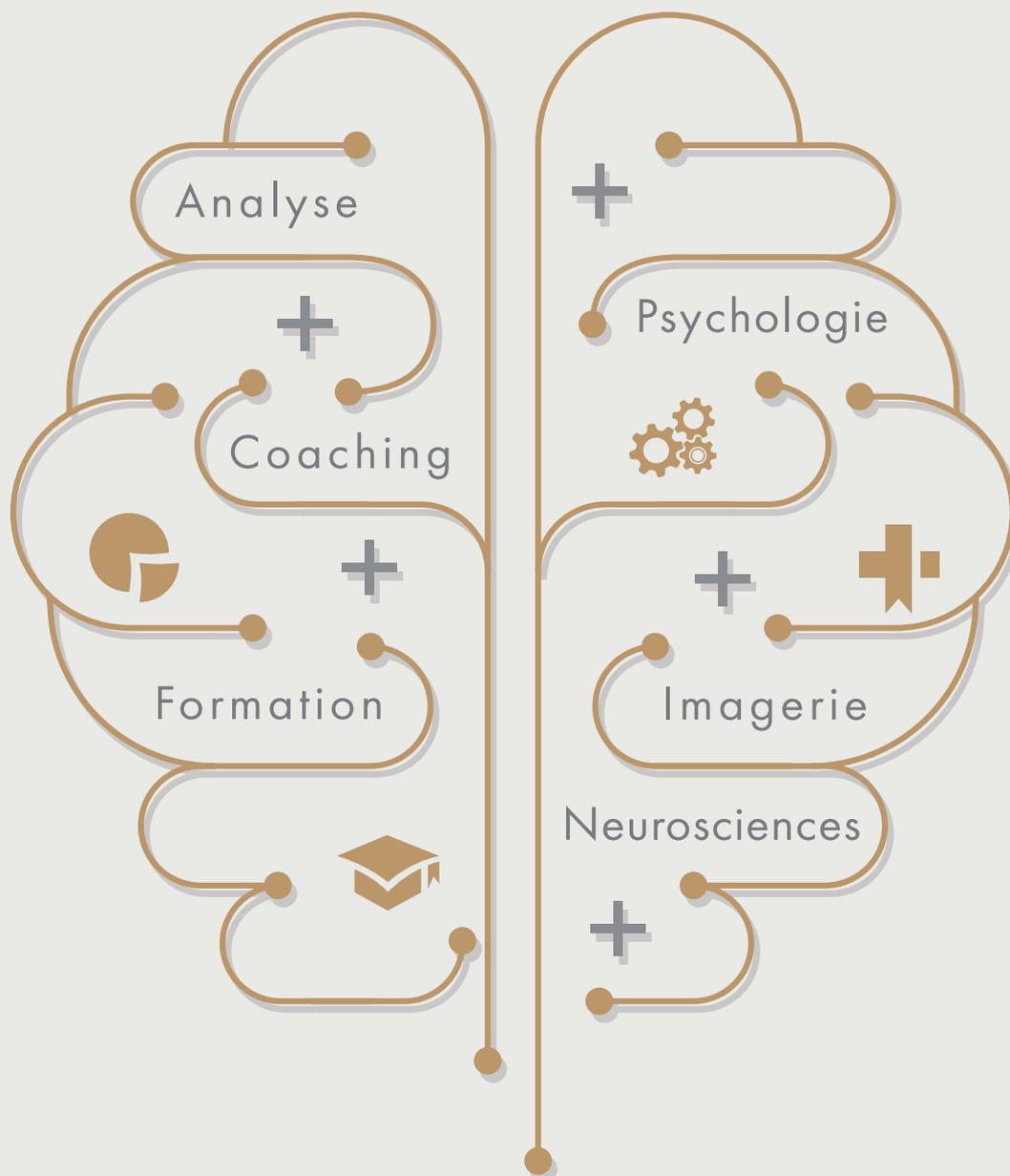


ACTES DE LA CONFÉRENCE

Dimension mentale
et accompagnement à la performance

CONFERENCE PROCEEDINGS

Mental dimension and coaching
for sport performance



SESSION

01

La gestion de l'incertitude

Les enseignements de l'expérience pandémique en matière de gestion de l'incertitude _____ page 08

Comment mettre en avant vos atouts face à l'incertitude ? _____ page 12

Préparer une équipe olympique pendant une pandémie : transdisciplinarité, perturbation et créativité _____ page 16

Comment gérer la santé mentale des sportifs de haut niveau chinois ? _____ page 20

Les réponses aux besoins psychologiques et d'accompagnement à la performance des sportifs et des encadrants durant la période de pandémie de Covid-19 _____ page 24



SESSION

01

The management of uncertainty

What lessons can we draw from the pandemic experience regarding the management of sport uncertainty? _____ page 09

Putting your best foot forward when faced with uncertainty _____ page 13

The preparation of an Olympic team during a pandemic: transdisciplinarity, disruption and creativity _____ page 17

The mental health management framework for Chinese elite athletes _____ page 21

Supporting psychological and performance needs of student athletes and staff through the Covid-19 pandemic _____ page 25

SESSION

02

The sport psychologist's role in the environment of paralympics

Sharing experience: a clinical psychologist during the Paralympic Games _____ page 33

The role of group psychology and the importance of psychological support for Paralympic athletes at the Japan Institute of Sports Science _____ page 37

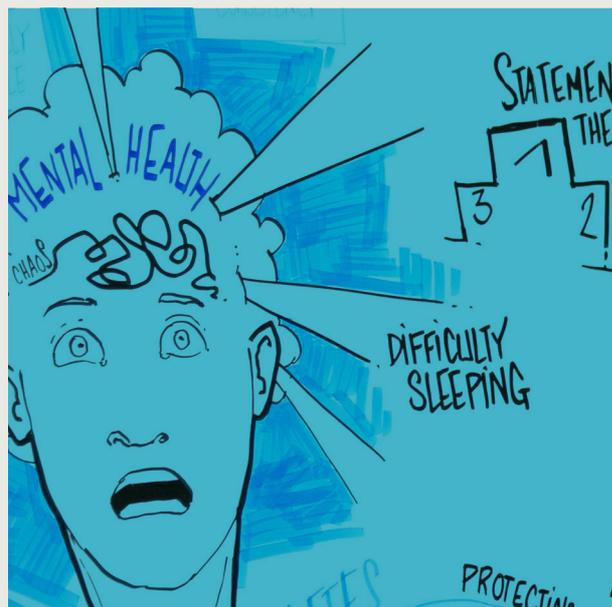
Study of the interpersonal dimension of stress management in team sports _____ page 43

Changes in swimmers' recovery behaviours _____ page 45

The coach-athlete(s) relationship in a sport context: temporal dynamics, psycho-social determinants and consequences on athletes' physical and mental health _____ page 47

My experience as a sport psychologist at the Tokyo 2021 Olympic and Paralympic Games _____ page 49

The future of sport psychology at the Olympic and Paralympic Games _____ page 53



SESSION

02

Le rôle du psychologue du sport dans le milieu paralympique

Retour d'expérience : une psychologue clinicienne durant les Jeux Paralympiques _____ page 32

Le rôle de la psychologie de groupe et l'importance du soutien psychologique des sportifs paralympiques à l'Institut japonais des sciences du sport _____ page 36

Étude des mécanismes interpersonnels dans la gestion du stress en sports collectifs _____ page 42

Les changements de comportement de récupération chez les nageurs _____ page 44

La relation entraîneur/entraîné(s) en contexte sportif : dynamique temporelle, déterminants psychosociaux et conséquences sur la santé physique et mentale des athlètes _____ page 46

Mon expérience en tant que psychologue du sport lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2021 _____ page 48

Psychologie du sport, Jeux Olympiques et Paralympiques : quel avenir ? _____ page 52

SESSION

03

La vision de l'entraîneur

Favoriser la résilience et gérer l'incertitude chez les athlètes de haut niveau. Une méthode appliquée de thérapie comportementale cognitive (CBT) _____ page 60

Les leçons apprises au cours de 30 ans d'expérience en psychologie olympique _____ page 64

L'utilisation de l'hypnose ericksonienne dans la gestion de l'incertitude auprès des judokas _____ page 68

Le rôle du soutien psychologique dans la préparation de l'équipe néerlandaise avant, pendant et après les Jeux Olympiques de Tokyo 2021 _____ page 72

Les mises en pratiques de la psychologie du sport dans un milieu interculturel, une expérience vécue _____ page 76

L'importance du travail du psychologue et du préparateur mental en amont et pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques _____ page 80



SESSION

03

The trainer's approach

Promoting resilience and managing uncertainty among elite athletes. A practical method of cognitive behaviour therapy (CBT) _____ page 61

Lessons learned in 30 years of experience as an Olympic psychologist _____ page 65

Using Ericksonian Hypnosis with judokas in managing uncertainty _____ page 69

The role of psychological support in preparation of the Dutch team before, during and after the Tokyo 2021 Olympic Games _____ page 73

Putting sport psychology into practice in an intercultural environment, a real-life experience _____ page 77

The importance of the psychologist's and mental preparation counsellor's work before and during the Olympic and Paralympic Games _____ page 81

SESSION

04

The evolution of sport performance support tools

The evolution of sports performance support tools _____ page 89

Dual career tools: the evolution of sports performance support tools _____ page 93

The 5Cs approach _____ page 97

Take care of your coach: programme for the psychological well-being of coaches _____ page 101

Coaching Generation "Z" athletes _____ page 105

Acceptance Commitment Therapy (ACT) _____ page 109

Conclusion _____ page 113



SESSION

04

L'évolution des outils d'accompagnement à la performance sportive

L'évolution des outils d'accompagnement à la performance sportive _____ page 88

Outils de double carrière : l'évolution des outils d'aide à la performance sportive _____ page 92

Le programme des 5C _____ page 96

Prenez soin de votre coach : programme pour le bien-être psychologique des coachs _____ page 100

Entraîner les sportifs de la génération « Z » _____ page 104

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) _____ page 108

Conclusion _____ page 112

L'INSEP a organisé le 25 et 26 novembre 2021 une conférence internationale portant sur la dimension mentale. Chercheurs, cadres, entraîneurs et sportifs du monde entier ont échangé autour de divers sujets tels que la gestion de l'incertitude, le rôle du psychologue du sport dans le milieu paralympique notamment, la vision de l'entraîneur et l'évolution des outils d'accompagnement à la performance sportive. L'INSEP, fort d'un large réseau européen et international souhaite œuvrer en faveur du partage d'expertise au niveau mondial en vue de l'amélioration de la performance et du bien-être des sportifs de haut niveau. Une nouvelle conférence internationale aura lieu en novembre 2022 sur la dimension physique.

From 25th to 26th of November 2021, INSEP held an international conference about mental dimension. Researchers, executives, coaches and athletes from around the world gathered to discuss topics such as management of uncertainty, the sport psychologist's role in the environment of paralympics, the trainer's approach and the evolution of sport performance support tools. With a large European and international network, INSEP wishes to work towards sharing expertise on a global level in order to improve elite athlete's performance and well-being. A new international conference about physical dimension will take place on November 2022.

SESSION

01

La gestion de l'incertitude

The management of uncertainty



Les enseignements de l'expérience pandémique en matière de gestion de l'incertitude

Göran Kenttä, PhD

Chercheur à l'École suédoise des sciences du sport et de la santé

Ulrika Sandmark

Directrice des Sports à la fédération suédoise de natation

Si l'incertitude est présente au quotidien dans le sport, la pandémie l'a accentuée démesurément. Göran Kenttä et Ulrika Sandmark ont choisi de traiter ce sujet par le biais d'une comparaison entre les Jeux Olympiques de Tokyo et ceux de Rio.

Ulrika Sandmark a été entraîneuse nationale de la fédération de Suède de natation durant les olympiades de 2012, 2016 et 2021. Elle est aujourd'hui directrice des sports de la natation toutes disciplines. Göran Kenttä est, quant à lui, chef du département psychologie du sport à la confédération suédoise des sports. En parallèle, il occupe un poste de professeur adjoint à l'Université d'Ottawa et travaille avec la fédération de natation depuis 2013.

Göran Kenttä travaille auprès des athlètes de haut niveau mais aussi auprès des entraîneurs, et de tout le staff sur la santé mentale, la performance et le bien-être mental. Il utilise la *CBT perspective* et l'*acceptance commitment therapy (ACT)*^[1].

Un an et demi avant les Jeux de 2016, Ulrika Sandmark a créé un groupe incluant Göran Kenttä, des docteurs et des coaches olympiques afin de faire face aux défis des Jeux de Rio. Pour répondre aux inquiétudes concernant le moustique Zika, une organisation des compétitions très tard dans la journée, et un manque de cohésion au sein de l'équipe de relais, différentes stratégies ont été mises en place. Les nageuses ont participé à des sessions de parole, des activités communes, et se sont entraînées avec les enfants de certaines nageuses au bord du bassin ce qui a amené une nouvelle énergie au sein de groupe.

Les facteurs mentionnés comme des défis par Ulrika sont, pour Göran, des facteurs d'incertitude. Pour faire face à ces derniers, la stratégie principale au sein de l'équipe était de « rester simple » (« keep it simple ») pour réduire le stress des nageuses et pour qu'elles ne se posent pas trop de questions.

Cette stratégie a plutôt bien marché car la Suède a décroché trois médailles en natation course lors de ces Jeux.

Concernant les Jeux de Tokyo, des recherches ont montré que la pandémie a affecté les athlètes et leurs staffs qui ont dû gérer un nouveau type d'incertitude. Pour autant, si certains athlètes ont eu des difficultés, d'autres ont géré cela avec une certaine facilité, puisqu'ils ont bénéficié de cette période, car ils étaient blessés, ou pas encore qualifiés pour les Jeux. Si les Jeux ont été remplis d'incertitudes, les sportifs étaient néanmoins préparés à ce type de situation. Dans un sens ils ont une expérience quotidienne dans le maintien de la forme et dans la protection contre les maladies avant la compétition.

Pour Ulrika Sandmark, l'annonce du report des Jeux, a permis de réduire l'incertitude. La décision de l'équipe fut de se concentrer sur le fait que les Jeux allaient être maintenus. De plus, la politique sanitaire de la Suède a permis le maintien des entraînements et les entraîneurs ont pu produire un programme d'entraînement rapidement. Pour Göran Kenttä, le fait que les nageurs puissent s'entraîner et que toutes les compétitions soient annulées a réduit les incertitudes.

De son côté, Ulrika Sandmark a mis en place des réunions virtuelles. Elles ont inclus tous les nageurs et leurs coaches mais aussi l'intégralité du staff, les psychologues, les nutritionnistes et les préparateurs physiques. Pour la directrice, il est très important de travailler en lien proche avec les responsables de l'accompagnement des athlètes.

Pour cette olympiade, le slogan de travail était *Tokyo 16-7-30-75*. Les chiffres représentant 16 heures de voyage, 7 jours de préparation, 30° et 75 % pour cent d'humidité.

Si les nageurs n'ont pas pu participer à des compétitions, des camps d'entraînement ont pu être mis en place avec la Norvège, ce qui a constitué une bonne préparation.

^[1] Voir intervention de Daniel Birrer, **Session 4**.

What lessons can we draw from the pandemic experience regarding the management of uncertainty?

Göran Kenttä, PhD

Researcher at the Swedish School of Sport and Health Sciences

Ulrika Sandmark

Sports Director at the Swedish Swimming Federation

Uncertainty is part of everyday life in sport, but the pandemic has made it even more so. Göran Kenttä and Ulrika Sandmark have chosen to address this issue by comparing the Tokyo and Rio Olympic Games.

Ulrika Sandmark was the national coach of the Swedish Swimming Federation during the 2012, 2016 and 2021 Olympics. She is now the sports director for all disciplines in swimming. Göran Kenttä is head of the sports psychology department at the Swedish Sports Federation. He is also an assistant professor at the University of Ottawa and has been working with the swimming federation since 2013.

