIT) 241, 250

- Stress Management Training (SMT) 242, 251
- Stringer 376
- Stroop 357
- Stuntz 67, 73, 78
- Style d'attention 124, 126, 129, 388  
et blessures 125  
mesure 125
- Style de coping 206  
actif 182  
cadre théorique 181, 183, 205  
évitant 182
- Su 117
- Succès 51
- Sue 11
- Suggestions posthypnotiques 244, 251
- Sugiyama 314
- Suinn 240
- Sullivan 312, 356, 338, 396
- Sum 363
- Summers 416
- Sundgot-Borgen 15, 418
- Supporteurs  
fauteurs de troubles 287, 293  
pacificateurs 287, 293  
soutien 200, 206  
violence 287, 288
- Surentraînement 431
- Surjustification 59
- Sutarso 139, 182, 185, 186
- Sutton 359
- Svebak 353
- Swain 66, 68, 71, 138, 167
- Swami 379
- Swann 26
- Symons Downs 415, 416
- Symptômes de l'épuisement 427, 428
- Syndrome d'Immuno-Déficience  
Acquise (SIDA) 375, 383
- Syrotuik 74, 140
- Système de traitement cognitivo-affectif (CAPS) 34, 36, 330
- Système immunitaire et activité physique 374
- Système immunitaire, fonctionnement 374
- Systèmes de mémoire 107, 108
- Szabo 180, 356
- Szameitat 228, 231
- Szeverenyi 162
- T**
- Tache d'encre Voir Test de Rorschach 25
- Tai Chi 195
- Taille d'effort 148, 153
- Taille du public 299
- Tammen 138
- Tamminen 92, 93, 182
- Tang 195
- TARGET 70, 71
- Tasa 222
- Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) 68
- Tattersall 120
- Tattersfield 30
- Tauer 298
- Taugis 274
- Taylor 10, 46, 57, 182, 268, 352, 393, 395, 396, 397
- Team Cohesion Questionnaire (TCQ) 310
- Team Psychology Questionnaire (TPQ) 310
- Technique du hamburger 336, 345
- Techniques cognitives de lutte contre le dopage 432
- Techniques comportementales de lutte contre le dopage 414, 431
- Techniques de dynamisation 206  
collective 199, 200, 206  
individuelle 206
- Techniques non pharmacologiques de traitement de la douleur 395, 404  
basées sur l'attention 396, 404
- Télique 170, 176
- Température cutanée 196
- Tenenbaum 125, 137, 159, 163, 173, 196, 197, 212, 261, 268, 282, 290, 312, 340
- Tennant 290
- Tension 146
- Terry 138, 146, 147, 148, 149, 150, 261, 263, 387
- Test 16 PF 26, 36
- Test de Stroop 357
- Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) 120
- Test of Performance Strategies (TOPS) 263, 277
- Testostérone  
endogène 408, 431  
exogène 407, 431
- Tests projectifs, personnalité 24  
test d'aperception thématique (TAT) 25  
test de Rorschach 25
- Tetard 302
- Tewes 138
- Thamel 200
- Thatcher 135
- Thelwell 257, 260, 262, 324
- Theodorakis 71, 189, 216
- Théorie cognitivo-sociale 371
- Théorie psychodynamique, personnalité 23
- Théorie de la catastrophe 160, 176
- Théorie de la contingence de Fiedler 329, 346
- Théorie de l'action raisonnée 364, 383
- Théorie de la détection du signal 145, 153
- Théorie de la dissuasion 414, 431
- Théorie de la facilitation sociale 296, 304
- Théorie de la fixation d'objectifs 329, 346
- Théorie de la frustration-agression 284, 293
- Théorie de la menace stéréotypée 64
- Théorie de la motivation d'accomplissement 66
- Théorie de la motivation par la compétence 43
- Théorie de la personnalité de Jung 23
- Théorie de la Zone Optimale de Fonctionnement (ZOF) 167
- Théorie de l'anxiété multidimensionnelle 133, 153, 158, 176
- Théorie de l'apprentissage social 23, 283, 293  
symbolique 231, 251
- Théorie de l'attribution causale 58, 64
- Théorie de l'interprétation directionnelle 170
- Théorie de l'autodétermination 64, 371
- Théorie de l'auto-efficacité 42, 66, 359
- Théorie de l'efficacité du traitement des informations 119, 129
- Théorie de l'évaluation cognitive 64
- Théorie de l'instinct 283, 293
- Théorie de l'objectivation du corps 419, 432

