

Richard H. Cox

Psychologie du sport

2^e
édition

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



de boeck

Psychologie 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^e édition)*
C.M. THIÉBAULD, P. SPRUMONT *Le Sport après 50 ans*
F. GRAPPE *Cyclisme et optimisation de la performance (2^e 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^e édition)*
R.H. COX *Psychologie du sport (2^e édition)*
J.R. POORTMANS, N. BOISSEAU *Biochimie des activités physiques et sportives (2^e 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. RICHÉ *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^e édition


Richard H. Cox, *Sport Psychology. Concepts and applications*. 7th 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 ^e édition américaine	IX
Première partie — Fondement de la psychologie du sport	1
Chapitre 1. Introduction à la psychologie du sport	3
Chapitre 2. La personnalité, caractéristique majeure de l'individu	21
Deuxième partie — La motivation dans le sport et l'activité physique	37
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
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
Chapitre 7. Les relations entre l'anxiété, le stress et l'humeur	131
Chapitre 8. Les alternatives à la théorie du « U » inversé	155
Quatrième partie — Les interventions cognitives et comportementales	177
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

Cinquième partie — La psychologie sociale du sport	305
Chapitre 15. La cohésion dans le sport	307
Chapitre 16. Le leadership et la communication dans le sport	323
Sixième partie — La psychobiologie du sport et de l'activité physique	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^e 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^e 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^e minute, à 4-4 à la 81^e, 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
Triplett, 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 athlètes¹. 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.

¹ 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*¹. 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-

1 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 & 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 dérives 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 multiculturelle. 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 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

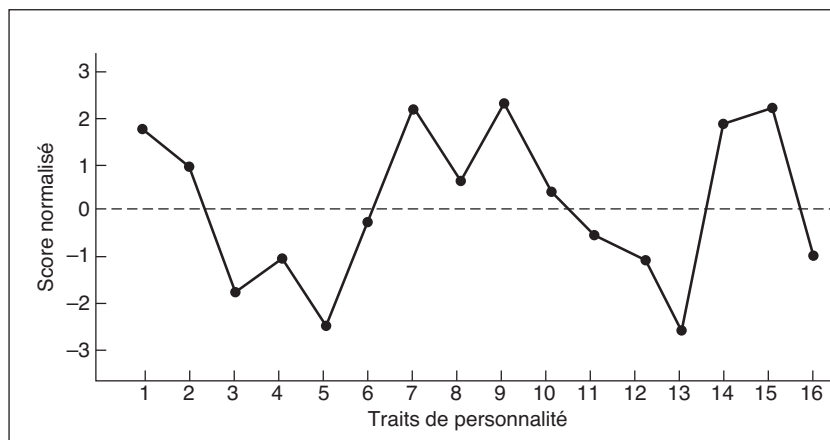
Les traits de personnalité primaires et généraux du test 16 PF et les cinq grands facteurs de personnalité

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), 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
 Butcher 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
 Caliaro 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 télélique 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
- Granzky 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
 Lavalée 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
- Pensgaard 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
- Poczwadowski 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
- Soemans 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
- Syrotaik 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
 VO₂max 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 ^e 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
Première partie - Fondement de la psychologie du sport	1	3. L'évaluation de la personnalité.....	24	
Chapitre 1. Introduction à la psychologie du sport	3	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	4. Personnalité et performance sportive.....	29	
10.3 L'exploitation sexuelle dans les relations entraîneur-athlète	15	4.1	Sportifs contre non sportifs.....	29
Chapitre 2. La personnalité, caractéristique majeure de l'individu.....	21	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
		5. Le modèle interactionnel.....	33	

Deuxième partie - La motivation dans le sport et l'activité physique37

Chapitre 3. La confiance en soi et la motivation intrinsèque39

1. Les modèles de confiance en soi40	40
1.1 La théorie de l'auto-efficacité de Bandura40	40
1.2 La théorie de la motivation par la compétence de Harter.....42	42
1.3 Le modèle multidimensionnel de confiance en sport de Vealey 43	43
2. Les thèmes de psychologie du sport liés à la confiance 45	45
2.1 La dynamique psychologique en sport45	45
2.2 Les modèles de dynamique psychologique.....46	46
2.2.1 Le modèle antécédents-conséquences.....46	46
2.2.2 Le modèle multidimensionnel46	46
2.2.3 Le modèle de projection de la performance.....47	47
2.3 Dynamique psychologique : fiction ou réalité ?47	47
2.4 Le phénomène de la main chaude au basketball.....47	47
2.5 Le genre et la confiance en soi.....49	49
2.6 La nature de la tâche49	49
2.7 L'ambiguïté des informations fournies.....49	49
2.8 Les indices de comparaison sociale50	50
3. La théorie intégrée de la motivation en sport50	50
3.1 Les facteurs sociaux51	51
3.1.1 Le succès et l'échec51	51
3.1.2 La compétition et la coopération51	51
3.1.3 Le comportement des entraîneurs52	52
3.2 Les catalyseurs psychologiques.....52	52
3.2.1 La compétence52	52
3.2.2 L'autonomie.....52	52
3.2.3 L'appartenance sociale53	53
3.3 La motivation.....53	53
3.3.1 L'automotivation54	54
3.3.2 La motivation intrinsèque.....54	54
3.3.3 La motivation extrinsèque54	54
3.4 Les conséquences de la motivation.....56	56
3.5 Mesurer la motivation autodéterminée56	56
3.6 Recherches sur le modèle intégré de la motivation56	56
4. La théorie de l'évaluation cognitive58	58