Göran Kenttä works with elite athletes, coaches and staff on mental health, performance, and mental wellbeing. He uses *CBT perspective* and *acceptance commitment therapy (ACT)*^[1].

A year and a half before the 2016 Games, Ulrika Sandmark created a group including Göran Kenttä, physicians and Olympic coaches to face the challenges of the Rio Games. In response to concerns about Zika mosquitoes, late night competitions and a lack of cohesion within the relay team, different strategies were implemented. Swimmers participated in talk sessions and joint activities, and practiced while some of the swimmers' children were at the poolside, which brought new energy to the group.

The factors mentioned as challenges by Ulrika are, for Göran, factors of uncertainty. To deal with these, the main strategy within the team was to "keep it simple" to reduce the stress on the swimmers and to keep them from thinking too much. This strategy worked quite well as Sweden won three medals in competitive swimming at the Games.

In relation to the Tokyo Games, research has shown that the pandemic affected athletes and their staffs who had to deal with a new kind of uncertainty. However, while some athletes had difficulties, others handled it with relative ease,

since they benefited from this period as they were injured or not yet qualified for the Games. If the Games were full of uncertainties, the athletes were nevertheless prepared for this type of situation. In a sense they have daily experience in keeping fit and protecting themselves against illness before the competition.

For Ulrika Sandmark, the announcement of the Games' postponement reduced the uncertainty. The team's decision was to focus on the fact that the Games would be maintained. In addition, Sweden's health policy allowed training to continue, and the coaches were able to produce a training programme quickly. For Göran Kenttä, the fact that swimmers could train and that all competitions were cancelled reduced the uncertainty.

For her part, Ulrika Sandmark set up virtual meetings. They included all the swimmers and their coaches, as well as the entire staff, psychologists, nutritionists, and physical trainers. For her, it is very important to work closely with the people responsible for supporting the athletes.

For this Olympiad, the work slogan was *Tokyo 16-7-30-75*. These numbers represent 16 hours of travel, 7 days of preparation, 30° C and 75 percent humidity.

Although the swimmers were not able to compete, training camps were held with Norway, which was a good preparation.

However, the pre-Olympic period was a very challenging one for both swimmers and coaches. There were many procedures before and during the Games because of the pandemic. While the Games were modified, the work done beforehand, especially the experience of Rio 2016, participated in preparing the team for these uncertain situations. The Swedish team did not get as many medals, but the swimmers individually went to a lot of finals.

^[1] See presentation by Daniel Birrer **Session 4**.

Pour autant, cette période pré-olympique a été éprouvante tant pour les nageurs que pour les entraîneurs. Il y a eu beaucoup de procédures avant et pendant les Jeux à cause de la pandémie. Si les Jeux ont été modifiés, le travail effectué en amont, notamment l'expérience de Rio 2016, a pu préparer l'équipe à ces situations d'incertitude. L'équipe de Suède n'a pas fait autant de médailles, mais les nageuses ont fait beaucoup de finales individuelles. Ulrika Sandmark pense que la pandémie a pu bénéficier aux nageuses de l'équipe pour récupérer des blessures et concourir à un faible nombre de compétitions.

Pour Göran Kenttä, les nageurs ont vécu différemment la pandémie, selon notamment leurs situations géographiques et leur qualification aux Jeux. Les réunions digitales ont été l'occasion de discuter des challenges mais aussi des ressources communes pour gérer les incertitudes liées à cette pandémie. Ce fut également un lieu d'échange

des préoccupations, des peurs, des angoisses, afin de prendre de la distance sur les ressentis. Les défis sur lesquels Göran Kenttä a travaillé avec les athlètes ont été la perte de motivation et la gestion de la solitude.

Pour faire face à ces derniers, le chercheur s'est appuyé sur sa créativité pour s'adapter et trouver de nouvelles solutions. Il a mis en avant les valeurs importantes dans la vie du sportif. Le temps de la pandémie lui a permis d'effectuer une analyse plus profonde de certaines thématiques non traitées jusque-là en utilisant la thérapie « acceptance commitment therapy » auprès des nageurs. Cela leur a permis d'augmenter leur flexibilité psychologique.

En parallèle, il a mené un travail avec les entraîneurs. En effet, la recherche montre que l'accompagnement psychologique se concentre principalement sur les athlètes mais que le bien-être de ces derniers passe aussi par le bien-être des coaches.

“

I THINK THAT IS REALLY IMPORTANT TO WORK WITH THE SUPPORT STAFF CLOSE TO THE TEAM.

Ulrika Sandmark

“

LIKE THEY DO WHEN YOU GET TO A FLIGHT, THEY GIVE YOU THE FLIGHT INSTRUCTIONS IF THE OXYGEN GOES DOWN IN THE CABIN, AS AN ADULT PUT ON YOUR MASK FIRST AND THEN SUPPORT THE ONE BEHIND YOU. I THINK THAT IS THE SAME ANALOGY THAT WE WOULD LIKE TO USE FOR THE HEAD COACHES.

Göran Kenttä

Ulrika Sandmark believes that the pandemic may have benefited the team's swimmers in recovering from injuries and competing in a small number of events.

In Göran Kenttä's opinion, swimmers experienced the pandemic differently, depending on their geographical location and qualification for the Games. Digital meetings were an opportunity to discuss the challenges as well as the common resources to manage the uncertainties related to the pandemic. It was also a place to exchange concerns, fears, and anxieties, in order to gain some distance from feelings. The challenges Göran Kenttä had to work on with athletes were the loss of motivation and dealing with loneliness.

To deal with these issues, the researcher used his creativity to adapt and find new solutions. He highlighted important values in the life of athletes. The time of the pandemic allowed him to carry out a deeper analysis of certain themes not previously dealt with by using "acceptance commitment therapy" with swimmers. This allowed them to increase their psychological flexibility.

In parallel, he worked with coaches. Indeed, research shows that psychological support focuses mainly on athletes, but that their well-being also depends on the coaches' well-being.

“

I THINK THAT IS REALLY IMPORTANT TO WORK WITH THE SUPPORT STAFF CLOSE TO THE TEAM.

Ulrika Sandmark

“

LIKE THEY DO WHEN YOU GET TO A FLIGHT, THEY GIVE YOU THE FLIGHT INSTRUCTIONS IF THE OXYGEN GOES DOWN IN THE CABIN, AS AN ADULT PUT ON YOUR MASK FIRST AND THEN SUPPORT THE ONE BEHIND YOU. I THINK THAT IS THE SAME ANALOGY THAT WE WOULD LIKE TO USE FOR THE HEAD COACHES.

Göran Kenttä

Comment mettre en avant vos atouts face à l'incertitude ?

Hannah MacDougall, PhD

Athlète paralympique de l'équipe d'Australie

Hannah MacDougall a rédigé une thèse sur le bien-être des athlètes. Elle est aussi athlète de haut niveau. Elle a pratiqué la para natation au niveau international dès 2001 puis il y a quelques années s'est redirigée vers le para cyclisme. En parallèle elle est conseillère principale pour les programmes et campagnes communautaires au service d'urgence de l'État de Victoria.

Durant la pandémie, Hannah MacDougall a réalisé avec d'autres auteurs une enquête auprès d'athlètes français, canadiens, australiens, japonais et suédois. Leurs résultats ont démontré qu'ils ont aussi souffert des effets de la situation sanitaire et qu'ils ont besoin d'un accompagnement notamment psychologique avec un personnel qualifié dans la performance sportive et la santé mentale.

Pour faire face à la situation, les athlètes ont développé de nombreuses stratégies. Ils se sont par exemple appuyés sur des innovations technologiques. En plus des visioconférences, les sportifs se sont servis de ces outils numériques pour apprendre de nouvelles compétences. À titre personnel, elle a utilisé la plateforme Swift pour pratiquer le vélo et s'entraîner en ligne avec d'autres participants.

Au cours de leurs études, les chercheurs ont aussi identifié les challenges, les opportunités et l'accompagnement présents dans 5 pays. En Australie, le confinement a été très strict et beaucoup d'athlètes n'ont pas respecté les mesures pour pouvoir préparer les Jeux Olympiques et Paralympiques. Hannah MacDougall a ainsi pu observer la grande résilience mise en place par ces athlètes au niveau macro et micro. Les athlètes paralympiques, en particulier, ont beaucoup de facilités à s'adapter grâce à leur expérience personnelle, ce qui découle selon la chercheuse de leurs expériences quotidiennes liées à leur handicap.

En conclusion de leur article, les auteurs s'accordent sur le besoin de coopération dans les processus, particulièrement entre les pays pour le partage de savoirs. Cette collaboration entre « adversaires » leur a permis de faire face à une période où « les enjeux étaient plus grands que le sport » et de se rendre compte des défis de la pandémie. Les athlètes

ont été soumis à une perte de motivation, beaucoup de stress et d'anxiété liés à la perte de routine et au manque d'accès aux infrastructures sportives, ou à leur fin de carrière. Néanmoins, ils ont aussi bénéficié de temps supplémentaire de récupération pour les athlètes blessés, et d'un changement de certaines stratégies sportives par l'intégration de plus d'attention à la santé mentale et plus de compassion.

La deuxième partie de l'intervention d'Hannah MacDougall a porté sur les stratégies qu'il est possible de mettre en place pour gérer l'incertitude.

Le premier conseil donné par l'athlète a concerné le sommeil. Sa bonne qualité est un paramètre très important dans la gestion du stress car il peut notamment booster le système immunitaire et réduire les anxiétés. Dans une optique de performance sportive et cognitive, cela reste un outil primordial. En ce sens, Hannah MacDougall a une routine de sommeil très stricte (21 heures - 5 heures) pour être en capacité de performer lors de ses entraînements.

Le second conseil porte sur la pleine conscience, un thème qui a beaucoup impacté la chercheuse lors de sa thèse. La recherche a montré que la pleine conscience peut avoir un effet positif sur la performance sportive, pour l'amélioration du bien-être et pour obtenir une meilleure flexibilité et adaptabilité cognitive. Pour autant, si cela peut aider à faire la différence, ce n'est pas une panacée. La chercheuse a tenu à mentionner la nécessité de plus d'études sur le sujet pour comprendre tous les tenants et aboutissants de cette méthode. Pour elle, son utilisation auprès des athlètes doit se faire avec un professeur formé qui pratique lui-même régulièrement, et qui échange avec d'autres pratiquants sur les différentes approches. Dans sa thèse, la chercheuse a intégré la pleine conscience dans une approche holistique. Ainsi, les athlètes pouvaient appliquer cette compétence, durant leurs entraînements, leurs compétitions, mais aussi dans d'autres moments de crises afin de gérer cette incertitude et augmenter leurs capacités d'adaptation cognitive et de flexibilité. Pour la chercheuse, cette capacité commune à tous les humains peut donner la possibilité de prendre du recul sur les sensations et les émotions afin de mieux les gérer.

Putting your best foot forward when faced with uncertainty

Hannah MacDougall, PhD
Australian Paralympic Team Athlete

Hannah MacDougall wrote her PhD dissertation on athlete well-being. She is also an elite athlete. She has been involved in para-swimming at international level since 2001 and a few years ago she switched to para-cycling. She is also a senior advisor for community programmes and campaigns at the Victoria State Emergency Service.

During the pandemic Hannah MacDougall and other authors conducted a survey on French, Canadian, Australian, Japanese, and Swedish athletes. Their results showed that they too suffered from the effects of the health situation and that they needed support, particularly psychological support from staff qualified in sports performance and mental health.

To cope with the situation, athletes have developed many strategies. For example, they relied on technological innovations. In addition to video conferencing, athletes have used digital tools to learn new skills. On a personal level she used the Swift platform, to practice cycling and train online with other participants.

During their research, the authors also identified the challenges, opportunities, and support present in five countries. In Australia, the lockdown was very strict, and many athletes did not comply with the measures so that they could prepare for the Olympic and Paralympic Games. Hannah MacDougall could observe the strong resilience of these athletes at the macro and micro levels. Paralympic athletes, in particular, are very resilient because of their personal experience, which she says stems from their day-to-day experiences of disability.

In concluding their article, the authors agree on the need for cooperation in processes, particularly between countries for knowledge sharing. This collaboration between "opponents" enabled them to cope with a period when "the stakes were higher than sport" and to realise the challenges of the pandemic. The athletes were subjected to

loss of motivation, a lot of stress and anxiety related to the loss of routine and lack of access to sports facilities, or to the end of their careers. However, they also benefited from additional recovery time for injured athletes, and a change in some sporting strategies, through the integration of more attention to mental health and compassion.

The second part of Hannah MacDougall's presentation focused on the strategies that can be implemented to manage uncertainty.

The first piece of advice given by the athlete concerned sleep. Good quality sleep is a very important parameter in stress management as it can boost the immune system and reduce anxiety. From the point of view of sporting and cognitive performance, it remains a primordial tool. In this sense, Hannah MacDougall has a very strict sleep routine (9pm-5am) to be able to perform during her training sessions.

The second piece of advice is on mindfulness, a topic that had a true impact on her during her research. Research has shown that mindfulness can have a positive effect on sports performance, for improving well-being and achieving better cognitive flexibility and adaptability. However, while it can help make a difference, it is not a cure-all. The researcher was keen to mention the need for more studies on the subject to understand all the ins and outs of this method. For her, its use with athletes must involve a trained teacher who practices regularly and who exchanges with other practitioners on the different approaches. In her dissertation, the researcher integrated mindfulness into a holistic approach. In this way, athletes could apply this skill during training, competitions, but also in other moments of crisis in order to manage uncertainty and increase their cognitive adaptation and flexibility. For the researcher, this capacity common to all humans can give the possibility to step back from sensations and emotions in order to better manage them.

Le troisième conseil a porté sur le travail de respiration. Activité plus structurée que la pleine conscience, elle permet également d'observer des changements physiologiques. L'augmentation de la capacité pulmonaire et le fait de « mieux respirer » peuvent être des outils puissants pour atteindre des objectifs psychologiques dans le sport de haut niveau. En effet, ce mouvement effectué de 20 à 30 000 fois par jour, soit en moyenne toutes les 3,3 secondes, est mal réalisé par 90 % de la population.

Le quatrième conseil concerne le réseau personnel et les relations humaines. Durant ses recherches, elle a observé que les relations avec les autres sportifs, les amis et la famille aident dans la gestion de l'incertitude. Dans sa situation de sportive de haut niveau, le soutien de sa famille a été

absolument déterminant dans sa réussite et dans sa gestion de la Covid-19.

En conclusion, Hannah MacDougall a terminé de raconter l'histoire métaphorique de la carotte, de l'œuf et des grains de café commencée en introduction. Le bon comportement à adopter face aux incertitudes du quotidien n'est pas de finir comme une carotte passée de dure à toute molle sous l'effet de la cuisson, ni comme l'œuf pressurisé, il faut s'inspirer des grains de café qui ont été transformés positivement. Ainsi, Hannah MacDougall recommande aux sportifs de haut niveau d'utiliser les outils décrits lors de son intervention pour gérer l'incertitude dans leur sport, mais aussi dans leur vie au quotidien afin de gérer la situation et améliorer leur bien-être.

“

SO, WHEN THESE COFFEE BEANS
WENT IN AS BEANS AND CAME
OUT AS COFFEE THEY WERE
TRANSFORMED POSITIVELY BY THIS
EXPERIENCE, BY THIS TURMOIL.
LET'S BE MORE LIKE THESE BEANS!

Hannah MacDougall

The third piece of advice was on breathing. This is a more structured activity than mindfulness and it also allows for physiological changes to be observed. Increasing lung capacity and “breathing better” can be powerful tools for achieving psychological goals in elite sport. Indeed, this movement performed 20 to 30 thousand times a day, i.e. on average every 3.3 seconds, is poorly performed by 90% of the population.