- Théorie de l'utilisation  
d'indices 112, 130, 144
- Théorie des buts  
d'accomplissement 82
- Théorie des comportements  
universels 346
- Théorie des pulsions 151, 153, 171
- Théorie des traits de personnalité 24
- Théorie du comportement  
planifié 364, 366, 383
- Théorie du contrôle de  
l'attention (ACT) 119, 129
- Théorie du cycle de vie 331, 346
- Théorie du développement  
cognitif 284
- Théorie du leader naturel 346
- Théorie du raisonnement moral 274
- Théorie du renversement 174, 176
- Théorie du traitement de  
l'information 145
- Théorie du « U » inversé 143,  
154, 156, 160, 171
- Théorie humaniste, personnalité 23
- Théorie psycho-neuro-  
musculaire 231, 251
- Théories de la personnalité 24
- Théories du comportement en  
matière d'activité physique 372
- Théories des comportements  
situationnels 346
- The Sport Psychologist 9, 12, 13
- Thill, Edgar 7
- Thirer 30
- Thisted 361
- Thomas 45, 138, 168, 169,  
229, 237, 240, 247, 263, 270,  
277, 312, 350, 352, 354
- Thomas, Raymond 7
- Thompson 357, 416
- Thorn 360
- Thought Occurrence Questionnaire  
for Sport (TOQS) 189, 190
- Thoughts During Running  
Scale (TDRS) 125
- Thune 30
- Thuot 136
- Tihanyi 124
- Timson-Katches 342
- Titre IX 49
- To 356
- Tobin 369
- Tod 417
- Todd 352
- Tolérance à la douleur 395, 404
- Tollner 117
- Tomprowski 356, 357
- Tonymon 387
- Toon 332
- Torregosa 71
- Torregrosa 399
- Torres-McGehee 378
- Torstveit 418
- Tovee 379
- Tracey 392
- Tracllet 282, 283, 287
- Training autogène 193, 194, 206
- Traitement de l'information  
106, 107, 115, 119
- Traitement explicite, hypothèse du 117
- Traits  
situationnels 325, 346  
universels 325, 346
- Traits de personnalité 23, 36  
généraux 25, 36
- Tran 350
- Transe hypnotique 243, 245
- Transition de l'abandon à la reprise  
de l'activité physique 364
- Transition de la pratique régulière  
à la persistance ou à l'abandon  
de l'activité physique 362, 364
- Transition de la sédentarité à  
la pratique régulière d'une  
activité physique 361, 362
- Treasure 66, 68, 70, 362, 425
- Treisman 110
- Tremayne 123, 378
- Trenske 356
- Triade féminine 419, 431
- Trip 396
- Triplet, Norman 5, 17, 19
- Tripp 397
- Troubles cliniques de  
l'alimentation 417, 418
- Troubles subcliniques de  
l'alimentation 418, 431
- Troubles de l'humeur 428, 431
- Troutwine Athletic Profile (TAP) 27, 36
- Trudel 90
- Tsiglis 69
- Tucker 284, 375
- Tuckman 316
- Tuffey 428
- Tuominen 368
- Turner 161, 356
- Tutko 6, 27, 256
- Tversky 48
- Tylka 422
- Types de buts 209, 210
- Tzorbatzoudis 414
- ## U
- Udry 391, 394, 400, 428
- U inversé, théorie 143, 154
- Ulett 243
- Ullrich-French 56, 57, 93
- Ulrich 6, 246
- Unkelbach 299
- Uphill 132, 133, 136, 141
- Ursano 28
- Urwick 324
- Utilisation d'indices, théorie 112, 130
- ## V
- Vaillant 373
- Valentini 357
- Valiente 71
- Vallance 140
- Vallerand 46, 47, 51, 52, 53, 54,  
56, 60, 79, 133, 290, 316, 342
- Vallman 392
- Vallone 48
- Van Den Putte 365, 366
- Van Doornen 423
- Vangool 378
- Van Landuyt 350
- Van Mechelen 366
- Van Raalte 97, 125, 187, 261, 312,  
376, 390, 393, 394, 399
- Van Stavel 350
- Vansteenkiste 52, 370
- Van Vorst 368
- Van Yperen 185, 425
- Varca 297
- Vargas-Tonsing 42
- Variable  
médiatrice 51, 64  
modératrice 46, 64, 148, 300
- Variables modératrices des  
bénéfices psychologiques de  
l'activité physique 358
- Vasil 356
- Vazou 70, 72, 352
- Veale 416
- Vealey 28, 43, 133, 138,  
228, 230, 260, 332
- Vecsey 280

- Verducci 273, 406  
 Vernacchia 324  
 Very 45  
 Vetter 98  
 Vevera 143, 156  
 Vigueur 146  
 VIH 383  
 Vincent 237, 338  
 Vine 119  
 Violence 293  
   des supporters 287, 288  
   facteurs négatifs 87  
 Virus de l'Immunodéficience  
   Humaine (VIH) 376, 383  
   et activité physique 374, 376  
 Viseck 283, 290  
 Visek 268, 286  
 Visualisation 229  
 Visual Motor Behavior Rehearsal  
   (VMBR) 240, 241, 251  
 Vividness of Movement Imagery  
   Questionnaire – 2 (VMIQ-2) 238  
 Vlachopoulos 74  
 Vlaswinkel 173  
 VO<sub>2</sub>max 351  
 Vohs 298  
 Voight 267  
 Volkamer 289  
 Von Guenther 262  
 Von Rein 416  
 Voss-Humka 366  
 Vroom 329
- W**
- 
- Wadey 262  
 Wadsworth 182  
 Wagner 376  
 Wahl 15  
 Wakefield 230, 232  
 Waldren 422  
 Waldron 43, 350  
 Walker 93  
 Wall 92  
 Wallace 298  
 Walley 237  
 Wallman 374, 394  
 Walseth 15  
 Walsh 267  
 Wang 56, 69, 72, 75, 167, 195  
 Wankel 289  
 Wanlin 214  
 Ward 113, 138, 265  
 Warnier 398  
 Warren 425  
 Warriner 399  
 Watkins 422  
 Watson 68, 259, 265, 268,  
   283, 286, 290, 368  
 Watt 237  
 Ways of Coping Checklist  
   (WOCC) 183  
 Weber 340  
 Wegner 117, 245  
 Weigand 43, 45, 68, 71, 209,  
   213, 222, 237, 272  
 Weinber 45  
 Weinberg 97, 183, 185, 189, 209,  
   213, 215, 219, 222, 230, 232, 241,  
   260, 268, 270, 274, 310, 392  
 Weintraub 183  
 Weiss 6, 43, 67, 71, 73, 78,  
   88, 92, 93, 97, 138, 425  
 Weitzenhoffer 243  
 Welch 353, 361  
 Welford 145  
 Wells 92  
 Welsh 414  
 Werner 283  
 Wertheim 15, 406, 408, 413  
 Wesch 301  
 West 46  
 Westbury 247  
 Westhead 230  
 Weston 257, 261, 262, 324  
 Wetzstein 356  
 Whaley 6, 313, 361, 371  
 Wheeler 313  
 Whelan 313  
 Whitbourne 362  
 White 42, 68, 84, 136, 365, 366  
 Whitehead 84, 95  
 Whitmarsh 241  
 Wickwire 312, 317  
 Widman 281, 290  
 Widmeyer 289, 300, 310,  
   311, 312, 313  
 Wiechman 388  
 Wiersma 89, 90  
 Wiese-Bjornstal 389, 392, 393  
 Wiggins 138  
 Wilcox 371  
 Wild 369  
 Wilkinson 297  
 Willets 341  
 Williams 6, 10, 25, 32, 41, 69, 74,  
   113, 121, 132, 156, 168, 180,  
   182, 183, 187, 188, 240, 254,  
   260, 267, 268, 270, 311, 333,  
   340, 353, 361, 363, 378, 386,  
   387, 389, 390, 404, 407, 413  
 Williamson 241  
 Wilson 119, 120, 121, 173, 222, 267,  
   301, 315, 356, 366, 369, 371  
 Wilstein 280  
 Winett 413  
 Wing 362  
 Winninger 369  
 Winning Profile Athletic  
   Instrument (WPAI) 27, 36  
 Winters 362  
 Wipfli 350, 352  
 Wippert 399  
 Wise 42  
 Withycombe 267  
 Wolfe 337  
 Wolke 422  
 Wolpe 240  
 Woo 354  
 Wood 119, 120  
 Woodcock 255  
 Woodford 422  
 Woodman 44, 117, 132, 138, 160, 240  
 Worth 368  
 Wright 28, 229, 230, 231, 408  
 Wrisberg 7, 193, 230, 267, 273  
 Wulf 117  
 Wulleman 7
- X**
- 
- Xiang 41
- Y**
- 
- Yaaron 212  
 Yang 366  
 Yannis 364  
 Yates 74, 420  
 Yerkes 142  
 Yesalis 408  
 Yetton 329  
 Yin 70  
 Young 113, 401  
 Youth Sport Environment  
   Questionnaire (YSEQ) 311, 321  
 Yukelson 209, 213, 222,  
   310, 317, 339, 341