Chapitre 4. La théorie des buts d'accomplissement65

1. Les orientations motivationnelles66	66
2. La nature développementale de l'orientation motivationnelle.....67	67
3. Mesurer l'orientation motivationnelle68	68
4. L'implication motivationnelle69	69
5. Le climat motivationnel70	70
6. Orientation motivationnelle et moralité72	72
7. Les caractéristiques des orientations vers la tâche et vers l'ego73	73

8. L'hypothèse d'appariement75	75
9. Antécédents en matière d'orientation motivationnelle et résultats77	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	84
2. Les facteurs négatifs potentiels liés à la pratique du sport chez les jeunes.....85	85
2.1 La compétition et l'importance accordée à la victoire.....85	85
2.2 La détresse et l'anxiété86	86
2.3 La violence chez les adultes87	87
3. Pourquoi les jeunes abandonnent-ils le sport ?87	87
4. Les relations avec l'entraîneur, les parents et les pairs...89	89
4.1 La formation des entraîneurs et éducateurs bénévoles89	89
4.2 Les relations entraîneur-parents.....91	91
4.3 Les influences parentales.....91	91
4.4 Les influences de l'amitié des pairs93	93
5. Buts d'accomplissement et climat motivationnel94	94
6. Les thèmes associés à la création d'un programme sportif destiné aux jeunes.....95	95
6.1 Les phases de l'implication dans le sport95	95
6.2 Les outils développementaux débouchent sur des résultats positifs.....97	97
6.3 Promouvoir la sportivité et les comportements prosociaux97	97
6.4 La conception des programmes98	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 physique105

1. Le traitement de l'information106	106
2. Les systèmes de mémoire107	107
2.1 Le registre sensoriel.....107	107
2.2 La mémoire à court terme (MCT)107	107
2.3 La mémoire à long terme (MLT).....107	107
3. La mesure des informations108	108
4. L'attention sélective109	109
5. Les limites de la capacité de traitement de l'information110	110
6. Le rétrécissement de l'attention111	111
7. Quand les athlètes sont « dans la zone »114	114
8. Les mécanismes expliquant la relation entre l'attention et la performance.....116	116
8.1 Les effets ironiques.....116	116
8.2 La focalisation interne ou externe de l'attention117	117