The fourth piece of advice concerns personal networks and relationships. During her research she observed that relationships with other athletes, friends, and family help in dealing with uncertainty. In her situation as an elite athlete, the support of her family was absolutely crucial in her success and in her management of Covid.

To conclude, Hannah MacDougall finished telling the metaphorical story of the carrot, the egg, and the coffee beans that she had begun in her introduction. The right way to deal with the uncertainties of everyday life is not to end up like a carrot that has gone from hard to soft under the effect of cooking, or like the egg that has been pressurised, but to be inspired by the coffee beans that have been positively transformed. Hannah MacDougall, for example, recommends that top athletes use the tools described in her presentation to deal with uncertainty in their sport as well as their daily life to manage the situation and improve their well-being.

“

SO, WHEN THESE COFFEE BEANS
WENT IN AS BEANS AND CAME
OUT AS COFFEE THEY WERE
TRANSFORMED POSITIVELY BY THIS
EXPERIENCE, BY THIS TURMOIL.
LET’S BE MORE LIKE THESE BEANS!

Hannah MacDougall

Préparer une équipe olympique pendant une pandémie : transdisciplinarité, perturbation et créativité

Véronique Richard, PhD

Consultante en performance mentale à l'Institut national du sport du Québec

Véronique Richard est venue présenter le travail qu'elle a mis en place auprès de l'équipe de water-polo féminine canadienne pour les Jeux Olympiques de Tokyo. Durant la pandémie, les conditions étaient très restrictives et l'équipe a dû s'entraîner en bulle sanitaire durant de longues semaines. Face à cela, Véronique Richard a décidé d'inclure beaucoup plus de créativité dans son approche. En la présentant lors de cette conférence, elle espère inspirer les participants à plus de créativité dans le design de nouvelles approches au sein de la psychologie du sport.

Si sa démarche semble inventive, elle repose sur des bases théoriques solides.

Véronique Richard considère la créativité comme construite socialement et culturellement. Elle défend l'hypothèse non dichotomique d'un corps qui ne peut pas être séparé de l'esprit. La transdisciplinarité signifie pour la chercheuse la construction d'une activité avec un autre professionnel où l'activité en soi est un mélange de plusieurs disciplines, d'approches et de savoirs. Elle s'appuie enfin sur le modèle d'acquisition de compétences. S'il s'applique généralement aux compétences motrices, elle se questionne sur son application à la dimension mentale.

Pour chaque nouvelle intervention, Véronique Richard se focalise sur comment les compétences individuelles sont entremêlées avec leur environnement. Elle commence par mesurer l'état intrinsèque du système sur lequel elle va intervenir. Dans le cas de l'équipe nationale féminine de water-polo du Canada, les joueuses manquaient de flexibilité cognitive. L'équipe avait très peur de prendre des risques, les joueuses avaient peur de dire ce qu'elles pensaient, de faire des erreurs. Du point de vue de la performance physique ou des compétences moteurs, les athlètes n'étaient pas très mobiles en dehors de l'eau. Enfin, la culture de l'équipe

n'était pas très permissive, les athlètes avaient du mal à accepter les différences des autres et se jugeaient entre elles. La confiance était modérée entre les joueuses.

Pour Véronique Richard, dans une situation de pandémie où toutes les joueuses ne pouvaient côtoyer aucune autre personne extérieure au water-polo, les liens sociaux étaient extrêmement importants. Elle en a fait la priorité de son accompagnement.

Pour s'adapter à ce contexte, elle s'est penchée sur l'agrandissement de leur zone de confort. En contradiction avec l'expression anglaise « Think out of the box », il faut plutôt agrandir la boîte pour passer de la zone de confort potentielle ou perçue, à une boîte qui englobe beaucoup plus d'opportunités ou de qualités. Dans le cas des joueuses de water-polo, le but était d'étendre leur flexibilité cognitive, c'est-à-dire faire en sorte qu'elles prennent plus de risques, qu'elles soient plus connectées entre elles et que leur environnement soit plus ludique. Pour cela, au lieu de créer un environnement stable, elle a créé le désordre.

Lors du premier stage d'entraînement en bulle sanitaire à la reprise après cinq mois de confinement sans water-polo, Véronique Richard avait trois objectifs : rendre les joueuses totalement concentrées dès le début de l'entraînement, booster leur énergie et améliorer la communication entre elles. Pour cela, la chercheuse a obtenu cinquante minutes avant chaque entraînement pour disrupter les schémas d'idées et de raisonnement des nageuses. Tous les jours, l'équipe constituait un groupe de musique et apprenait ensemble à jouer. Cette activité a demandé de la concentration, et a perturbé la hiérarchie en place. Véronique Richard s'est appuyée sur le modèle du « risk-friendly environment », où le chaos est créé de manière bienveillante pour construire cette activité.

The preparation of an Olympic team during a pandemic: transdisciplinarity, disruption and creativity

Véronique Richard, PhD

Mental Performance Consultant at the Institut National du Sport du Québec

Véronique Richard came to present the work she did with the Canadian women's water polo team for the Tokyo Olympic Games. During the pandemic, conditions were very restrictive, and the team had to train in a sanitary bubble for many weeks. Faced with this, Véronique Richard decided to include much more creativity in her approach. By presenting it at this conference, she hopes to inspire participants to be more creative in designing new approaches within sport psychology.

Although her approach seems inventive, she relies on solid theoretical foundations.

Véronique Richard considers creativity as socially and culturally constructed. She defends the non-dichotomous hypothesis of a body that cannot be separated from the mind. For the researcher, transdisciplinarity means the construction of an activity with another professional where the activity itself is a mixture of several disciplines, approaches, and knowledge. Finally, it is based on the model of skills acquisition. Although it is generally applied to motor skills, she questions its application to the mental dimension.

For each new intervention, Véronique Richard focuses on how individual competencies are interwoven with their environment. She starts by measuring the intrinsic state of the system she is going to intervene on. In the case of the Canadian women's national water polo team, the players lacked cognitive flexibility. The team was very afraid to take risks, the players were afraid to speak their minds, to make mistakes. In terms of physical performance or motor skills, the athletes were not very mobile outside the water. Finally, the team culture was not very permissive, the athletes found

it difficult to accept the differences of others and judged each other. There was little trust between the players.

For Véronique Richard, in a pandemic situation where no player could be in contact with anyone outside of water polo, social links were extremely important. She made this the priority of her support.

To adapt to this context, she looked at expanding their comfort zone. In contradiction to the expression "Thinking out of the box", it is necessary to enlarge the box, to move from the potential or perceived comfort zone to a box that encompasses many more opportunities or qualities. In the case of the female water polo players, the aim was to expand their cognitive flexibility, i.e. to make them take more risks, be more connected to one another and make their environment more playful. To do this, instead of creating a stable environment, she created disorder.

During the first training session, in a sanitary bubble when the players resumed after five months of lockdown without water polo, Véronique Richard had three objectives: making the players totally focused from the start of the training session, boosting their energy, and improving communication among them. To do this, the researcher was allowed fifty minutes before each training session to disrupt the swimmers' thought and reasoning patterns. Every day, the team formed a band and learned to play music together. This activity required concentration and disrupted the existing hierarchy. To build this activity, Véronique Richard used the model of the "risk-friendly environment", where chaos is created in a benevolent way.

Par la suite, elle a innové en ralliant le soutien d'un membre du staff pour rendre les entraînements quotidiens plus bienveillants. Dans une approche pluridisciplinaire, la chercheuse et le préparateur physique ont construit un programme de séances communes, travaillant à la fois le physique et la préparation mentale. Le programme Crazy Mouvement incluait des instructions basiques pour laisser les joueuses libres de créer. Elles ont développé des stratégies pour s'adapter à cette situation hors de leur zone de confort. Si la situation pouvait paraître inconfortable au début, la flexibilité du corps a influé sur la flexibilité de l'esprit.

Afin de mesurer cet impact, Véronique Richard a créé un questionnaire dont l'évolution des réponses a montré les impacts positifs du travail mené. S'ils ne peuvent être validés scientifiquement, les impacts sur la performance ont pu être observés. L'équipe s'est classée septième des Jeux, un résultat très satisfaisant. Pour Véronique Richard, le plus important est surtout le fait que toutes les athlètes ont recommencé un nouveau cycle olympique. Si le programme pouvait ainsi avoir un effet sur la performance à plus long terme, la chercheuse estime qu'il faudrait aussi prendre en compte d'autres aspects que la performance si l'objectif principal est la santé mentale des athlètes.

“

I HOPE WE CAN MAKE THE OLYMPICS BE MORE ABOUT WINNING MEDALS, I HOPE THAT THEY COULD BE OTHER AFFORDANCES, MEANING THAT OTHERS POSSIBILITIES OF ACTIONS ARE ENCOURAGED IN THAT PATHWAY, BECAUSE IF WE REALLY WANT WELL-BEING TO BE A PRIORITY FOR OUR ATHLETES, I THINK IT'S NECESSARY.

Véronique Richard

She then innovated by enlisting the support of a staff member to make the daily training sessions more considerate. In a multi-disciplinary approach, the researcher and the physical trainer built a programme of joint sessions, working on both physical and mental preparation. The Crazy Movement programme included basic instructions, leaving the players free to create. They developed strategies to adapt to the situation outside their comfort zone. While the situation may have seemed uncomfortable at first, the flexibility of the body influenced the flexibility of the mind.

To measure this impact, Véronique Richard created a questionnaire, and the evolution of the answers showed the positive impacts of the work carried out. Although it cannot be scientifically validated, the impact on performance was observed. The team came seventh in the Games, a very satisfactory result. For Véronique Richard, the most important is that all the athletes have started a new Olympic cycle. If the programme could influence performance in the longer run, the researcher believes that other aspects than performance should also be considered if the main objective is the mental health of athletes.



I HOPE WE CAN MAKE THE OLYMPICS BE MORE ABOUT WINNING MEDALS, I HOPE THAT THEY COULD BE OTHER AFFORDANCES, MEANING THAT OTHERS POSSIBILITIES OF ACTIONS ARE ENCOURAGED IN THAT PATHWAY, BECAUSE IF WE REALLY WANT WELL-BEING TO BE A PRIORITY FOR OUR ATHLETES, I THINK IT'S NECESSARY.

Véronique Richard

Comment gérer la santé mentale des sportifs de haut niveau chinois ?

Gangyan Si, PhD

Psychologue du sport à l'Institut des sports de Hong Kong

Si le nombre de recherches sur la santé des athlètes chinois est en augmentation depuis les dix dernières années, la Chine est un très grand pays et compte beaucoup d'athlètes. Ainsi, les chercheurs ne peuvent mener ces études que sur un petit nombre de sportifs de haut niveau. Gangyan Si souhaite proposer un cadre de la gestion de la santé mentale au sein des centres sportifs.

Le plan de l'État pour le sport chinois est organisé au sein de centres sportifs où les athlètes sont formés, soignés et hébergés. Le centre de santé de ces établissements inclut toujours un département de psychologie du sport, avec des psychologues et des psychothérapeutes qui peuvent s'occuper sur place de la santé mentale des athlètes.

Au vu des recommandations du CIO, de la stratégie et de la structure des services de santé mentale existants, ainsi que de la dimension spécifique de l'organisation du sport en Chine, l'équipe de Gangyan Si a construit un cadre qui inclut trois principaux contenus : la surveillance annuelle de la santé mentale, le suivi de la santé mentale et de l'intervention d'urgence et l'éducation à la santé mentale.

Gangyan Si a souhaité axer sa présentation sur son expérience dans la mise en place de son programme dans un centre sportif d'une province chinoise.

La surveillance annuelle de la santé mentale se divise en trois étapes.

La première s'applique à tous les athlètes et prend en compte les dimensions négative et positive de la santé mentale. On entend dans « dimension négative » les dimensions traditionnelles de la surveillance. La dimension positive se réfère à la stabilité du bien-être et au fait de s'épanouir.

La seconde étape se concentre sur les athlètes qui dépassent les critères de santé mentale.

Enfin, la troisième étape concerne les athlètes les plus en danger et fait appel à des intervenants et à des hôpitaux extérieurs pour l'accès à un suivi psychiatrique.

Le suivi des athlètes et l'aide mentale d'urgence se déclinent également en trois étapes.

La première est un suivi des athlètes avec un risque sur leur santé mentale.

La deuxième est le lien avec les athlètes qui sont en plein développement de leur carrière professionnelle, les chercheurs ayant trouvé une corrélation entre le développement de la vie professionnelle et la santé mentale.

La troisième étape concerne la gestion des urgences de santé mentale.

Le troisième aspect de ce cadre est la formation à la santé mentale.

Tout comme les deux premiers, cela se divise en trois étapes. Un programme de formation structuré, complété par la suite par des cours, des séminaires, de la communication et des consultations en ligne ou en présentiel.

Afin de mieux comprendre cette mise en place, Gangyan Si a décrit chacune des étapes du programme en s'appuyant sur un exemple concret.

Le chercheur a commencé sa présentation pratique par la surveillance annuelle.

Il s'est appuyé sur l'exemple d'une province du sud de la Chine, qui a beaucoup de ressources en personnels formés et spécialisés dans la psychologie du sport. Ces psychologues et experts ont fait un examen en juillet pour évaluer l'impact de la pandémie sur la santé mentale des athlètes. Lors de la première étape, cette équipe a interviewé 700 athlètes en utilisant l'inventaire SCL-90. Ils ont trouvé qu'il y avait 11 % des athlètes de haut niveau montrant des scores de problèmes de santé mentale d'un niveau moyen ou élevé.

La deuxième étape a été menée auprès de ces derniers. Elle s'est composée d'entretiens individuels qui

The mental health management framework for Chinese elite athletes

Gangyan Si, PhD

Sports Psychologist at the Hong Kong Sports Institute

While the amount of research on the health of Chinese athletes has been increasing over the last ten years, China is a very large country with many athletes. Therefore, researchers can only conduct these studies on a small number of elite athletes. Gangyan Si would like to propose a framework for mental health management in sports centres.

The State plan for Chinese sport is organised in sports centres where athletes are trained, cared for, and housed. The health centre of these facilities always includes a sports psychology department, with psychologists and psychotherapists who can take care of the mental health of the athletes on site.

In view of IOC recommendations, the strategy and structure of existing mental health services, and the specific dimension of the Chinese sports organisation, the Gangyan Si team constructed a framework that includes three main contents: annual mental health screening, mental health follow-up and emergency intervention, and mental health literacy education.

Gangyan Si wanted to focus his presentation on his experience in setting up his programme in a sports centre in a Chinese province.

The annual mental health screening is divided into three steps.

Step 1 applies to all athletes and considers both the negative and positive dimensions of mental health. The negative dimension refers to the traditional dimensions of screening. The positive dimension refers to the stability of well-being and the fact of flourishing.

Step 2 focuses on athletes who are above the mental health criteria.

Finally, step 3 deals with the most at-risk athletes and calls on external providers and hospitals for access to psychiatric follow-up.

The follow-up of athletes and emergency mental support are also divided into three steps.

Step 1 is a follow-up of athletes with risks to mental health.

Step 2 is the link with athletes who are in the midst of developing their professional careers, as researchers have found a correlation between professional life development and mental health.

Step 3 is the management of mental health emergencies.

The third stage of this framework is mental health literacy education.

Like the first two, it is divided into three steps. A structured educational programme, supplemented by courses, seminars, communication, and consultations online or face-to-face.

In order to better understand this implementation, Gangyan Si described each stage of the programme with a concrete example.

The researcher started his practical presentation with the annual screening.

He used the example of a province in southern China with a lot of resources in trained and specialised sports psychology professionals. These psychologists and experts conducted a review in July to assess the impact of the pandemic on the mental health of athletes.

In step 1, this team interviewed 700 athletes using the SCL-90 inventory. They found that 11% of high-performance athletes showed moderate to high mental health scores.