---

**Z**

---

Zaichkowsky 197  
Zajonc 296, 304  
Zajonc, modèle 6  
Zenong 302  
Zentgraf 117  
Zervas 166, 190, 241  
Zhang 332  
Ziegelmann 365  
Ziegler 241  
Zimmer 228  
Zimmerman 258, 261  
Zinsser 41, 188, 197  
Ziviani 355  
Zizi 68, 368  
Zizzi 12, 28, 265  
Zone de performance individuelle  
liée à l'affect (IAPZ) 165, 176  
Zone, être dans 114, 116, 128  
Zone Optimale de Fonctionnement  
(ZOF) 160, 167, 176  
Zourbanos 189



Sommaire .....	V	2.1	La théorie psychodynamique .....	22
Présentation de l'édition française .....	VII	2.2	La théorie de l'apprentissage social .....	23
Avant-propos à la 7 <sup>e</sup> édition américaine.....	IX	2.3	La théorie humaniste.....	23
1. L'organisation de l'ouvrage.....	IX	2.4	La théorie des traits de personnalité .....	23
2. La pédagogie .....	X	2.5	La théorie de la personnalité de Jung.....	23
<b>Première partie - Fondement de la psychologie du sport .....</b>	<b>1</b>	<b>3. L'évaluation de la personnalité.....</b>	<b>24</b>	
<b>Chapitre 1. Introduction à la psychologie du sport .....</b>	<b>3</b>	3.1	Les échelles d'évaluation.....	24
1. La définition de la psychologie du sport et de l'activité physique .....	5	3.2	Les tests projectifs .....	24
2. L'histoire de la psychologie du sport en Amérique du Nord .....	5	3.2.1	Le test de Rorschach .....	25
3. L'histoire de la psychologie du sport en Europe .....	7	3.2.2	Le Test d'Aperception Thématique .....	25
4. Le développement des organismes professionnels .....	8	3.3	Les questionnaires .....	25
5. La certification professionnelle .....	9	3.3.1	L'inventaire de personnalité multiphasique du Minnesota .....	25
6. Quelle est la mission du psychologue du sport ? .....	9	3.3.2	Le test 16 PF de Cattell .....	25
7. La déontologie et l'éthique .....	10	3.3.3	NEO-Five Factor Personality Inventory .....	26
8. L'agrément en matière de psychologie du sport .....	11	3.3.4	L'indicateur de types Myers-Briggs .....	26
9. La thématique multiculturelle en rapport avec la race 11		3.4	Les questionnaires conçus pour les athlètes.....	26
9.1 La race en psychologie du sport appliquée .....	11	3.4.1	L'Athletic Motivation Inventory .....	27
9.2 La formation multiculturelle en psychologie du sport .....	12	3.4.2	Le Winning Profile Athletic Instrument.....	27
10. La thématique multiculturelle en rapport avec le genre .....	13	3.4.3	Le Troutwine Athletic Profile .....	27
10.1 Genre et féminisme en psychologie du sport.....	13	3.4.4	L'intelligence émotionnelle .....	28
10.2 L'orientation sexuelle en psychologie du sport .....	14	<b>4. Personnalité et performance sportive.....</b>	<b>29</b>	
10.3 L'exploitation sexuelle dans les relations entraîneur-athlète .....	15	4.1	Sportifs contre non sportifs.....	29
<b>Chapitre 2. La personnalité, caractéristique majeure de l'individu.....</b>	<b>21</b>	4.2	Les effets de la pratique sportive sur le développement de la personnalité .....	30
1. La définition de la personnalité.....	22	4.3	Le type de personnalité en fonction du sport pratiqué.....	30
2. Les théories de la personnalité .....	22	4.4	Poste des joueurs et profils de personnalité.....	31
		4.5	Spécificité des profils de personnalité des sportifs en fonction de leur niveau de jeu .....	31
		4.6	Les athlètes féminines.....	32
		<b>5. Le modèle interactionnel.....</b>	<b>33</b>	

## Deuxième partie - La motivation dans le sport et l'activité physique .....37

### Chapitre 3. La confiance en soi et la motivation intrinsèque .....39

1.	Les modèles de confiance en soi .....	40
1.1	La théorie de l'auto-efficacité de Bandura .....	40
1.2	La théorie de la motivation par la compétence de Harter.....	42
1.3	Le modèle multidimensionnel de confiance en sport de Vealey	43
2.	Les thèmes de psychologie du sport liés à la confiance	45
2.1	La dynamique psychologique en sport .....	45
2.2	Les modèles de dynamique psychologique.....	46
2.2.1	Le modèle antécédents-conséquences.....	46
2.2.2	Le modèle multidimensionnel .....	46
2.2.3	Le modèle de projection de la performance.....	47
2.3	Dynamique psychologique : fiction ou réalité ? .....	47
2.4	Le phénomène de la main chaude au basketball.....	47
2.5	Le genre et la confiance en soi.....	49
2.6	La nature de la tâche .....	49
2.7	L'ambiguïté des informations fournies.....	49
2.8	Les indices de comparaison sociale .....	50
3.	La théorie intégrée de la motivation en sport .....	50
3.1	Les facteurs sociaux .....	51
3.1.1	Le succès et l'échec .....	51
3.1.2	La compétition et la coopération .....	51
3.1.3	Le comportement des entraîneurs .....	52
3.2	Les catalyseurs psychologiques.....	52
3.2.1	La compétence .....	52
3.2.2	L'autonomie.....	52
3.2.3	L'appartenance sociale .....	53
3.3	La motivation.....	53
3.3.1	L'automotivation .....	54
3.3.2	La motivation intrinsèque.....	54
3.3.3	La motivation extrinsèque .....	54
3.4	Les conséquences de la motivation.....	56
3.5	Mesurer la motivation autodéterminée .....	56
3.6	Recherches sur le modèle intégré de la motivation .....	56
4.	La théorie de l'évaluation cognitive .....	58