9.	Les mécanismes en concurrence pour expliquer l'effet nuisible de la pression psychologique sur l'apprentissage et la performance	118	3.	La théorie de la zone optimale de fonctionnement (ZOF) de Hanin	160
10.	Mesurer la focalisation de l'attention	120	3.1	Le modèle original de la ZOF, axé sur l'anxiété	160
11.	L'apprentissage du contrôle de l'attention	121	3.2	Le modèle de la ZOF impliquant les émotions d'un point de vue général	162
11.1	Focaliser son attention	122	3.3	Le modèle probabiliste de détermination de la zone de performance individuelle liée à l'affect (IAPZ)	163
11.2	L'arrêt des pensées et la centration de l'attention	123	4.	L'état de grâce (FLOW) : psychologie du fonctionnement optimal	165
12.	Associatif/dissociatif, un style d'attention	124	5.	La théorie de l'interprétation directionnelle de Jones	167
12.1	Terminologie et classification	124	5.1	Directionnalité contre ZOF	168
12.2	La mesure du style d'attention	125	5.2	Modifier la direction perçue de l'anxiété situationnelle précompétitive	168
12.3	Les conclusions de la recherche	125	5.3	Direction et fréquence de l'anxiété selon le délai séparant de l'événement	169
12.3.1	Les préférences en matière d'attention	125	5.4	Les autres liens tirés de la recherche en termes de composante directionnelle de l'anxiété	169
12.3.2	L'effort et le style d'attention	125	6.	La théorie du renversement d'Apter	170
12.3.3	Le lien avec les blessures	125			
Chapitre 7. Les relations entre l'anxiété, le stress et l'humeur			Quatrième partie - Les interventions cognitives et comportementales		
131			177		
1.	Les différences et les points communs entre l'affect, l'émotion, l'anxiété, l'humeur et le stress	132	Chapitre 9. Les stratégies de « coping » (faire face) et d'intervention appliquées au sport		
2.	La nature multidimensionnelle de l'anxiété	133	179		
3.	Le mécanisme du stress et les antécédents de l'anxiété situationnelle	134	1.	Les stratégies de « coping » dans le sport	180
4.	La mesure de l'anxiété	136	1.1	Le cadre théorique des stratégies et styles de « coping »	181
5.	La chronologie de l'anxiété précompétitive jusqu'à la compétition	138	1.2	La mesure de la capacité de « coping »	182
6.	Le perfectionnisme dans le sport	139	1.3	La nature dynamique des stratégies et styles de « coping »	182
6.1	Mesurer le perfectionnisme	139	1.4	Les facteurs qui confortent le caractère général du « coping »	182
6.2	Éléments de corrélation avec le perfectionnisme	140	1.5	Les facteurs qui influent sur l'efficacité du « coping »	184
7.	La relation entre éveil et performance sportive	141	1.6	Les sources de stress et les stratégies de « coping » utilisées par les athlètes	185
7.1	La théorie du « U » inversé	141	1.6.1	Les sources de stress	185
7.1.1	La théorie de l'utilisation d'indices d'Easterbrook	143	1.6.2	Les réponses en matière de « coping »	186
7.1.2	La théorie de la détection du signal	144	2.	Le dialogue intérieur en tant qu'intervention	187
7.1.3	La théorie du traitement de l'information	145	2.1	Les dimensions « où » et « quand » du dialogue intérieur	187
7.2	La théorie des pulsions	145	2.2	La dimension « quoi » du dialogue intérieur	187
8.	L'humeur et la performance sportive	146	2.3	La dimension « pourquoi » du dialogue intérieur	188
8.1	La mesure des états d'humeur	146	2.4	Mesurer le dialogue intérieur	189
8.2	Le Profile of Mood States et le modèle de santé mentale de Morgan	147	2.5	La recherche conforte le dialogue intérieur	189
8.3	Les relations avec les états d'humeur dans le sport	147	3.	Les techniques de relaxation employées dans le sport	190
8.3.1	États d'humeur et niveaux d'accomplissement	148	3.1	La relaxation progressive de Jacobson	192
8.3.2	États d'humeur et performance	148	3.2	Le training autogène de Schultz	193
8.3.3	Un modèle théorique pour la prédiction des performances	149	3.3	La méditation	194
Chapitre 8. Les alternatives à la théorie du « U » inversé			3.4	La méditation corps-esprit intégrée	195
155			3.5	Le biofeedback	196
1.	La théorie de l'anxiété multidimensionnelle de Martens	156	3.5.1	L'instrumentation	196
2.	La théorie de la catastrophe de Fazy et Hardy	157	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			
	Chapitre 10. La fixation de buts en sport.....	207		Chapitre 11. L'imagerie et l'hypnose dans le sport	227
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
Chapitre 12. L'entraînement mental.....			9.	L'application des méthodes de la psychologie du sport à d'autres domaines.....	273
1.	Les qualités mentales du sportif de haut niveau.....	254	Chapitre 13. Les agressions et la violence dans le sport.....		
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	Chapitre 14. L'influence du public et les effets de la présentation de soi dans le sport		
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 sport307**

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 sport323

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 physique349**

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.	La forme physique, variable modératrice du stress.....	372
7.	Le système immunitaire, le cancer, le VIH et l'activité physique.....	373
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.	L'anxiété liée à l'habitus, le concept de soi physique et l'image corporelle.....	366
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.	Les indices psychologiques de la blessure.....	386
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.	La réaction psychologique à la blessure et à la rééducation.....	389
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.	L'arrêt de la carrière sportive due à une blessure et à d'autres causes.....	397
4.	Autres considérations.....	399
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.	Le dopage dans le sport et l'activité physique.....	406
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.	L'Agence Mondiale Antidopage.....	413
2.1	Le Programme et le Code mondial antidopage.....	413
3.	Lutter contre le dopage dans le sport.....	413
4.	La dépendance à l'activité physique.....	415
5.	Les troubles de l'alimentation et l'activité physique.....	416
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.	La dysmorphie musculaire.....	422
7.	L'épuisement dans le sport et l'activité physique.....	423
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
	Bibliographie.....	433
	Index.....	495
	Table des matières.....	521

Toutes 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^e 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