Step 2 was conducted with the latter. It consisted of individual interviews based on competency scales about their routines

s'appuyaient sur des échelles de compétences à propos de leurs routines vis-à-vis de leurs anxiétés, et de leurs dépressions. Les résultats ont montré que 3 % d'athlètes étaient à haut risque, 15 % à risque modéré et 82 % à faible risque.

Au cours de l'étape trois, les chercheurs ont formulé des recommandations à l'attention des directeurs des centres de formation, afin que les sportifs à haut risque voient un psychiatre pour un diagnostic plus précis et puissent suivre un traitement.

Lors de ce processus annuel de suivi, les chercheurs n'ont pas pu utiliser les outils du CIO parus l'année dernière, le SPSQ obtenant des résultats peu communs (50 % des athlètes dépassant le seuil d'alerte). Les études de contrôle ont démontré qu'il n'y avait pas de cohérence entre les différents questionnaires qui présentaient un seuil de risque pour la santé mentale des athlètes plus ou moins différents.

Concernant le suivi de la santé mentale et de l'intervention d'urgence, des psychologues ont travaillé en lien avec les entraîneurs, l'équipe médicale et les autres professionnels d'accompagnement, pour répondre aux exigences de l'accompagnement de suivi. Ainsi, lors de l'application du programme dans la province de Chine, douze athlètes de risque intermédiaire ont bénéficié d'un accompagnement de l'équipe de santé mentale pendant quatre semaines. Les symptômes de maladie mentale ont disparu de manière graduelle chez deux tiers des athlètes et pour le tiers restant les symptômes ne se sont pas aggravés.

Les athlètes qui avaient un haut risque pour leur santé mentale et ceux diagnostiqués avec des maladies mentales sont partis du centre pour se faire soigner auprès d'un partenaire extérieur. Lors de leur retour, ils n'ont pas eu à faire de compétition ni d'entraînement avec leurs équipes. L'équipe d'accompagnement pour la santé mentale a gardé le contact avec les athlètes et les psychiatres extérieurs.

Pour la formation à la santé mentale, le programme a été mené dans une autre province durant la période d'entraînement d'hiver, auprès d'athlètes de tennis de table et de badminton. Utilisant la technique d'essai contrôlé randomisé (« randomized controlled trial ») nos recherches ont démontré que cette intervention a augmenté l'éducation des athlètes, leur permettent d'avoir des bonnes attitudes. Elle a aussi permis de réduire la stigmatisation concernant la post intervention et les tests de suivi.

Pour conclure, le cadre de gestion vient d'être mis en place dans deux centres d'entraînement avec des résultats satisfaisants. L'augmentation du périmètre au niveau national de cette étude serait intéressante pour tester l'efficacité de ce test et la faisabilité de ce cadre dans différents contextes.

“

WE PROPOSE THAT A SPORT TRAINING CENTER-BASED MENTAL HEALTH MANAGEMENT FRAMEWORK FOR CHINESE ELITE ATHLETES COMPRISED THREE MAIN COMPONENTS: ANNUAL MENTAL HEALTH SCREENING, FOLLOW-UP AND MENTAL HEALTH EMERGENCY INTERVENTION AND MENTAL HEALTH LITERACY EDUCATION.

Gangyan Si

vis-a-vis their anxiety and depression. The results showed that 3% of athletes were at high risk, 15% at moderate risk and 82% at low risk.

In step 3, the researchers made recommendations to the directors of the training centres so that high-risk athletes could be referred to a psychiatrist for a more accurate diagnosis and could be treated.

In this annual screening process, researchers were unable to use the IOC tools released last year, with the SPSQ showing unusual results (50% of athletes exceeding the alert threshold). The monitoring studies showed that there was no consistency between the different questionnaires, which displayed a risk threshold for the mental health of athletes different from one another.

In terms of mental health and emergency intervention follow-up, psychologists worked in conjunction with coaches, the medical team and other support professionals to meet the requirements of follow-up support. For example, during the implementation of the programme in the Chinese province, twelve athletes with moderate mental health risk received support from the mental health team for four weeks. The symptoms of mental disorder gradually disappeared in two thirds of the athletes and in the remaining third the symptoms did not get worse.

Athletes with high mental health risks and those diagnosed with mental disorders left the centre for treatment with an external partner. When they returned, they did not have to compete or train with their teams. The mental health support team maintained contact with the athletes and external psychiatrists.

For mental health literacy education, the programme was conducted in another province during the winter training period with table tennis and badminton athletes. Using the randomized controlled trial technique, our research showed that this intervention increased athletes' mental health literacy, enabled them to have the right attitudes and reduced stigma. It also reduced the stigma in post-intervention and follow-up testing.

In conclusion, the management framework has just been implemented in two training centres with satisfactory results. It would be interesting to expand the scale of this study to a national level to test the effectiveness of this test and the feasibility of this framework in different contexts.

“

WE PROPOSE THAT A SPORT TRAINING CENTER-BASED MENTAL HEALTH MANAGEMENT FRAMEWORK FOR CHINESE ELITE ATHLETES COMPRISED THREE MAIN COMPONENTS: ANNUAL MENTAL HEALTH SCREENING, FOLLOW-UP AND MENTAL HEALTH EMERGENCY INTERVENTION AND MENTAL HEALTH LITERACY EDUCATION.

Gangyan Si

Les réponses aux besoins psychologiques et d'accompagnement à la performance des sportifs et des encadrants durant la période de pandémie de Covid-19

Urban Johnson, PhD

Professeur de psychologie du sport et de l'exercice de l'Université Halmstad

David McCarthy

Entraîneur d'endurance anciennement à la Fondation Aspire Academy

Matthew Cullen

Doctorant à l'Université de Birmingham

En partant des expériences personnelles et d'études de cas, la table ronde a porté sur les facteurs psychologiques et psychosociaux qui ont émergé avant, pendant et après la Covid-19.

La première partie de la table ronde a porté sur les résultats de l'étude de Urban Johnson sur les sportifs étudiants de 17 à 19 ans durant la pandémie. Pour le chercheur, il a quelques leçons à apprendre de la crise sanitaire.

La littérature et les autres intervenants précédents ont décrit comment la pandémie a mis sur le devant de la scène les problématiques de la santé mentale dans la population générale.

Les études antérieures et postérieures à la pandémie montrent qu'il y a eu, lors de la première phase de la crise une diminution de la performance et une augmentation des symptômes de stress et de dépression qui se sont toutefois stabilisés durant la seconde partie. Les sportifs ont été affectés comme le reste de la population, néanmoins les athlètes étudiants ont été doublement affectés tant dans leur carrière académique que sportive.

Cette période a été source de stress et les athlètes ont réagi différemment en fonction de leurs ressources disponibles. Ainsi, certaines personnes ont produit des réponses adaptatives, d'autres des réponses non adaptatives. Les variations de ces retours peuvent se placer sur un continuum. Pour autant, la majorité de la littérature est

concentrée sur les réponses négatives. C'est pourquoi le chercheur a choisi d'étudier la résilience chez les sportifs étudiants. Cette étude s'est basée sur deux questions de recherche :

- Quels facteurs psychosociaux caractérisent les athlètes étudiants qui ont vécu la période de la Covid-19 comme positive ?
- Que peut-on apprendre de ces expériences ?

L'étude a été réalisée en utilisant une méthode d'analyse de focus de groupe et de *constructed grounds methodology* au cours de deux entretiens, en mai et en octobre 2020.

Les résultats de l'étude montrent que les facteurs de stress ont provoqué plusieurs réponses psychosociales différentes. Durant la première période, les élèves étudiants qui ont bien géré la situation furent ceux qui ont utilisé leur réseau social comme un instrument. Les bénéficiaires ont également été les athlètes surentraînés ou blessés qui ont pu prendre soin de leur corps. Sept mois après, les réponses aux entretiens ont été plus élaborées. Cette période n'était plus seulement un outil mais un moment qui leur a permis de prendre du recul sur leurs émotions et qui les a aidés à grandir. Ils ont également été responsables de leurs propres situations et ont aidé les autres qui n'ont pas su bien gérer la leur. En somme, les athlètes sportifs répondant positivement à la situation furent ceux qui ont appris de cette pandémie.

Supporting psychological and performance needs of student athletes and staff throughout the Covid-19 pandemic

Urban Johnson, PhD

Professor in Sport and Exercise Psychology, Halmstad University

David McCarthy

Endurance Coach formerly at the Aspire Foundation Academy

Matthew Cullen

PhD candidate at the University of Birmingham

Based on personal experiences and case studies, the round table discussion focused on the psychological and psychosocial factors that emerged before, during and after Covid.

The first part of the round table focused on the results of Urban Johnson's study on student athletes ages 17 to 19 during the pandemic. For the researcher there are some lessons to be learned from the health crisis.

Literature and previous speakers have described how the pandemic has brought mental health issues in the general population to the forefront.

Pre- and post-pandemic studies show that during the first phase of the crisis there was a decrease in performance and an increase in symptoms of stress and depression which however stabilised during the second phase. Athletes were affected like the rest of the population, but student athletes were doubly affected in both their academic and sporting careers.

This period was stressful, and athletes reacted differently depending on their available resources. Some individuals produced adaptive responses, others non-adaptive responses. The variations in these responses can be placed on a continuum. However, literature focuses essentially

on negative responses. Therefore, the researcher chose to study resilience in student athletes. This study was based on two research questions:

- › What psychosocial factors characterize student athletes who experienced the Covid period as positive?
- › What can we learn from these experiences?

The study was carried out using a focus group analysis method and *constructed grounds methodology* during two interviews in May and October 2020.

The results of the study show that stressors provoked several different psychosocial responses. In the first period, the student athletes who coped well were those who used their social network as a tool. The beneficiaries were also the overtrained or injured athletes who were able to take care of their bodies. Seven months later, the interview responses were more elaborate. This period was no longer just a tool but a time that allowed them to step back from their emotions and helped them to grow. They also took responsibility for their own situation and helped others who did not handle the situation well. In other words, the athletes who responded positively to the situation were those who learned from the pandemic.

Pour les chercheurs, il était très important d'identifier cette situation et d'essayer d'utiliser cette expérience pour établir des protocoles. Ils ont produit des recommandations au niveau de l'école, de l'athlète et de la municipalité.

Pour les étudiants athlètes, ces protocoles ont été rédigés afin qu'ils puissent prendre plus rapidement conscience de leurs points forts par des pratiques de pleine conscience et des programmes en ligne. Pour stimuler le système de soutien par les pairs, dans le système académique, ils ont développé un protocole de renforcement des interventions des psychologues dans les écoles. Les chercheurs ont recommandé le recrutement d'experts ayant des compétences dans le domaine académique mais aussi psychologique, ainsi qu'une collaboration entre la municipalité, les écoles et les athlètes.

Durant la seconde partie de la table ronde, Matthew Cullen a effectué une présentation du soutien qu'il a dû apporter aux athlètes et coachs dans son ancien travail à la Fondation Aspire Academy. Dans une approche pluridisciplinaire, David McCarthy a évoqué son expérience sur les impacts de la pandémie sur les jeunes adolescents entraînés dans cette même académie.

David McCarthy a dû s'adapter très rapidement après son arrivée au Qatar en janvier 2020. Il a mis en place des entraînements en ligne de préparation physique, mais au bout de quelques semaines, les enfants ont montré un manque d'intérêt. Pour l'entraîneur, c'est à ce moment-là qu'il a fallu être inventif et se renouveler, en transformant l'objectif de la séance, pour que le moment de l'entraînement soit un moment convivial.

De son côté Matthew Cullen a dû développer un programme, en ligne, d'accompagnement durant le ramadan. L'entraîneur de squash ayant fait appel à lui pour développer un programme sur les facteurs psychosociaux, il a dialogué avec les athlètes en vue de voir comment ils pouvaient développer leur autonomie. Pour répondre à leur demande, le chercheur a organisé une session de questions réponses avec le meilleur joueur de squash au monde. À cette occasion, les athlètes ont pu poser des questions s'intégrant dans le cadre des 5C^[1]. Suite à cet exercice, les retours ont été très positifs de la part des athlètes mais aussi des coachs.

Matthew Cullen a également pu mettre en place un programme construit par Dr Michael Gervais durant cette période. Il a consisté en un cours par semaine pour les athlètes, dans lesquels les thématiques d'optimisation, de valeurs et d'optimisme étaient abordées. Encore une fois, les retours ont été très positifs. Beaucoup d'entre eux ont dit que leur vie avaient changé en profondeur et qu'ils effectuaient maintenant leurs routines physiques beaucoup plus en conscience.

Pour David McCarthy, ces ateliers lui ont permis d'aborder des sujets généralement peu traités, et d'être proche de certains de ses collègues lors de son premier travail alors qu'il quittait pour la première fois son pays.

Au Qatar, la majorité des habitants sont des expatriés et le défi pour Matthew Cullen est de travailler avec des gens qui sont loin de chez eux et pas en situation de pouvoir rentrer. Il a concentré ses efforts sur le maintien des conversations par zoom durant la pandémie, pour prendre le temps de savoir comment allaient vraiment les personnes. Il a également utilisé des quiz pour plus d'interaction.

Pour David McCarthy, malgré ces initiatives, il fut compliqué de maintenir la motivation des athlètes et le lien social dans le contexte très particulier du Moyen-Orient, où leurs espoirs de voyages et leurs rêves sportifs ont été réduits à néant. Néanmoins, lors de la reprise en présentiel, le travail effectué leur a permis de reprendre avec beaucoup d'envie.

Pour Matthew Cullen, les défis auxquels ont été confrontées les équipes étaient l'isolement social, le fait de dispenser un enseignement à distance, et la priorisation de la santé mentale et de la récupération. Cette période a permis pour autant de mettre en place des activités de développement personnel et de développer des cursus en ligne qu'il n'aurait pas eu le temps de faire en dehors de ce contexte.

David McCarthy s'est également adapté à la situation en organisant un camp d'entraînement en bord de mer au Qatar. Cela a permis de mieux connaître la personnalité des athlètes et d'observer ceux qui avaient besoin de plus de soutien, ou de plus d'encadrement.

^[1] Voir Session 4 Le programme des 5C, Chris Harwood, PhD (professeur en psychologie du sport à l'Université de Loughborough).

For researchers it was very important to identify this situation and to try to use this experience to establish protocols. They produced recommendations at school, athlete, and municipal level.

For student athletes, these protocols were written so that they could more quickly become aware of their strengths through mindfulness practices and online programmes. To stimulate the peer support system in the academic system, they developed a protocol for reinforcing the interventions of school psychologists. The researchers recommended recruiting experts with academic as well as psychological skills, and collaboration between the municipality, schools, and athletes.

In the second part of the round table, Matthew Cullen gave a presentation on his support to athletes and coaches in his former work at Aspire Academy. In a multidisciplinary approach, David McCarthy spoke about his experience of the impact of the pandemic on young adolescents trained at the Academy.

David McCarthy had to adapt very quickly after arriving in Qatar in January 2020. He set up online physical preparation training, but after a few weeks, the children showed a lack of interest. At this point he decided he had to be inventive and find new ways, by transforming the session objective, so that training became convivial.

As for him, Matthew Cullen had to develop an online Ramadan coaching programme. He was asked by the squash coach to develop a programme on psychosocial factors, and he talked to the athletes to see how they could develop their autonomy. In response to their request, the researcher organised a question-and-answer session with the best squash player in the world. On this occasion, the athletes could ask questions that fit into the 5Cs^[1] framework. Following this exercise, feedback from the athletes and the coaches was very positive.

Matthew Cullen could also Compete to Create programme developed by Dr Michael Gervais during this period. It consisted of one class per week for the athletes in which the themes of optimisation, values and optimism were addressed. Once again, feedback was very positive. Many of them said that their life had changed dramatically and that they were now doing their physical routines much more consciously.