### Chapitre 4. La théorie des buts d'accomplissement .....65

1.	Les orientations motivationnelles .....	66
2.	La nature développementale de l'orientation motivationnelle.....	67
3.	Mesurer l'orientation motivationnelle .....	68
4.	L'implication motivationnelle .....	69
5.	Le climat motivationnel .....	70
6.	Orientation motivationnelle et moralité .....	72
7.	Les caractéristiques des orientations vers la tâche et vers l'ego.....	73

8.	L'hypothèse d'appariement .....	75
9.	Antécédents en matière d'orientation motivationnelle et résultats .....	77

### Chapitre 5. Les jeunes et le sport.....83

1.	Les avantages de la pratique sportive et les raisons qui poussent les jeunes à faire du sport.....	84
2.	Les facteurs négatifs potentiels liés à la pratique du sport chez les jeunes.....	85
2.1	La compétition et l'importance accordée à la victoire.....	85
2.2	La détresse et l'anxiété .....	86
2.3	La violence chez les adultes .....	87
3.	Pourquoi les jeunes abandonnent-ils le sport ? .....	87
4.	Les relations avec l'entraîneur, les parents et les pairs...89	
4.1	La formation des entraîneurs et éducateurs bénévoles .....	89
4.2	Les relations entraîneur-parents.....	91
4.3	Les influences parentales.....	91
4.4	Les influences de l'amitié des pairs .....	93
5.	Buts d'accomplissement et climat motivationnel .....	94
6.	Les thèmes associés à la création d'un programme sportif destiné aux jeunes.....	95
6.1	Les phases de l'implication dans le sport .....	95
6.2	Les outils développementaux débouchent sur des résultats positifs.....	97
6.3	Promouvoir la sportivité et les comportements prosociaux .....	97
6.4	La conception des programmes .....	98

## Troisième partie - Les effets de l'attention, des émotions et de l'humeur sur la performance..... 103

### Chapitre 6. L'attention et la concentration dans le sport et l'activité physique ..... 105

1.	Le traitement de l'information .....	106
2.	Les systèmes de mémoire .....	107
2.1	Le registre sensoriel.....	107
2.2	La mémoire à court terme (MCT) .....	107
2.3	La mémoire à long terme (MLT).....	107
3.	La mesure des informations .....	108
4.	L'attention sélective .....	109
5.	Les limites de la capacité de traitement de l'information .....	110
6.	Le rétrécissement de l'attention .....	111
7.	Quand les athlètes sont « dans la zone » .....	114
8.	Les mécanismes expliquant la relation entre l'attention et la performance.....	116
8.1	Les effets ironiques.....	116
8.2	La focalisation interne ou externe de l'attention .....	117

9.	Les mécanismes en concurrence pour expliquer l'effet nuisible de la pression psychologique sur l'apprentissage et la performance.....	118
10.	Mesurer la focalisation de l'attention.....	120
11.	L'apprentissage du contrôle de l'attention.....	121
11.1	Focaliser son attention.....	122
11.2	L'arrêt des pensées et la centration de l'attention.....	123
12.	Associatif/dissociatif, un style d'attention.....	124
12.1	Terminologie et classification.....	124
12.2	La mesure du style d'attention.....	125
12.3	Les conclusions de la recherche.....	125
12.3.1	Les préférences en matière d'attention.....	125
12.3.2	L'effort et le style d'attention.....	125
12.3.3	Le lien avec les blessures.....	125
<b>Chapitre 7. Les relations entre l'anxiété, le stress et l'humeur.....</b>		
<b>131</b>		
1.	Les différences et les points communs entre l'affect, l'émotion, l'anxiété, l'humeur et le stress.....	132
2.	La nature multidimensionnelle de l'anxiété.....	133
3.	Le mécanisme du stress et les antécédents de l'anxiété situationnelle.....	134
4.	La mesure de l'anxiété.....	136
5.	La chronologie de l'anxiété précompétitive jusqu'à la compétition.....	138
6.	Le perfectionnisme dans le sport.....	139
6.1	Mesurer le perfectionnisme.....	139
6.2	Éléments de corrélation avec le perfectionnisme.....	140
7.	La relation entre éveil et performance sportive.....	141
7.1	La théorie du « U » inversé.....	141
7.1.1	La théorie de l'utilisation d'indices d'Easterbrook.....	143
7.1.2	La théorie de la détection du signal.....	144
7.1.3	La théorie du traitement de l'information.....	145
7.2	La théorie des pulsions.....	145
8.	L'humeur et la performance sportive.....	146
8.1	La mesure des états d'humeur.....	146
8.2	Le Profile of Mood States et le modèle de santé mentale de Morgan.....	147
8.3	Les relations avec les états d'humeur dans le sport.....	147
8.3.1	États d'humeur et niveaux d'accomplissement.....	148
8.3.2	États d'humeur et performance.....	148
8.3.3	Un modèle théorique pour la prédiction des performances.....	149
<b>Chapitre 8. Les alternatives à la théorie du « U » inversé.....</b>		
<b>155</b>		
1.	La théorie de l'anxiété multidimensionnelle de Martens.....	156
2.	La théorie de la catastrophe de Fazy et Hardy.....	157
3.	La théorie de la zone optimale de fonctionnement (ZOF) de Hanin.....	160
3.1	Le modèle original de la ZOF, axé sur l'anxiété.....	160
3.2	Le modèle de la ZOF impliquant les émotions d'un point de vue général.....	162
3.3	Le modèle probabiliste de détermination de la zone de performance individuelle liée à l'affect (IAPZ).....	163
4.	L'état de grâce (FLOW) : psychologie du fonctionnement optimal.....	165
5.	La théorie de l'interprétation directionnelle de Jones.....	167
5.1	Directionnalité contre ZOF.....	168
5.2	Modifier la direction perçue de l'anxiété situationnelle précompétitive.....	168
5.3	Direction et fréquence de l'anxiété selon le délai séparant de l'événement.....	169
5.4	Les autres liens tirés de la recherche en termes de composante directionnelle de l'anxiété.....	169
6.	La théorie du renversement d'Apter.....	170
<b>Quatrième partie - Les interventions cognitives et comportementales.....</b>		
<b>177</b>		
<b>Chapitre 9. Les stratégies de « coping » (faire face) et d'intervention appliquées au sport.....</b>		
<b>179</b>		
1.	Les stratégies de « coping » dans le sport.....	180
1.1	Le cadre théorique des stratégies et styles de « coping ».....	181
1.2	La mesure de la capacité de « coping ».....	182
1.3	La nature dynamique des stratégies et styles de « coping ».....	182
1.4	Les facteurs qui confortent le caractère général du « coping ».....	182
1.5	Les facteurs qui influent sur l'efficacité du « coping ».....	184
1.6	Les sources de stress et les stratégies de « coping » utilisées par les athlètes.....	185
1.6.1	Les sources de stress.....	185
1.6.2	Les réponses en matière de « coping ».....	186
2.	Le dialogue intérieur en tant qu'intervention.....	187
2.1	Les dimensions « où » et « quand » du dialogue intérieur.....	187
2.2	La dimension « quoi » du dialogue intérieur.....	187
2.3	La dimension « pourquoi » du dialogue intérieur.....	188
2.4	Mesurer le dialogue intérieur.....	189
2.5	La recherche conforte le dialogue intérieur.....	189
3.	Les techniques de relaxation employées dans le sport.....	190
3.1	La relaxation progressive de Jacobson.....	192
3.2	Le training autogène de Schultz.....	193
3.3	La méditation.....	194
3.4	La méditation corps-esprit intégrée.....	195
3.5	Le biofeedback.....	196
3.5.1	L'instrumentation.....	196
3.5.2	Le biofeedback et la performance.....	197

4.	Les techniques de dynamisation.....	197	5.3	Le non respect de la stratégie élaborée .....	219
4.1.	Les techniques de dynamisation collective.....	199	5.4	L'absence de suivi des performances.....	219
4.1.1	La fixation de buts collectifs .....	199	5.5	Le découragement.....	219
4.1.2	Les discours.....	199	5.5.1	La difficulté des buts .....	219
4.1.3	Les posters motivationnels .....	199	5.5.2	L'utilisation de buts de résultat.....	219
4.1.4	La publicité et la couverture médiatique.....	200	5.5.3	Trop de buts.....	220
4.1.5	Le soutien des supporters .....	200	6.	Les relations entre les théories de fixation de buts, de l'autodétermination et des buts d'accomplissement	220
4.1.6	Les relations entre l'entraîneur, l'athlète et les parents.....	200	6.1	La théorie de l'autodétermination et la théorie de fixation de buts.....	220
4.2.	Les techniques de dynamisation individuelle instantanée.....	200	6.2	La théorie des buts d'accomplissement et la théorie de fixation de buts.....	221
4.2.1	La fixation de buts individuels.....	201	7.	Les enseignements à tirer des athlètes de haut niveau en matière de fixation de buts.....	222
4.2.2	Le dialogue intérieur .....	201			
4.2.3	La focalisation de l'attention .....	201			
4.2.4	L'imagerie.....	202			
4.2.5	La musique.....	202			
4.2.6	L'autoactivation .....	202			
	<b>Chapitre 10. La fixation de buts en sport.....</b>	<b>207</b>		<b>Chapitre 11. L'imagerie et l'hypnose dans le sport .....</b>	<b>227</b>
1.	Les principaux types de buts et leur efficacité .....	209	1.	La définition de l'imagerie .....	228
1.1	Les buts de résultat.....	209	2.	La pratique mentale en tant qu'application de l'imagerie .....	229
1.2	Les buts de performance .....	209	2.1	Le niveau d'habileté de l'athlète .....	229
1.3	Les buts de processus .....	209	2.2	La dimension cognitive .....	229
1.4	Quel est le meilleur type de but ? .....	209	2.3	Le facteur temporel de la pratique mentale.....	230
2.	Pourquoi la fixation de buts aboutit à une amélioration des performances.....	210	3.	La preuve que l'imagerie fonctionne.....	230
2.1	La focalisation de l'attention.....	210	4.	Les théories expliquant l'efficacité de l'imagerie .....	230
2.2	L'incitation à l'effort .....	211	4.1	La théorie psycho-neuro-musculaire .....	231
2.3	La persévérance.....	211	4.2	La théorie de l'apprentissage symbolique .....	231
2.4	Le développement de nouvelles stratégies d'apprentissage .....	211	4.3	L'hypothèse de l'équivalence fonctionnelle .....	231
2.5	L'accroissement de l'affect positif.....	211	5.	Les dimensions « où », « quand », « quoi » et « pourquoi » de l'application sportive de l'imagerie .....	232
3.	Les principes de la fixation de buts efficace.....	212	5.1	Où et quand se déroule la séance d'imagerie .....	232
3.1	Rendre les buts spécifiques, mesurables et observables.....	212	5.2	Que visualise l'athlète.....	233
3.2	Identifier clairement les contraintes de temps.....	212	5.2.1	Le timing en matière d'imagerie.....	233
3.3	Choisir des buts de difficulté moyenne, supérieurs à des buts faciles ou très difficiles .....	212	5.2.2	La nature bénéfique ou néfaste de l'imagerie.....	234
3.4	Consigner les buts par écrit et contrôler régulièrement les progrès accomplis.....	213	5.2.3	La perspective de l'imagerie.....	235
3.5	Associer les buts de processus, de performance et de résultat .....	214	5.2.4	Le mode sensoriel .....	235
3.6	Se fixer des buts à court terme afin d'atteindre les buts à long terme .....	214	5.3	Le but ou la fonction de l'image visualisée : la dimension « pourquoi » .....	236
3.7	Se fixer des buts de performance collectifs et individuels.....	215	5.3.1	Le modèle conceptuel de l'imagerie de Paivio.....	236
3.8	Se fixer des buts pour l'entraînement et pour la compétition.....	215	5.3.2	Le modèle appliqué de l'imagerie sportive de Martin .....	236
3.9	Veiller à ce que les buts soient internalisés par l'athlète.....	215	5.3.3	La recherche liée au modèle appliqué de l'imagerie sportive de Martin.....	237
3.10	Prendre en compte la dimension individuelle et la personnalité .....	216	6.	La mesure de l'imagerie .....	239
4.	La fixation de buts à l'intention d'une équipe .....	216	6.1	Développer ses capacités d'imagerie.....	239
4.1	La phase de planification .....	216	7.	Les programmes cognitivo-comportementaux utilisant l'imagerie et la relaxation .....	239
4.2	La phase de réunion .....	217	7.1	Le Visual Motor Behavior Rehearsal (VMBR – répétition des comportements visuo-moteurs) .....	240
4.3	La phase d'évaluation.....	218	7.2	Le Stress Inoculation Training (SIT – entraînement au stress par « vaccination »).....	241
5.	Les pièges les plus courants en matière de fixation de buts .....	218	7.3	Le Stress Management Training (SMT – entraînement à la gestion du stress) .....	242
5.1	Des déclarations de buts mal formulées.....	219			
5.2	L'absence de stratégie pour atteindre les buts fixés.....	219			