David McCarthy found that these workshops allowed him to address issues that are not usually discussed, and get closer to some of his colleagues in his first job while he was leaving his country for the first time.

In Qatar, the majority of the population are expatriates and the challenge for Matthew Cullen is to work with people who are far from home and not in a position to return. He focused on maintaining Zoom conversations during the pandemic, to find out how people were really doing. He also used quizzes for more interaction.

For David McCarthy, despite these initiatives, it was difficult to keep athletes motivated and socially connected in the very particular context of the Middle East, where their hopes of travelling and their sporting dreams were dashed. However, when these athletes returned to the classroom, the work they had done enabled them to resume with great enthusiasm.

According to Matthew Cullen, the challenges faced by the teams were social isolation, delivering distance learning, and prioritising mental health and recovery. However, this period allowed for personal development activities and the development of online courses that he would not have had time to do outside of this context.

David McCarthy also adapted to the situation by organising a training camp by the sea in Qatar. This made it possible to get to know the personalities of the athletes and observe those who needed more support or more coaching.

^[1] See Session 4 The 5Cs Programme, Chris Harwood, PhD (Professor in Sport Psychology at Loughborough University).

Matthew Cullen a pu construire une communauté avec des entraîneurs de tous horizons. Dans le cadre de son doctorat portant sur l'intérêt des stratégies de soutien dans l'entraînement, cela lui a aussi permis de construire des séances d'entraînement plus attrayantes avec un cadre pour les entraîneurs, ce qu'il a pu développer par la suite dans un atelier. Cet atelier a montré que la notion d'appartenance, d'autonomie et de compétence pouvait être intégrée à des stratégies pour augmenter la motivation des athlètes. Le doctorant a pu effectuer deux autres études sur ce sujet. La première s'est déroulée avec des entraîneurs américains, britanniques, irlandais, gallois et écossais ayant bénéficié des ateliers. Avec eux, il a mené

des entretiens pour évaluer les changements implémentés dans leurs pratiques. Les résultats de cette étude ont permis une meilleure compréhension des principes d'entraînement et des moyens propres aux entraîneurs pour créer un environnement psychosocial meilleur pour leurs athlètes.

Dans sa dernière étude, il s'est concentré sur les principes des entraîneurs. Ainsi, pendant trois mois, les entraîneurs étaient questionnés sur leurs retours, et sur les défis et challenges auxquels ils étaient confrontés lorsqu'ils voulaient donner plus d'autonomie et de pouvoir à leurs athlètes. Matthew Cullen a conclu sur les retours positifs des coaches et sur le fait que cet exercice a permis un changement des attitudes.

“

THEY [ATHLETE'S STUDENTS THAT RESPOND POSITIVELY TO COVID SITUATION] MATURED PERHAPS FASTER THAN OTHERS.

Urban Johnson

“

I WAS JUST TRYING TO KEEP THEIR ENERGY, THEIR MOTIVATION THERE UNTIL THE TIME WE GOT BACK. IT WAS JUST A LOT OF ADAPTING.

David McCarthy

“

WE REFLECT ON WHAT PEOPLE LEARNT, WHAT PEOPLE TOOK FROM THIS SESSION, AND ONE RESPONSE FOR ONE COACH WAS "IT CHANGED MY LIFE", OTHERS WERE LIKE "IT GOT IN A BETTER MINDFUL ROUTINE IN THE MORNING".

Matthew Cullen

Matthew Cullen was able to build a community with coaches from all walks of life. As part of his PhD on the value of supportive strategies in coaching, it also allowed him to build more engaging coaching sessions with a framework for coaches, which he was able to develop further in a workshop. This workshop showed that the notions of belonging, autonomy and competence could be integrated into strategies to increase athletes' motivation. This doctoral student was able to carry out two further studies on this subject. The first was with American, British, Irish, Welsh, and Scottish coaches who had benefited from the workshops. He conducted interviews

with them to assess the changes implemented in their practices. The results of this study provided a better understanding of coaching principles and coaches' own means of creating a better psychosocial environment for their athletes.

In his latest study, he focused on coaches' principles. So, for three months, coaches were asked about their feedback and the challenges they faced in giving their athletes more autonomy and power. Matthew Cullen concluded that the feedback from the coaches was positive and that the exercise had led to a change in attitudes.

“

THEY [ATHLETE'S STUDENTS THAT RESPOND POSITIVELY TO COVID SITUATION] MATURED PERHAPS FASTER THAN OTHERS.

Urban Johnson

“

I WAS JUST TRYING TO KEEP THEIR ENERGY, THEIR MOTIVATION THERE UNTIL THE TIME WE GOT BACK. IT WAS JUST A LOT OF ADAPTING.

David McCarthy

“

WE REFLECT ON WHAT PEOPLE LEARNT, WHAT PEOPLE TOOK FROM THIS SESSION, AND ONE RESPONSE FOR ONE COACH WAS "IT CHANGED MY LIFE", OTHERS WERE LIKE "IT GOT IN A BETTER MINDFUL ROUTINE IN THE MORNING".

Matthew Cullen

SESSION

02

Le rôle du psychologue du sport dans le milieu paralympique

The sport psychologist's role in the environment of paralympics



Retour d'expérience : une psychologue clinicienne durant les Jeux Paralympiques

Eefje Raedts, PhD

Psychologue clinicienne de l'équipe olympique et paralympique des Pays-Bas

Eefje Raedts a été la psychologue clinicienne de l'équipe des Pays-Bas durant les Jeux Paralympiques de Tokyo.

Elle a commencé sa mission six mois avant les Jeux et ne connaissait ni les athlètes, ni les entraîneurs, ni le staff. Si elle pensait au début que cela pouvait être un problème, ce fonctionnement a plutôt bien marché car elle n'a pas été intégrée tout de suite et a pu mener une phase d'observation. Elle a interrogé les coachs sur leurs besoins et sur ceux des athlètes. Durant un séminaire de travail, ils ont pu discuter ensemble des différents rôles, tâches et responsabilités au sein de l'équipe. Par le biais de ses collègues, elle a pu accéder aux dossiers des traitements psychologiques de certains athlètes et lorsque nécessaire, elle a rencontré ces derniers. Les problèmes psychologiques rencontrés auprès des athlètes paralympiques ont été l'autisme, les troubles de la personnalité, l'anxiété et la dépression ainsi que des traumatismes. Le principal enjeu auprès des athlètes paralympiques fut la gestion de ces derniers, certaines personnes ne voulant pas être traitées ou n'ayant pas encore eu l'occasion d'être prises en charge.

Son travail de psychologue clinicienne a commencé dès l'aéroport. Elle a pu rencontrer les premiers athlètes et certains se sont adressés à elle pour programmer des interventions afin de remédier au stress généré par la situation sanitaire. Lors de son arrivée au village olympique, elle a fait quelques observations, un inventaire et réalisé ses premières interventions. Certaines de ces interventions étaient prévues de longue date mais la majorité était liée au stress des sportifs, des encadrants et du personnel de l'équipe des Pays-Bas face à la Covid-19.

Pour Eefje Raedts, la situation des athlètes paralympiques est un peu différente de celle des athlètes olympiques. D'une part, ils n'ont pas la même expérience, ils ne pratiquent pas leur sport depuis petits et certains ont seulement deux ans de pratique. D'autre part, quitter leurs proches est difficile et peu courant, rendant parfois l'acclimatation à un nouveau groupe compliquée. En cette période, la bulle sanitaire

très stricte a rendu les choses encore plus complexes car tous les membres de l'équipe étaient dépendants les uns des autres. Si certains athlètes ont bénéficié de ce climat pour se focaliser sur leurs performances à cent pour cent, d'autres ont eu du mal à s'adapter.

La gestion du sommeil fut également complexe, la routine stricte de sommeil et le décalage horaire affectant beaucoup certains athlètes. Eefje Raedts a aussi travaillé avec les sportifs blessés revenant des camps d'entraînement pré-olympique.

Durant les Jeux, les problèmes des personnes traitées furent divers. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel sont venus la consulter pour une meilleure gestion de la pression liée à la performance. Ils se sentaient en insécurité, doutaient de leurs capacités, n'arrivaient pas à se projeter comment ça allait se dérouler. D'autres athlètes sont venus pour faire face à des problèmes de relations avec leurs proches restés dans leurs pays ou pour gérer la solitude et le mal du pays. Son travail a aussi porté sur la difficulté de gestion de ses émotions, et les problèmes psychosomatiques, le stress pouvant générer de la tension des muscles et générer des spasmes. Dans ce cas, elle a aussi travaillé avec des psychothérapeutes. D'autres interventions ont eu pour but d'aider à la gestion des problèmes d'identité, comme le futur après la carrière, problème très présent chez les athlètes paralympiques. Ses interventions ont également aidé à la gestion des problèmes liés aux restrictions dues à la Covid-19, qui provoquaient un manque de distractions.

Pour mener à bien son travail, Eefje Raedts s'est appuyée sur le traitement MBT (« mentalization based treatment ») et la thérapie ACT (« acceptance commitment therapy » ou thérapie d'acceptation et d'engagement). Elle intervenait aussi lors des débriefs quotidiens sur la situation et les événements du jour, en aidant aussi les coachs qui pensaient que leurs entraînements ne se passaient pas comme prévu. Dans ce cas, elle pouvait coacher les entraîneurs et réfléchir avec eux à quel type de travail mettre en place dans une situation si particulière pour le bien-être des athlètes.

Sharing experience: a clinical psychologist during the Paralympic Games

Eefje Raedts, PhD

Clinical Psychologist for the Dutch Olympic and Paralympic teams

Eefje Raedts was the clinical psychologist for the Dutch team during the Tokyo Paralympics.

She started her mission six months before the Games and knew neither the athletes nor the coaches nor the staff. Although she thought at the beginning that this might be a problem, it worked out rather well because she was not integrated immediately and could conduct an observation phase. She asked the coaches about their needs and athletes' needs. During a working seminar, they could discuss the different roles, tasks, and responsibilities within the team. Through her colleagues, she was able to access the psychological treatment records of some of the athletes and when necessary, she met with them. The psychological problems encountered with the Paralympic athletes were autism, personality disorders, anxiety and depression, and trauma. The main issue with the Paralympic athletes was the management of these, as some people did not want to be treated or had not yet had the opportunity to be treated.

Her work as a clinical psychologist began at the airport, where she first met athletes and some of them approached her to schedule interventions to alleviate the stress generated by the health situation. Upon her arrival at the Olympic Village, she made some observations, took inventory, and made her first interventions. Some of these interventions had been planned for a long time, but the majority were related to the stress of the athletes, coaches, and staff of the Dutch team in the face of Covid.

For Eefje Raedts, the situation of Paralympic athletes is a bit different from that of Olympic athletes. On the one hand, they do not have as much experience, they have not been practising their sport since childhood and some have only been practising for two years. On the other hand, leaving their loved ones behind is difficult and uncommon, sometimes

making it difficult to acclimatise to a new group. During this period, the strictly enforced sanitary bubble made things even more complex as all team members were dependent on each other. While some athletes benefited from this climate to focus on their performance to the fullest, others found it difficult to adapt.

Sleep management was also complex, with the strict sleep routine and jet lag affecting some athletes. Eefje Raedts also worked with injured athletes returning from pre-Olympic training camps.

During the Games, the problems of those treated were diverse. Athletes, coaches and staff came to her for help in managing the pressure to perform. They felt insecure, doubted their abilities, couldn't project how things would go. Other athletes came to deal with relationship problems with their relatives back home or to deal with loneliness and homesickness. Her work also focused on the difficulty of managing one's emotions, and psychosomatic problems, as stress can cause muscle tension and spasms. In this case, she also worked with psychotherapists. Other interventions were aimed at helping to manage identity issues, such as the post-career future, which is a very common problem for Paralympic athletes. Her interventions also helped to manage issues related to the Covid restrictions that caused a lack of distraction.

To carry out her work, Eefje Raedts used MBT (mentalization based treatment) and ACT (acceptance commitment therapy). She also intervened in daily debriefings about the situation and the events of the day, helping the coaches who thought that their trainings were not going as planned. In this case she could coach the trainers and think with them about what kind of work to do in such a particular situation for the athletes' well-being.

Elle s'est également appuyée sur quatre principes d'interventions. Le premier, « le moins est le plus », signifiait qu'elle se concentrait seulement sur le bien-être des athlètes lors de cet événement. La psychologue a également mis en place une planification au jour le jour décidée en fonction des risques et des opportunités. Elle intégrait aussi une approche pluridisciplinaire en travaillant aussi avec le staff médical, et en favorisant la communication entre les différentes équipes de personnel. Enfin, ses interventions étaient à court terme, seulement le temps des Jeux pour ne pas perturber toute la préparation des athlètes et des coaches.

Pour la psychologue, les challenges ont concerné l'équilibre de sa position. En effet, elle ne devait être ni trop distante ni trop proche et la situation fut très particulière car elle était présente avec les athlètes constamment. Son travail a ainsi pu se dérouler dans une ambiance très informelle. Il fut aussi

déstabilisant de devoir être toujours concentrée sur sa tâche, disponible à tout moment de la journée et de la nuit, ou dès qu'elle sortait de sa chambre.

Pour Eefje Raedts, le seul point d'amélioration aurait été d'effectuer des entretiens individuels avec les membres du staff de l'équipe durant les séminaires pré-olympiques. Cela aurait facilité son intégration.

Pour conclure, elle recommande d'une part de ne pas oublier d'accompagner les staffs et les coaches pour qu'ils sentent qu'ils ont fait leur travail du mieux qu'ils pouvaient. Par exemple, il est possible de mettre en place un travail parallèle entre les entraîneurs et les athlètes dans la gestion du stress. D'autre part, de poursuivre l'accompagnement psychologique avant, pendant, mais aussi les Jeux. En effet, l'émotion au Jeux est ce qui unit avant, pendant mais aussi après, et la gestion de ces émotions est primordiale.

“

I THINK THE GAMES, FOR ME,
ARE ALL ABOUT EMOTIONS.

Eefje Raedts

In her work, she relied on four principles of intervention. The first, "less is more", meant that she focused solely on athletes' well-being during the Games. The psychologist also implemented day-to-day planning based on risks and opportunities. She also integrated a multidisciplinary approach by working with the medical staff and promoting communication between the different staff teams. Finally, her interventions were short-term, only for the duration of the Games, so as not to disrupt the preparation of the athletes and coaches.

For the psychologist, the challenges concerned the balance of her position. She had to be neither too distant nor too close, and the situation was very special because she was constantly present with the athletes. This allowed her work to take place in a very informal atmosphere. It was also

destabilising to have to be constantly focused on her task, available at all times of the day and night, or whenever she left her room.

For Eefje Raedts, the only improvement would have been individual interviews with the team staff during the pre-Olympic seminars. It would have facilitated her integration.

To conclude, she recommends supporting staff and coaches so that they feel they have done their job to the best of their ability. For example, it is possible to set up parallel work between coaches and athletes in stress management. On the other hand, psychological support should be continued after the Games. Indeed, the emotion at the Games is what unites before, during and after the Games, and managing these emotions is essential.

“

I THINK THE GAMES, FOR ME,
ARE ALL ABOUT EMOTIONS.

Eefje Raedts

Le rôle de la psychologie de groupe et l'importance du soutien psychologique des sportifs paralympiques à l'Institut japonais des sciences du sport

Yasuhisa Tachiya, PhD

Consultant en coaching mental à l'Institut japonais des sciences du sport

Yasuhisa Tachiya fait partie du groupe de psychologie du sport (HPSC) au sein de l'Institut japonais des sciences du sport.

Les deux missions du HPSC/JISS sont de faire de la recherche sur l'accompagnement à la performance des athlètes et venir en aide aux athlètes de haut niveau.

La recherche et l'accompagnement sont bénéfiques tant aux athlètes qu'aux coaches.