8.	L'hypnose en sport .....	242	8.3	La formation du psychologue au sport pratiqué par le demandeur.....	270
8.1	La définition de l'hypnose .....	242	8.4	L'élaboration d'un plan d'évaluation des besoins .....	270
8.2	Éléments concernant l'hypnose et son application .....	243	8.4.1	Les entretiens .....	270
8.3	Atteindre la transe hypnotique.....	243	8.4.2	La définition d'un profil de performance.....	270
8.3.1	La préparation du participant .....	244	8.4.3	L'observation des athlètes pendant l'entraînement et la compétition .....	270
8.3.2	La phase d'induction.....	244	8.4.4	L'utilisation de questionnaires papier.....	270
8.3.3	La phase hypnotique .....	244	8.5	Les stratégies et méthodes psychologiques à enseigner.....	271
8.3.4	Le retour à l'éveil .....	244	8.6	L'enseignement et l'apprentissage des méthodes psychologiques sélectionnées.....	271
8.3.5	La phase posthypnotique .....	245	8.6.1	Les méthodes psychologiques à enseigner et à répéter .....	272
8.4	L'autohypnose et l'évitement des suggestions négatives .....	245	8.6.2	Les routines.....	272
8.5	L'autohypnose et la performance sportive.....	246	8.7	L'évaluation du programme d'entraînement mental pendant la saison et à la fin de celle-ci .....	273
<b>Chapitre 12. L'entraînement mental.....</b>			9.	<b>L'application des méthodes de la psychologie du sport à d'autres domaines.....</b>	<b>273</b>
1.	Les qualités mentales du sportif de haut niveau.....	254	<b>Chapitre 13. Les agressions et la violence dans le sport.....</b>		
1.1	Le profil psychologique de l'athlète olympique et/ou de championnat du monde .....	255	1.	La définition de l'agression .....	281
1.2	Les jeunes sportifs de haut niveau .....	255	2.	Les théories de l'agression .....	283
1.3	Le profil psychologique de l'athlète solide mentalement .....	256	2.1	La théorie de l'instinct.....	283
2.	Les modèles de développement des qualités mentales .....	258	2.2	La théorie de l'apprentissage social de Bandura .....	283
2.1	Le modèle de l'auto-régulation .....	258	2.3	La théorie de la frustration-agression reformulée.....	284
2.2	Le modèle de performance par impact onirique .....	258	2.4	La théorie du raisonnement moral et de l'agression de Bredemeier.....	284
2.3	Le modèle sportif centré sur l'athlète .....	259	3.	L'effet de catharsis.....	285
2.4	Le modèle « Mindfulness » pleine conscience-acceptation-engagement.....	259	4.	L'évaluation de l'agressivité.....	286
3.	L'efficacité des interventions et programmes psychologiques.....	260	5.	La violence des supporters.....	287
4.	Les aptitudes mentales et les méthodes psychologiques.....	262	6.	Les effets de l'agression sur la performance .....	288
5.	L'évaluation des aptitudes mentales .....	263	7.	Les facteurs situationnels dans le sport .....	288
5.1	Le Psychological Skills Inventory for Sports.....	263	8.	Diminuer le nombre d'agressions dans le sport.....	290
5.2	L'Athletic Coping Skills Inventory.....	263	8.1	Diminuer les agressions et la violence des athlètes .....	290
5.3	Le Test of Performance Strategies.....	263	8.2	Diminuer les agressions et la violence des supporters.....	291
5.4	L'Ottawa Mental Skills Assessment Tool.....	263	<b>Chapitre 14. L'influence du public et les effets de la présentation de soi dans le sport .....</b>		
6.	L'éthique en matière de psychologie du sport .....	264	1.	La facilitation sociale .....	296
6.1	La responsabilité de l'intervenant.....	264	2.	L'influence sur la performance d'un public interactif .....	296
6.2	La compétence de l'intervenant.....	264	2.1	Pourquoi est-ce un avantage de jouer à domicile ? .....	297
6.3	Les méthodes employées .....	264	2.2	Quand jouer à domicile représente-t-il un inconvénient ? .....	298
6.4	Le secret professionnel.....	264	2.3	Les caractéristiques du public .....	299
6.5	La protection des protagonistes.....	264	2.3.1	La taille, la densité et la proximité du public.....	299
7.	Fournir des services en psychologie du sport .....	265	2.3.2	L'hostilité du public.....	299
7.1	Les trois types de psychologie du sport .....	265	2.4	L'avantage du terrain et la qualité de l'équipe .....	300
7.2	Les fondements philosophiques.....	266	2.5	Les perceptions des joueurs de l'avantage du terrain .....	300
7.3	La réceptivité des athlètes et départements de sport .....	266	3.	Les effets de la présentation de soi dans le sport .....	301
7.4	Monter un cabinet qui tourne .....	267			
8.	Un programme d'entraînement mental .....	268			
8.1	Qui est le demandeur ? .....	269			
8.2	La réunion initiale avec les athlètes .....	269			