Afin d'aider les athlètes de haut niveau, les consultants psychologiques du centre interviennent à trois niveaux. Au niveau individuel, des sessions en face-à-face sont réalisées par des coaches mentaux ou des psychologues. Au niveau de l'équipe, ils organisent des séminaires de coaching mental et fournissent un support individuel pour les coaches et les athlètes lors des camps d'entraînement. Enfin, ils apportent aussi d'autres contributions dans la création de cahiers d'entraînement mental et lors de conférences.

Ces trois niveaux ont pour objectif l'amélioration de la performance des athlètes et des équipes aux Jeux Olympiques et Paralympiques. Pour mener à bien cette mission, des coaches mentaux et des psychologues cliniques certifiés ainsi que des psychiatres sont disponibles et peuvent collaborer entre eux.

Actuellement, un des projets de recherche du groupe de travail porte sur les mesures pour éviter la contre-performance dans le pays hôte, au sein du JISS, lors des Jeux de Tokyo 2021.

En septembre 2013, le CIO a sélectionné Tokyo comme hôte des Jeux Paralympiques et Olympiques de 2020. Le Japon a préparé les Jeux trois fois, en 1964 à Tokyo (été), à Sapporo en 1972 (Hiver) et à Nagano en 1998 (hiver). Le fait d'organiser les Jeux à domicile peut avoir un effet positif sur les athlètes, les coaches et les staffs, mais certains peuvent aussi ressentir un effet négatif.

Ainsi, le but de cette étude est d'analyser les processus psychologiques qui ont lieu avant et pendant les bonnes et mauvaises performances des athlètes japonais dans des compétitions de niveau international (Jeux et championnats du monde) qui ont lieu au Japon. L'enquête qualitative a été réalisée auprès de 13 athlètes japonais internationaux à la retraite dont les performances étaient excellentes ou mauvaises durant leurs compétitions au Japon. Les questions des entretiens semi-dirigés concernaient les différences perçues entre le Japon et d'autres pays étrangers. Les entretiens ont été retranscrits et analysés avec l'approche « *modified grounded theory approach* » (M-GTA, Kinoshita 2007).

The role of group psychology and the importance of psychological support for Paralympic athletes at the Japan Institute of Sports Science

Yasuhisa Tachiya, PhD

Mental Coaching Consultant at the Japan Institute of Sports Science

Yasuhisa Tachiya is a member of the Sports Psychology Group (HPSC) at the Japan Institute of Sports Science.

The two HPSC/JISS missions are to conduct research on athlete performance support and to assist high performance athletes.

Research and coaching are beneficial to both athletes and coaches.

In order to help top athletes, the centre's psychological consultants intervene at three levels. At the individual level, face-to-face sessions are conducted by mental coaches or psychologists. At the team level, they organise mental coaching seminars and provide individual support for coaches and athletes during training camps. Finally, they also make other contributions in the creation of mental training manuals and at conferences.

The objective of these three levels is to improve the performance of athletes and teams at the Olympic and Paralympic Games. To achieve this goal, certified mental coaches, certified clinical psychologists and psychiatrists are available and can work together.

Currently, one of the working group's research projects focuses on measures to avoid underperformance in the host country, within the JISS, at the Tokyo 2021 Games.

In September 2013, the IOC selected Tokyo to host the 2020 Paralympic and Olympic Games. Japan has hosted the Games three times, in 1964 in Tokyo (summer), in Sapporo in 1972 (winter) and in Nagano in 1998 (winter). Hosting the Games at home can have a positive effect on athletes, coaches and staff, but some may also feel a negative effect.

The aim of this study is to analyse the psychological processes that take place before and during good and bad performances of Japanese athletes in international level competitions (Games and World Championships) held in Japan. The qualitative survey was conducted with 13 retired Japanese international athletes, whose performances were excellent or poor during their competitions in Japan. The questions in the semi-structured interviews concerned perceived differences between Japan and other foreign countries. The interviews were transcribed and analysed using the *modified grounded theory approach* (M-GTA, Kinoshita 2007).

Les résultats ont permis de décrire le processus de sous performance lors d'événements à domicile tels que sur la figure 1.

Figure 1

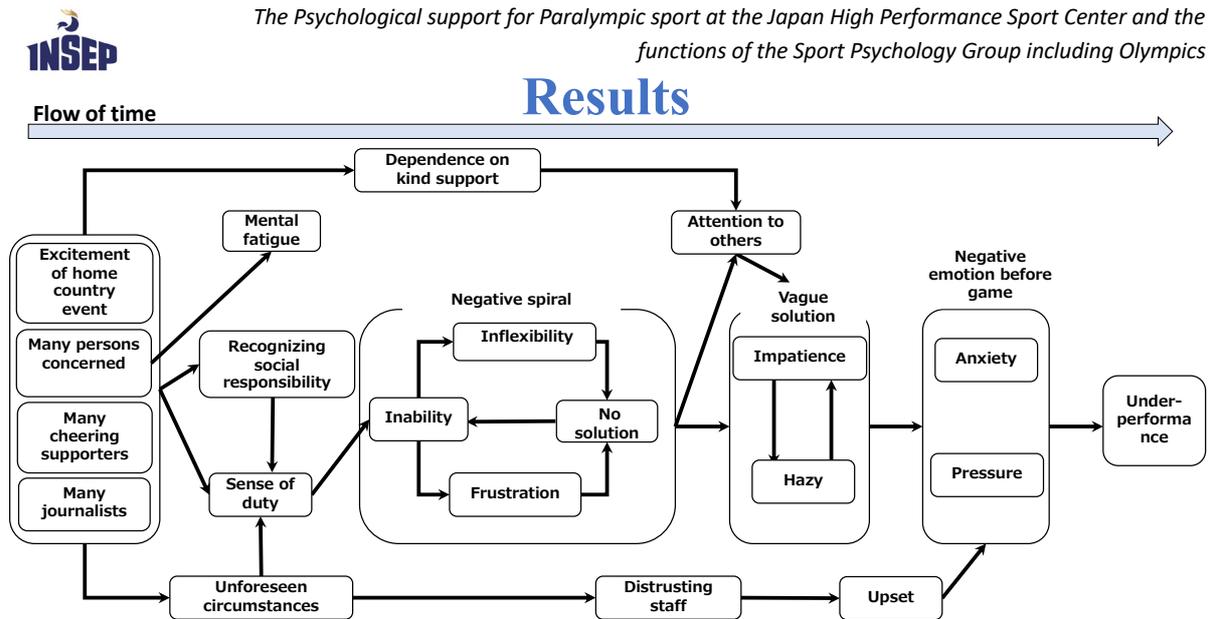


Fig.1 The process of underperformance in home country (n=3)



Dans un autre sens, la recherche a permis de montrer le processus de bonne performance dans le pays hôte, décrit par la figure 2.

Figure 2

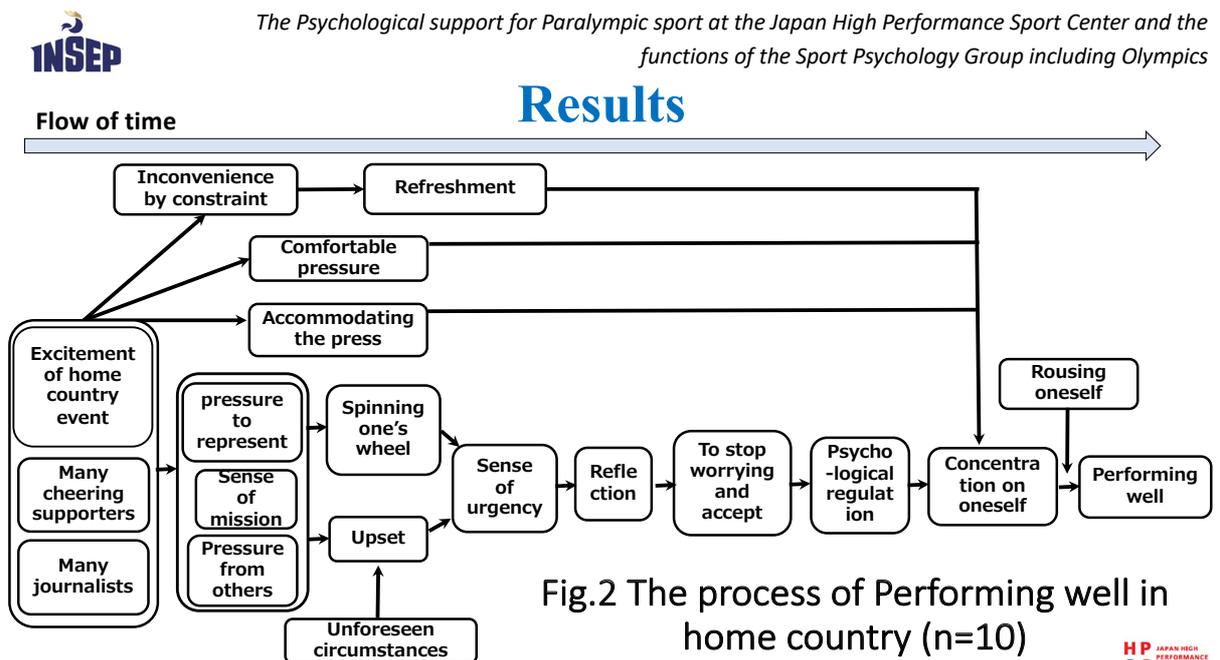


Fig.2 The process of Performing well in home country (n=10)



The results made it possible to describe the process of underperformance in home events as shown in Figure 1.

Figure 1

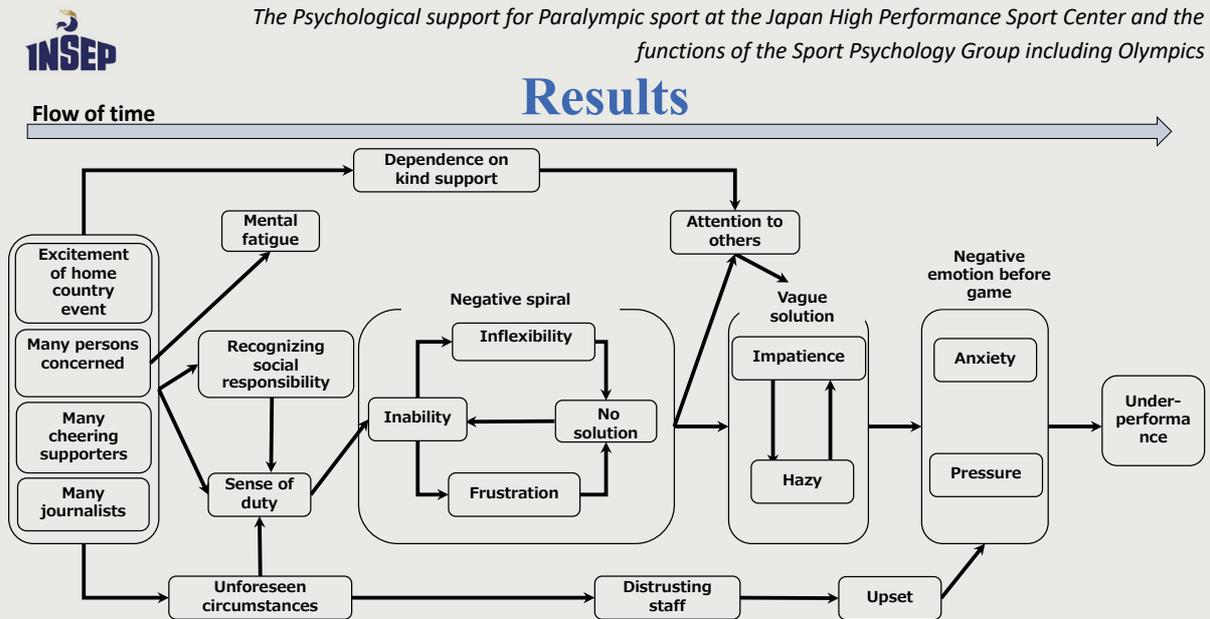


Fig.1 The process of underperformance in home country (n=3)



Conversely, the research also showed the process of good performance in the host country, described in Figure 2.

Figure 2

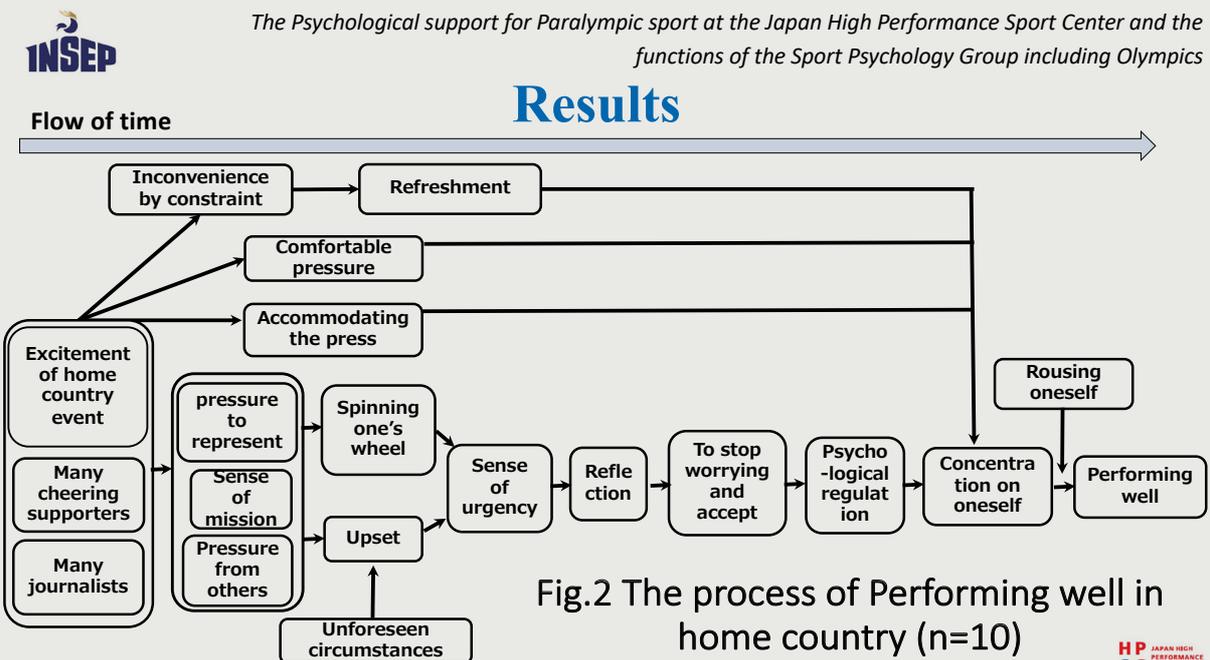


Fig.2 The process of Performing well in home country (n=10)



Il a été montré que les difficultés psychologiques ont été expérimentées par ceux qui ont sous-performé et ceux qui ont très bien performé. Les athlètes qui ont sous-performé ont eu des difficultés psychologiques avant la compétition et ont commencé les Jeux sans pouvoir les gérer, ce qui a mené à de mauvaises performances. S'ils ont eu des difficultés psychologiques avant les Jeux, les athlètes qui ont bien performé ont pu le faire grâce à leur capacité à s'adapter, à arrêter de s'inquiéter et à accepter.

Les résultats de cette enquête ont été utilisés auprès des athlètes pour améliorer leurs performances durant les Jeux de Tokyo 2021. Dans des conditions difficiles et lorsque quelque chose d'imprévu arrive, il est nécessaire d'avoir une capacité réflexive et de la flexibilité. Ces deux qualités leur permettent de moins s'inquiéter et d'accepter la situation et ainsi de se concentrer sur eux-mêmes et d'exceller dans leur discipline. L'étude démontre également le besoin de coopérer avec les médias, les fédérations nationales et les personnels des équipes. Au niveau individuel, il y a un besoin de détermination personnelle afin de prendre des responsabilités lourdes afin de représenter le Japon.

Le groupe de travail sur les mesures pour éviter la contre-performance dans le pays hôte a pu accompagner des équipes en préparation des Jeux Paralympiques de Tokyo 2021.

Les athlètes malvoyants qui effectuaient le marathon, ont expérimenté plusieurs séminaires qui se basaient sur la recherche menée. Cette expérience a permis dans un premier temps de présenter l'étude aux athlètes, puis de mettre en place des mesures contre le stress de la compétition à domicile. Il a été fait état des qualités d'adaptation inexploitées telles que le fait de pouvoir apprendre différentes techniques psychologiques. Certains athlètes ont mentionné qu'il était important d'intégrer les techniques d'auto-contrôle dans la pratique quotidienne.

Le même programme a été mis en place avec l'équipe de rugby fauteuil, pour gérer la pression après une médaille de bronze à Rio en 2016 et une médaille d'or aux championnats du monde en 2018.

Pour conclure, pendant et après les Jeux Paralympiques de Tokyo, cette étude a permis aux équipes de réfléchir à la valeur de la tenue des Jeux dans leurs pays. Les psychologues ont pu être placés à proximité du village olympique pour un soutien à l'équipe et le psychologue a beaucoup communiqué avec les athlètes pour prendre soin d'eux quand ils souffraient de calomnie de la part des médias pendant les Jeux et de burn-out après les Jeux.



ATHLETES WHO UNDERPERFORMED HAD HAD PSYCHOLOGICAL DIFFICULTY BEFORE COMPETING AND ENTERED THE GAME WITHOUT MANAGING IT, WHICH RESULTED IN POOR PERFORMANCE.

Yasuhisa Tachiya

The study showed that psychological difficulties were experienced by both those who underperformed and those who performed very well. Under-performing athletes had psychological difficulties before the competition and started the Games without being able to manage them, which led to poor performances. If they had psychological difficulties before the Games, the athletes who performed well were able to do so because of their ability to adapt, stop worrying and accept.

The results of this survey were used with athletes to improve their performance during the Tokyo 2021 Games. In difficult conditions and when something unexpected happens, it is necessary to have reflexive capacity and flexibility. These two qualities allow them to worry less and accept the situation and thus focus on themselves and excel in their performance. The study also shows the need to cooperate with the media, national federations and team staff. At the individual level, there is a need for personal determination to take on heavy responsibilities to represent Japan.

The working group on measures to avoid underperformance in the host country was able to accompany teams in preparation for the Tokyo 2021 Paralympic Games.

The visually impaired athletes running the marathon attended several seminars based on the research. It was the opportunity to first introduce the study to the athletes and then implement measures against the stress of competing at home. Untapped coping skills such as being able to learn different psychological techniques were reported. Some athletes mentioned that it was important to integrate self-control techniques into daily practice.

The same programme was implemented with the Wheelchair Rugby team, to deal with pressure after a bronze medal in Rio in 2016 and a gold medal at the World Championships in 2018.

Finally, during and after the Tokyo Paralympic Games, this study allowed the teams to reflect on the value of hosting the Games in their country. The psychologists were positioned close to the Olympic Village for team support and the psychologist communicated extensively with athletes to care for them when they suffered from media slander during the Games and burnout after the Games.



ATHLETES WHO UNDERPERFORMED HAD HAD PSYCHOLOGICAL DIFFICULTY BEFORE COMPETING AND ENTERED THE GAME WITHOUT MANAGING IT, WHICH RESULTED IN POOR PERFORMANCE.

Yasuhisa Tachiya

Étude des mécanismes interpersonnels dans la gestion du stress en sports collectifs

Chloé Leprince, PhD

Psychologue et chercheuse en sciences du sport à la fédération française de football

La thèse de Chloé Leprince est née d'un constat : toutes les études sur le stress dans la psychologie du sport sont centrées sur les facteurs et les stratégies individuelles d'adaptation face aux stress. Or, dans le sport, et en particulier dans les sports collectifs, nous savons que les athlètes ne sont jamais isolés et qu'ils évoluent dans un environnement social. Plusieurs arguments scientifiques ont ainsi amené la chercheuse à questionner les comportements des athlètes de sports collectifs face à des facteurs de stress communs et à s'intéresser à leur réaction collective.

Son travail s'est appuyé sur deux théories. La première, la théorie CMRT de Lazarus (1991 et 1999), décrit les mécanismes de stress et de gestion du stress, mais fut utilisée dans la psychologie du sport uniquement à travers des approches interpersonnelles. La seconde, le modèle de gestion collective de Lyons (1998), décrit les dimensions interpersonnelles de gestion du stress d'un groupe face à un facteur de stress commun. Il propose un modèle explicatif de mise en commun des efforts et de division des responsabilités pour développer des stratégies communes de gestion du stress. Ce modèle explicatif était néanmoins inutilisé dans la psychologie du sport.

En utilisant ces théories, Chloé Leprince a pu observer quels types de stratégies communes les athlètes de sports collectifs développent dans des situations de compétition. Ainsi, les athlètes peuvent regrouper leurs efforts pour résoudre le problème, réguler les relations, réguler leurs émotions, ou se désengager collectivement.

Sa thèse lui a également permis d'observer les mécanismes de gestion collective du stress. Des antécédents, des caractéristiques spécifiques, comme l'intelligence émotionnelle, et certaines caractéristiques collectives, comme la cohésion, peuvent influencer sur l'utilisation de ces stratégies et les appréciations cognitives décrites dans la théorie CMRT peuvent être les médiateurs de ces relations. Sans présenter le modèle d'équation structurelle qu'elle a construit pour sa thèse, la chercheuse et psychologue a tenu à présenter les liens de corrélation entre les antécédents et les stratégies de gestion collectives. Il existe ainsi des liens positifs entre les antécédents et les trois premières catégories de stratégies et un lien négatif avec le désengagement collectif. Nous avons aussi remarqué que l'appréciation cognitive telle que l'efficacité de l'équipe et la conviction d'être capable de se confronter à une tâche était un médiateur entre ces relations.

Pour conclure, la chercheuse de la FFF a rappelé que sa thèse était un premier pas dans l'étude des stratégies collectives dans le sport et qu'il y a de nombreuses possibilités d'amélioration. Ce travail a permis d'ouvrir de nouvelles perspectives et permettra peut-être dans le futur de comprendre les conséquences de stratégies collectives dans les performances de l'équipe. Cela permettrait d'apporter des savoirs concrets pour le monde sportif et d'être en capacité de créer des programmes d'entraînement pour développer plus encore certaines stratégies de coopération ou pour améliorer certains antécédents liés aux stratégies collectives de gestion du stress.



IF WE KNOW BETTER THE CONSEQUENCES OF COMMUNAL COPING STRATEGIES, WE WILL BE ABLE TO CREATE TRAINING PROGRAMS TO DEVELOP SPECIFIC COMMUNAL STRATEGIES OR TO IMPROVE SOME ANTECEDENTS THAT ARE LINKED TO THESE COMMUNAL STRATEGIES.

Chloé Leprince

Study of the interpersonal dimension of stress management in team sports

Chloé Leprince, PhD

Psychologist and Researcher in sport science at the French Football Federation

Chloé Leprince's PhD dissertation was born from an observation: all studies on stress in sport psychology focus on individual factors and strategies for adapting to stress. However, in sport, and particularly in team sports, we know that athletes are never isolated and that they evolve in a social environment. Several scientific arguments led the researcher to question the behaviour of team sports athletes in the face of common stress factors and to look at their collective reaction.

Her work was based on two theories. The first, Lazarus's CMRT theory (1991 and 1999) describes the mechanisms of stress and stress management, but has been used in sport psychology only through interpersonal approaches. The second, Lyons' collective management model (1998), describes the interpersonal dimensions of stress management in a group when faced with a common stressor. It proposes an explanatory model of pooling efforts and dividing responsibilities to develop common stress management strategies. However, this explanatory model was not used in sport psychology.

Using these theories, Chloé Leprince was able to observe what types of common strategies athletes in team sports develop in competitive situations. Athletes may pool their efforts to solve the problem, regulate relationships, regulate their emotions, or disengage collectively.

Her dissertation also allowed her to observe the mechanisms of collective stress management. Antecedents, specific characteristics such as emotional intelligence and certain collective characteristics such as cohesion can influence the use of these strategies and the cognitive appraisals described in the CMRT theory can mediate these relationships. Without presenting the structural equation model that she constructed for her dissertation, the researcher and psychologist was keen to present the correlational links between antecedents and collective management strategies. There are positive links between antecedents and the first three categories of strategies and a negative link with collective disengagement. She also noted that cognitive appraisal such as team effectiveness and belief in one's ability to cope with a task mediated these relationships.

In conclusion, the FFF researcher underlined that her dissertation was a first step in the study of collective strategies in sport and that there is much room for improvement. This work has opened up new perspectives and will perhaps in the future make it possible to understand the consequences of collective strategies in team performance. This would provide concrete knowledge for the sports world and allow for the creation of training programmes to further develop certain cooperation strategies or to improve certain antecedents related to collective stress management strategies.



IF WE KNOW BETTER THE CONSEQUENCES OF COMMUNAL COPING STRATEGIES, WE WILL BE ABLE TO CREATE TRAINING PROGRAMS TO DEVELOP SPECIFIC COMMUNAL STRATEGIES OR TO IMPROVE SOME ANTECEDENTS THAT ARE LINKED TO THESE COMMUNAL STRATEGIES.

Chloé Leprince

Les changements de comportement de récupération chez les nageurs

Mathilde Poignard, PhD

Chercheuse post-doctorante à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)

Mathilde Poignard, chercheuse post-doctorante à l'INSEP, est venue présenter les résultats préliminaires de son étude faisant partie du D-day project. Elle s'appuie sur la constatation suivante : dans le monde sportif, les comportements de récupération concernant la nutrition, une routine de sommeil ou des stratégies de récupération sont souvent recommandés. Pour autant, les athlètes ne suivent pas forcément ces routines. En ce sens, la chercheuse étudie les raisons pour lesquelles les athlètes adoptent ou pas les recommandations.

Le projet D-day a pour but d'optimiser les 3 dernières semaines d'entraînement avant les Jeux Olympiques afin de permettre aux nageurs français d'atteindre leur performance maximale pendant la compétition. À l'aide de ses collègues, elle s'est appuyée sur la littérature scientifique ainsi que sur des entretiens avec les athlètes pour identifier plusieurs déterminants qui peuvent prédire les comportements de récupération. Les comportements sont : les intentions, les attitudes, les normes perçues ou les comportements contrôlés perçus, et peuvent

être mesurés par des questionnaires basés sur des théories cognitives sociales. La chercheuse utilise actuellement ces questionnaires dans l'étude ARENA, les faisant passer avant et après des sessions de sensibilisation à la récupération dans les clubs de natation en France. Les variations de comportements étudiées permettent d'accompagner les entraîneurs et staff dans le développement d'interventions spécifiques de récupération. Ils peuvent par exemple utiliser la cartographie des interventions (Kok et al 2015).

Dans le projet D-day, ces résultats permettent également d'identifier les déterminants des nageurs qui sont associés avec les comportements de récupération recommandés.

Pour conclure, tous les résultats sont hautement personnels et l'équipe a eu besoin de développer des interventions personnalisées pour recommander des protocoles individuels efficaces.



WE NEED TO DEVELOP
INTERVENTIONS TO PROMOTE
PERSONALISED EFFICIENT
RECOVERY PROTOCOLS.

Mathilde Poignard

Changes in swimmers' recovery behaviours

Mathilde Poignard, PhD

Post-doctoral Researcher at France's National Institute of Sport, Expertise, and Performance (INSEP)

Mathilde Poignard, a post-doctoral researcher at INSEP, presented the preliminary results of her study as part of the D-Day project. She based her presentation on the following observation: in the sports world, recovery behaviours concerning nutrition, a sleep routine or recovery strategies are often recommended. However, athletes do not necessarily follow these routines. The researcher is studying the reasons why athletes do or do not adopt the recommendations.

The D-day project aims to optimise the last 3 weeks of training before the Olympic Games to enable French swimmers to reach their peak performance during the competition. With the help of her colleagues, she used scientific literature and interviews with athletes to identify several determinants that can predict recovery behaviours. The behaviours are: intentions, attitudes, perceived norms or perceived controlled

behaviours, and can be measured by questionnaires based on social cognitive theories. The researcher is currently using these questionnaires in the ARENA study, administering them before and after recovery awareness sessions in swimming clubs in France. The variations in behaviour observed allowed for supporting coaches and staff to develop specific recovery interventions. For example, they can use intervention mapping (Kok et al 2015).

In the D-day project these results also allow the identification of swimmers' determinants that are associated with recommended recovery behaviours.

In conclusion, all results are highly personal, and the team needed to develop personalised interventions to recommend effective individual protocols.



WE NEED TO DEVELOP INTERVENTIONS TO PROMOTE PERSONALISED EFFICIENT RECOVERY PROTOCOLS.

Mathilde Poignard

La relation entraîneur/entraîné(s) en contexte sportif : dynamique temporelle, déterminants psychosociaux et conséquences sur la santé physique et mentale des athlètes

Valentin Roux

Doctorant en psychologie du sport à l'Université Grenoble Alpes

Actuellement dans sa dernière année de doctorat, Valentin Roux est également coach mental et entraîneur. Sa thèse porte sur la compréhension de la relation entraîneur/entraîné(s) et plus particulièrement sur la qualité de la relation entre les athlètes et les entraîneurs, et comment elle peut évoluer au cours du temps. Il se questionne sur les conséquences sur la santé mentale des athlètes et le potentiel rôle des comportements de l'entraîneur sur cette relation.

Menées dans le cadre d'un partenariat entre le laboratoire SENS et la ligue Auvergne Rhône-Alpes de handball, les recherches se déroulent auprès de jeunes joueurs, particulièrement dans des centres d'entraînement.

Pour mener ces travaux, Valentin Roux s'est appuyé sur le modèle des 3C (Jowett, 2007). Il décrit la qualité de la relation entraîneur/entraîné(s) comme dépendant de trois dimensions. La première est la proximité, c'est-à-dire la dimension émotionnelle. Elle fait référence au respect mutuel et à la confiance entre les coaches et les athlètes. La deuxième

dimension est l'aspect cognitif de la relation et se réfère à l'intention du coach et de l'athlète de se remettre à travailler et rester ensemble afin d'atteindre des objectifs à long terme. Enfin, la complémentarité peut être considérée comme la dimension comportementale de cette relation et se réfère à la répartition des rôles et la coopération dans l'action du coach et de l'athlète pour atteindre des buts communs.

Leurs résultats montrent que la qualité de la relation entraîneur/entraîné(s) est associée de manière négative au niveau de stress des athlètes et aux blessures. De plus, certains comportements des entraîneurs comme l'investissement, le soutien social et l'autonomie peuvent avoir un impact sur la qualité de la relation entre le coach et ses athlètes.

Au vu de ces résultats, la relation entraîneur/entraîné(s) peut être considérée comme un élément clé de la performance. C'est pourquoi ils ont développé un programme éducatif à l'attention des entraîneurs pour améliorer la qualité de la relation.



OUR RESULTS INDICATED THAT THE QUALITY OF COACH ATHLETES RELATIONSHIP WAS NEGATIVELY ASSOCIATED WITH ATHLETE STRESS LEVEL AND INJURY ACCURANCE AND THAT SOME COACH BEHAVIOUR LIKE AUTONOMY SUPPORT, INVESTMENT OR SOCIAL SUPPORT MAYBE POSITIVELY RELATED THE QUALITY OF THIS RELATIONSHIP.

Valentin Roux

The coach-athlete(s) relationship in a sport context: temporal dynamics, psycho-social determinants, and consequences on athletes' physical and mental health

Valentin Roux

PhD student in sport psychology at Grenoble Alpes University

Currently in the final year of his PhD, Valentin Roux is also a mental coach and trainer. His dissertation focuses on understanding the trainer/trainee relationship and more specifically on the quality of the relationship between athletes and coaches, and how it can evolve over time. He questions the consequences on athletes' mental health and the potential role of coaching behaviours on this relationship.