**Cinquième partie - La psychologie sociale du sport .. 305****Chapitre 15. La cohésion dans le sport .....307**

1. Les caractéristiques de la cohésion.....	308
1.1 La cohésion opératoire et la cohésion sociale.....	309
1.2 L'évaluation directe et indirecte de la cohésion .....	309
2. Un modèle conceptuel de la cohésion.....	310
3. L'évaluation de la cohésion.....	310
4. Les déterminants de la cohésion.....	311
5. Les conséquences de la cohésion.....	312
5.1 De meilleures performances sportives .....	313
5.2 La direction de causalité dans la relation cohésion-performance ..	314
5.3 Améliorer l'auto-efficacité collective .....	314
5.4 Persévérance dans la pratique sportive et stabilité collective.....	315
5.5 L'homogénéité de la cohésion.....	315
5.6 Le modérateur des effets perturbateurs de l'auto-handicap .....	315
5.7 La dynamique psychologique perçue .....	316
5.8 Amélioration de l'humeur, des émotions et de la satisfaction ...	316
6. Développer la cohésion.....	316
6.1 Le processus de la cohésion .....	316
6.2 Le renforcement de l'esprit d'équipe.....	317
7 Les interventions spécifiques destinées à améliorer la cohésion.....	318

**Chapitre 16. Le leadership et la communication dans le sport .....323**

1. Le système de classification des théories du leadership.....	324
1.1 Les théories du leadership reposant sur des traits de personnalité universels.....	325
1.2 Les théories du leadership reposant sur des comportements universels .....	325
1.3 La théorie de la contingence de Fiedler.....	327
1.4 Les théories du leadership reposant sur des comportements situationnels .....	329
1.4.1 La théorie de la fixation d'objectifs .....	329
1.4.2 La théorie du cycle de vie .....	329
2. Les modèles sportifs de leadership propres à une situation.....	330
2.1 Le modèle de contingence des personnalités dans le sport de Smith .....	330
2.2 Les modèles comportementaux dans le sport propres à une situation .....	331
2.2.1 Le modèle multidimensionnel de leadership de Chelladurai .....	331
2.2.2 Le modèle des comportements liés au leadership.....	332
3. Prédire les résultats en matière de coaching à partir de son efficacité et des compétences associées.....	336
3.1 L'efficacité du coaching en tant que médiatrice entre les sources et les résultats .....	338

3.2 La compétence en matière de coaching en tant que médiatrice entre les sources et les résultats .....	338
4. La relation et la communication entraîneur-athlète .....	339
4.1 La communication et le couple entraîneur-athlète .....	340
4.2 La communication et la formation à l'affirmation de soi .....	340
4.3 Le modèle de la relation entraîneur-athlète de Jowett .....	341
4.3.1 Mesure de la relation coach-athlète de Jowett .....	341
4.3.2 Conclusions des travaux se servant du modèle de Jowett.....	342
5. L'influence des postes occupés sur le terrain sur le style de leadership.....	343

**Sixième partie - La psychobiologie du sport et de l'activité physique ..... 347****Chapitre 17. La psychologie de l'activité physique .....349**

1. Les facteurs influant sur les bénéfices psychologiques de l'activité physique .....	350
1.1 L'intensité de l'activité physique.....	351
1.1.1 La recherche sur l'intensité des exercices de type aérobie.....	351
1.1.2 La recherche sur l'intensité des exercices de résistance.....	352
1.1.3 L'hypothèse du double mode d'Ekkekakis .....	353
1.1.4 Le modèle circomplexe .....	353
1.2 Le mode d'exercice .....	354
1.3 Les populations spéciales d'individus .....	355
1.3.1 Les patients.....	355
1.3.2 Les personnes âgées.....	355
1.4 Les autres facteurs.....	356
1.4.1 La musique.....	356
1.4.2 L'environnement social.....	356
2. Les effets positifs de l'activité physique sur les fonctions cognitives.....	356
3. Les explications théoriques du lien entre activité physique et amélioration de la santé mentale.....	368
3.1 L'hypothèse des comportements cognitifs.....	368
3.2 L'hypothèse de l'interaction sociale.....	359
3.3 L'hypothèse de la distraction .....	359
3.4 L'hypothèse des bienfaits cardiovasculaires.....	359
3.5 L'hypothèse des amines .....	359
3.6 L'hypothèse de l'endorphine .....	359
4. Les facteurs poussant à pratiquer une activité physique .....	360
4.1 La transition de la sédentarité à la pratique régulière de l'activité physique (T1) .....	361
4.2 La transition de la pratique régulière à la persistance ou à l'abandon de l'activité physique (T2) .....	362
4.3 La transition de l'abandon à la reprise de l'activité physique (T3).....	364
5. Les théories du comportement en matière d'activité physique .....	364
5.1 La théorie de l'action raisonnée.....	364
5.2 La théorie du comportement planifié .....	364
5.3 Le modèle transthéorique.....	366

5.4	La théorie de l'autodétermination appliquée à l'activité physique.....	369
5.5	La théorie cognitivo-sociale.....	371
5.6	La théorie de l'image de soi sportive.....	371
6.	<b>La forme physique, variable modératrice du stress.....</b>	<b>372</b>
7.	<b>Le système immunitaire, le cancer, le VIH et l'activité physique.....</b>	<b>373</b>
7.1	L'activité physique et le cancer.....	374
7.2	L'activité physique et le système immunitaire.....	374
7.3	L'activité physique et le Virus de l'Immunodéficience Humaine.....	374
8.	<b>L'anxiété liée à l'habitus, le concept de soi physique et l'image corporelle.....</b>	<b>366</b>
8.1	L'anxiété liée à l'habitus.....	366
8.2	Le concept de soi physique.....	378
8.3	L'image corporelle.....	378

## Chapitre 18. La psychologie des blessures et de la fin de carrière.....385

1.	<b>Les indices psychologiques de la blessure.....</b>	<b>386</b>
1.1	Les facteurs liés à la personnalité.....	387
1.2	L'origine des facteurs de stress.....	387
1.2.1	Le stress de la vie courante et les trocas quotidiens.....	387
1.2.2	La blessure précédente.....	387
1.3	Les ressources de « coping » ou « faire-face ».....	388
1.3.1	Les comportements de « coping » ou « faire-face ».....	388
1.3.2	Le soutien social.....	388
1.3.3	La gestion du stress.....	388
1.3.4	Le style d'attention.....	388
1.3.5	La médication.....	389
1.4	Les interventions.....	389
2.	<b>La réaction psychologique à la blessure et à la rééducation.....</b>	<b>389</b>
2.1	L'évaluation cognitive.....	390
2.2	La réaction émotionnelle.....	390
2.3	La rééducation et la réaction comportementale à la blessure.....	393
2.3.1	L'adhésion au processus de rééducation.....	393
2.3.2	Le « coping », le soutien social et les interventions.....	394
2.3.3	La gestion de la douleur.....	395
2.3.4	La reprise de la compétition.....	396
3.	<b>L'arrêt de la carrière sportive due à une blessure et à d'autres causes.....</b>	<b>397</b>
4.	<b>Autres considérations.....</b>	<b>399</b>
4.1	« Développer ou transmettre » un savoir-faire en psychologie au personnel chargé de la rééducation.....	399
4.2	Les bienfaits de la blessure puis de la guérison.....	400
4.2.1	Les effets de la blessure sur les coéquipiers.....	401

## Chapitre 19. Les aspects négatifs du sport et de l'activité physique.....405

1.	<b>Le dopage dans le sport et l'activité physique.....</b>	<b>406</b>
1.1	Les stéroïdes anabolisants androgènes.....	406
1.1.1	Quelle est la nature des stéroïdes anabolisants androgènes ?.....	407
1.1.2	Les effets biologiques de l'usage de stéroïdes anabolisants.....	408
1.1.3	Les effets psychologiques de l'usage de stéroïdes anabolisants.....	408
1.2	Inverser la tendance à la prise de stéroïdes.....	410
1.3	Autres produits interdits et substances autorisées.....	411
1.3.1	Les stimulants.....	411
1.3.2	Les antidépresseurs.....	412
1.3.3	Les diurétiques, hallucinogènes et bêtabloquants.....	412
1.3.4	La créatine.....	412
1.3.5	Les compléments alimentaires.....	413
2.	<b>L'Agence Mondiale Antidopage.....</b>	<b>413</b>
2.1	Le Programme et le Code mondial antidopage.....	413
3.	<b>Lutter contre le dopage dans le sport.....</b>	<b>413</b>
4.	<b>La dépendance à l'activité physique.....</b>	<b>415</b>
5.	<b>Les troubles de l'alimentation et l'activité physique.....</b>	<b>416</b>
5.1	Les troubles cliniques de l'alimentation.....	417
5.1.1	L'anorexie mentale.....	417
5.1.2	La boulimie.....	417
5.1.3	Les troubles de l'alimentation non spécifiés.....	417
5.2	Les troubles subcliniques et cliniques de l'alimentation chez les athlètes.....	418
5.2.1	L'image corporelle et les troubles de l'alimentation.....	419
5.2.2	La triade féminine.....	419
5.2.3	Les facteurs influençant l'apparition de troubles de l'alimentation.....	419
5.3	Les troubles de l'alimentation et la dépendance à l'activité physique.....	420
6.	<b>La dysmorphie musculaire.....</b>	<b>422</b>
7.	<b>L'épuisement dans le sport et l'activité physique.....</b>	<b>423</b>
7.1	La définition de l'épuisement et d'autres termes associés.....	423
7.1.1	Le surentraînement.....	423
7.1.2	La baisse de forme.....	423
7.2	Les modèles de l'épuisement.....	423
7.2.1	Les modèles de l'épuisement lié au stress.....	424
7.2.2	Les modèles de l'épuisement lié à l'investissement.....	425
7.2.3	Le modèle de l'épuisement lié à la contrainte sociale.....	426
7.3	Les attributions et symptômes de l'épuisement.....	426
7.3.1	Les attributions de l'épuisement dans le sport.....	426
7.3.2	Les symptômes de l'épuisement dans le sport.....	427
7.4	L'évaluation de l'épuisement, les stratégies d'adaptation et l'humeur.....	427
7.5	Les conseils à l'intention des athlètes, des coaches et des parents.....	428
	<b>Bibliographie.....</b>	<b>433</b>
	<b>Index.....</b>	<b>495</b>
	<b>Table des matières.....</b>	<b>521</b>





**T**outes les grandes questions de la psychologie du sport détaillées dans un ouvrage actuel et adapté au contexte francophone

Aux États-Unis, la psychologie appliquée au sport et à l'activité physique s'est largement développée depuis plusieurs années. En Europe, on remarque un intérêt croissant pour cette discipline en plein essor.

Avec *Psychologie du sport*, Richard H. Cox, associe les principes fondamentaux de la psychologie du sport et leurs applications pratiques. L'auteur a mis l'accent sur un certain nombre de thèmes tels que :

- ▶ le rôle des parents dans la pratique sportive des jeunes,
- ▶ les effets négatifs de l'activité physique,
- ▶ l'importance de l'attention dans le sport,
- ▶ la psychobiologie du sport et de l'activité physique,
- ▶ et diverses techniques que peuvent employer les coaches et enseignants pour aider les athlètes à progresser.

L'ouvrage a été traduit, puis adapté au contexte européen, en particulier les exemples illustrant certaines notions traitées. Ce travail a permis de choisir des sports tels que le volley-ball ou le football et d'intégrer les institutions, les associations, les organismes et les structures existants en Europe.

- ▶ Exemples concrets tirés de divers sports
- ▶ Adaptation au contexte européen
- ▶ Nombreux encadrés « Concepts et applications » qui fournissent une synthèse de la notion précédemment traitée. Ces concepts, tirés de la littérature scientifique, sont suivis d'idées d'applications.
- ▶ Outils pédagogiques : listes de mots clés, résumés du chapitre, questions de réflexion, glossaire.

**Public :**

- ▶ Étudiants en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), en psychologie
- ▶ Candidats préparant un brevet d'État d'enseignement, tous sports
- ▶ Enseignants
- ▶ Entraîneurs et préparateurs mentaux
- ▶ Sportifs professionnels et amateurs

*Richard H. Cox est docteur en psychologie du sport et de l'exercice physique de l'Université de l'Oregon et est professeur en psychologie à l'Université du Missouri-Columbia. Outre Sport Psychology, il est l'auteur de nombreux articles.*

*Traduction et adaptation de la 7<sup>e</sup> édition américaine par Christophe Billon. Traducteur et terminologue indépendant, il est passionné de sport et pratique le tennis et le golf.*

*Révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq. Psychologue spécialisé en sport, il est également intervenant auprès de la Fédération Française de Football et de la Fédération Française de Beach-Volley, intervenant en psychologie à l'UFR STAPS d'Evry, formateur au CREPS Île-de-France, et membre du L.E.P.H.E de Véronique Billat.*

ISBN : 9782804171063



9 782804 171063

COXSPO