Conducted within the framework of a partnership between the SENS laboratory and the Auvergne Rhône-Alpes handball league, the research is carried out with young players, particularly in training centres.

To conduct this work, Valentin Roux used the 3C model (Jowett, 2007). He describes the quality of the trainer/trainee relationship as depending on three dimensions. The first is proximity, i.e. the emotional dimension. It refers to the mutual respect and trust between coaches and athletes. The second dimension is the cognitive aspect

of the relationship and refers to the intention of the coach and the athlete to work and stay together in order to achieve long-term goals. Finally, complementarity can be seen as the behavioural dimension of this relationship and refers to the distribution of roles and cooperation in action of the coach and the athlete to achieve common goals.

The results show that the quality of the trainer/trainee relationship is negatively associated with athletes' stress levels and injuries. In addition, certain coach behaviours such as investment, social support and autonomy may have an impact on the quality of the relationship between the coach and the athletes.

In view of these results, the trainer/trainee relationship can be seen as a key element of performance. Therefore, an educational programme for coaches was developed to improve the quality of the relationship.



OUR RESULTS INDICATED THAT THE QUALITY OF COACH ATHLETES RELATIONSHIP WAS NEGATIVELY ASSOCIATED WITH ATHLETE STRESS LEVEL AND INJURY ACCURANCE AND THAT SOME COACH BEHAVIOUR LIKE AUTONOMY SUPPORT, INVESTMENT OR SOCIAL SUPPORT MAYBE POSITIVELY RELATED THE QUALITY OF THIS RELATIONSHIP.

Valentin Roux

Mon expérience en tant que psychologue du sport lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2021

Sara Mitchell, PhD

Psychologue du sport du Comité olympique des États-Unis

Durant son intervention, Sara Mitchell a partagé son expérience aux Jeux Olympiques et Paralympiques à Tokyo 2021.

Durant les Jeux, les athlètes ont été confrontés à un niveau plus élevé de stress. D'une part, à cause du report de certaines compétitions voire de leur annulation, ce qui a donné moins d'opportunités de se mesurer aux adversaires et d'acquérir de l'expérience. D'autre part, par le potentiel risque de contracter le virus qui, entraînant une mise en quarantaine, pouvait impacter le rythme d'entraînement et le bien-être mental des athlètes.

La pandémie a affecté les Jeux Olympiques et Paralympiques et le monde du sport dans une dimension inimaginable a été accompagné par des changements extraordinaires, des incertitudes, de l'anxiété, de la tristesse, du deuil et de la peur. Si les athlètes ont été beaucoup touchés, Sara Mitchell a aussi constaté que les entraîneurs, les managers d'équipes, les coordinateurs, et les prestataires aussi ont subi de plein fouet ce contexte. Selon eux, leur stress était dû au manque de connaissance sur les ressources à apporter aux athlètes dans un contexte inconnu.

Pour Sara Mitchell, un des défis de cette préparation a été la transition entre les sessions virtuelles et en présentiel. Au Jeux, certains sites étaient loin du village et les psychologues n'étaient pas forcément en capacité de se déplacer. Ainsi, certaines sessions ont dû être réalisées en virtuel. L'environnement chaotique, constamment en train de changer, fut un autre défi. Par exemple, les athlètes pouvaient être en contact à tout moment et se voir imposer une période de quarantaine durant les Jeux si une personne de leur équipe était testée positive. Cette situation a généré une anxiété énorme et du stress pour un grand nombre d'athlètes.

Le personnel de l'équipe Team USA a également dû gérer des défis. Il y a eu d'une part beaucoup de démarches administratives car un certain nombre d'athlètes étaient mineurs et avaient besoin de plus d'accompagnement.

Mais ils étaient aussi dans la délicate situation de devoir créer une bulle, pour ne pas exposer trop les athlètes à la Covid-19 tout en préservant le fait qu'ils puissent sentir qu'ils vivent l'expérience des Jeux. Enfin, ils devaient gérer l'aspect anxiogène des tests Covid-19, qui se rappelaient tous les jours aux athlètes et pouvaient perturber leur concentration sur la performance.

Dans ce contexte, des ressources spécifiques ont été allouées aux équipes. Mais la situation a nécessité d'en mobiliser beaucoup et certains se sentaient submergés par le nombre d'informations qu'ils recevaient.

Avant les Jeux, des réunions ont été organisées au sein de Team USA pour définir les différents rôles de chacun. La préparation logistique fut construite pour des Jeux différents de ceux qu'ils avaient connus auparavant. Le but de la préparation mentale était de rappeler aux athlètes qu'ils savaient comment gérer l'incertitude, qu'ils avaient l'habitude et qu'ils devaient se concentrer sur cette force. Ces réunions ont aussi permis d'aborder l'accompagnement des personnels pour qu'ils puissent intervenir de manière utile au succès de l'équipe.

Les manifestations contre les Jeux et les événements autour des Jeux ont aussi suscité beaucoup de discussions. Si lors des olympiades il y a toujours un contexte extérieur, cette année il a impacté plus durement les athlètes. Il fallait ainsi garder un équilibre entre sa connaissance du monde extérieur et sa concentration sur sa performance. La préparation des Jeux a ainsi requis beaucoup de flexibilité mentale, également pour revenir à la compétition après de nombreux mois pauvres en entraînement à cause des blessures et des quarantaines.

En tant que psychologue du sport, Sara Mitchell a dû également intégrer de manière invisible ses actions. À cause des bulles sanitaires, elle ne pouvait pas aller et venir avec l'équipe, assister aux entraînements et a dû trouver un moyen de s'intégrer sans perturber le fonctionnement et les athlètes.

My experience as a sport psychologist at the Tokyo 2021 Olympic and Paralympic Games

Sara Mitchell, PhD

Sport Psychologist at the US Olympic Committee

With her presentation, Sara Mitchell shared her experience at the Olympic and Paralympic Games in Tokyo 2021.

During the Games, athletes were faced with a higher level of stress. On the one hand, the postponement or cancellation of some competitions meant fewer opportunities to test themselves against opponents and gain experience. On the other hand, the potential risk of contracting the virus which, leading to quarantine, could impact on athletes' training schedule and mental well-being.

The pandemic affected the Olympic and Paralympic Games and the world of sport to an unimaginable extent and was accompanied by extraordinary changes, uncertainty, anxiety, sadness, grief, and fear. While the athletes were greatly affected, Sara Mitchell found that coaches, team managers, coordinators and service providers were also affected. They said their stress was due to a lack of knowledge about what to do with athletes in an unfamiliar environment.

For Sara Mitchell, one of the challenges of this preparation was the transition between virtual and face-to-face sessions. At the Games, some sites were far from the village and psychologists were not always able to travel. Some sessions had to be conducted virtually. The chaotic, constantly changing environment was another challenge. For example, athletes could be in contact with people with Covid infection at any time and have a quarantine period imposed on them during the Games if someone on their team tested positive. This created enormous anxiety and stress for many athletes.

The Team USA staff also faced challenges. On the one hand, there was a lot of administrative work to be done, as several athletes were minors and needed more support. But they were also in the delicate position of having to create

a bubble, so as not to expose athletes too much to Covid while respecting their feelings at living the experience of the Games. Finally, they had to manage the anxiety-provoking aspect of Covid tests, which reminded the athletes of the pandemic situation every day and could disrupt their focus on performance.

In this context, specific resources were allocated to the teams. But the situation required a lot of resources, and some felt overwhelmed by the amount of information they received.

Prior to the Games, meetings were held within Team USA to define everyone's various roles. The logistics lead-in was built to accommodate these Games that were so different from those they had experienced before. The purpose of the mental preparation was to remind athletes that they knew how to deal with uncertainty, that they were used to it and that they should focus on that strength. The meetings also addressed staff support so that they could contribute efficiently to the team's success.

Protests against the Games and events surrounding the Games also generated a lot of discussion. While there is always an external context at the Olympics, this year it had a greater impact on the athletes. They had to keep a balance between their knowledge of the outside world and their focus on performance. Preparing for the Games required a lot of mental flexibility, also needed to come back to competition after many months without much training due to injuries and quarantine.

As a sports psychologist, Sara Mitchell also had to integrate her actions in an invisible way. Because of the sanitary bubble, she could not come and go with the team, attend training sessions, so she had to find a way to integrate without disrupting the operation and the athletes.

Lors de la préparation et pendant les Jeux, la psychologue a constaté une importance des troubles du sommeil, des troubles alimentaires, de l'anxiété, la dépression et une consommation excessive d'alcool. Pour cela, l'équipe a intégré un nouveau directeur de la santé mentale, qui était là pour gérer les problèmes de santé mentale mais pas forcément centré autour de la performance. Il avait pour mission de gérer les crises dues aux maladies mentales lors des Jeux. L'ajout de ce poste au sein de l'équipe a été très efficace et leur a permis de travailler de manière très proche avec les athlètes et les staffs. Ils pouvaient être plus facilement au courant de tous les événements et gérer toutes les crises liées à la santé mentale, afin que les psychologues liés à la performance puissent gérer uniquement cet aspect avec les athlètes.

Les interventions de Sara Mitchell portaient sur les problèmes liés aux troubles du sommeil. Pour cela, elle a utilisé des exercices de pleine conscience, de méditation profonde auprès des athlètes mais aussi du personnel afin qu'ils soient bien ancrés et présents et qu'ils mettent en avant la paix intérieure et le fait de prendre soin de soi.

Ces techniques de travail ont également permis à des athlètes qui ont ressenti de l'anxiété, pour la première fois à cause d'un manque d'entraînement ou de compétitions, de se concentrer sur leur performance. Des ateliers ont également été mis en place pour les athlètes en quarantaine afin qu'ils puissent rester concentrés et garder en tête leur routine de préparation. Son accompagnement a consisté à travailler sur l'adaptabilité et la flexibilité pour être prêt à parer chaque éventualité. Cette approche a vraiment bien marché et les athlètes ont été capables de changer eux-mêmes leurs routines en fonction des événements. Elle s'est appuyée sur l'ACT (« Acceptance commitment therapy ») pour mener à bien son travail.

En conclusion, Sara Mitchell et son équipe ont passé beaucoup de temps à anticiper, faire des interventions et trouver des solutions créatives pour aider les athlètes des équipes à gérer l'incertitude. Selon elle, il y a eu beaucoup de troubles de la santé mentale dans la performance mais aussi en dehors, et cela les a amenés à faire beaucoup plus d'interventions et à collaborer durant les Jeux Olympiques et Paralympiques.



PREPARING FOR A POSTPONED GAMES DURING THE PANDEMIC CREATED A BIT OF A PRESSURE COOKER FOR MANY ATHLETES, TEAMS AND NATIONAL GOVERNING BODIES.

Sara Mitchell

During the preparation and during the Games, the psychologist noted a high level of sleep disorders, eating disorders, anxiety, depression, and excessive alcohol consumption. For this reason, the team brought in a new mental health manager, who was there to manage mental health issues but was not necessarily focused on performance. He was tasked with managing mental health crises at the Games. The addition of this position to the team was very effective and allowed them to work very closely with the athletes and staff. They could more easily be aware of all events and manage all mental health crises, so that the performance psychologists could deal with that aspect alone with the athletes.

Sara Mitchell's interventions focused on issues related to sleep disorders. She used mindfulness and deep meditation exercises with both athletes and staff to ground them and develop inner peace and self-care. These techniques

also helped athletes experiencing anxiety for the first time due to a lack of training or competition to focus on their performance. Workshops were also set up for athletes in quarantine to keep them focused and on track with their preparation routine. Her support involved working on adaptability and flexibility to be ready for any eventuality. This approach worked really well, and the athletes were able to change their routines themselves according to events. She used ACT (Acceptance Commitment Therapy) as a basis for her work.

In conclusion, Sara Mitchell and her team spent a lot of time anticipating, intervening, and finding creative solutions to help team athletes deal with uncertainty. According to her, there were many mental health issues, whether or not connected to performance, and this led them to engage in a lot more intervention and collaboration during the Olympic and Paralympic Games.



PREPARING FOR A POSTPONED GAMES DURING THE PANDEMIC CREATED A BIT OF A PRESSURE COOKER FOR MANY ATHLETES, TEAMS AND NATIONAL GOVERNING BODIES.

Sara Mitchell

Psychologie du sport, Jeux Olympiques et Paralympiques : quel avenir ?

Lise Anhoury Szigeti

Psychologue clinicienne à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)

Sylvie Talmant

Entraîneuse nationale de la fédération française handisport

Oury Stantzman

Entraîneur national de la fédération française de taekwondo et disciplines associées

Anaëlle Malherbe

Psychologue clinicienne et préparatrice mentale à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)

Avec la participation de Cécilia Berder

Vice-championne olympique par équipe de sabre à Tokyo 2021

La première partie de la table ronde a traité de l'accompagnement psychologique mis en place par l'INSEP dans la préparation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo.

Lise Anhoury Szigeti a introduit la table ronde en présentant l'astreinte téléphonique à destination des athlètes disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 durant les Jeux. Elle a noté, avec Anaëlle Malherbe, que les sportifs se sont plutôt tournés vers les personnes avec qui ils ont l'habitude de travailler, démontrant que le travail de confiance effectué en amont est important. En France, le bilan psychologique fait partie de la surveillance médicale réglementaire (SMR) et constitue un premier lien avec le psychologue, qui peut être indispensable pour découvrir cet accompagnement.

En tant qu'entraîneur, Oury Stantzman a évoqué l'accompagnement à la performance dont les athlètes peuvent bénéficier dans le para taekwondo. Le rôle des psychologues a permis de prendre en compte tous les nouveaux paramètres d'un sport nouvellement olympique. Pour Paris 2024, il souhaiterait mettre en place un suivi psychologique avec beaucoup plus d'accompagnement à la performance en amont et beaucoup plus de logique de co-construction dans la préparation aux situations nouvelles.

De son côté, Sylvie Talmant, entraîneuse de para athlétisme, a regretté le fait qu'elle n'ait pas su que cette ligne téléphonique avait été mise en place. Pour autant, elle a fait appel aux personnes avec qui elle travaillait déjà au

quotidien. Selon elle, le lien de confiance est très important, surtout dans une situation telle que les Jeux de Tokyo où le virus a rendu la situation très compliquée émotionnellement.

En tant qu'entraîneuse nationale, elle souhaiterait travailler avec un psychologue au sein de la fédération française. Pourtant, on lui répond que c'est impossible à cause de contraintes budgétaires, ce qui lui semble de moins en moins entendable à l'approche des Jeux de Paris 2024.

Pour Lise Anhoury Szigeti, si les outils mis en place sont une avancée et qu'il a été compliqué de faire plus dans un contexte de Covid-19, il faut aujourd'hui penser au-delà et inclure les psychologues dans les déplacements. Pour cela, il faut se questionner sur la personne qui peut influencer sur ce paramètre d'intégration dans l'équipe, pour que le psychologue soit intégré au même titre que le préparateur physique par exemple.

Selon Anaëlle Malherbe, il est essentiel de pouvoir venir sur le terrain pour mieux se rendre compte des besoins, des forces et des points de travail. Lors de son expérience dans la préparation des Jeux, le stress généré par la peur de contracter la Covid-19 a été encore plus présent chez les athlètes paralympiques. L'incertitude des staffs quant à leur avenir au niveau des fédérations après les Jeux Paralympiques a eu aussi un impact selon elle sur les athlètes. Par exemple, sa présence dans le stage individuel pré-olympique d'entraînement avec l'équipe d'escrime a été très bénéfique, tant au niveau individuel que collectif.

The future of sport psychology at the Olympic and Paralympic Games

Lise Anhoury Szigeti

Clinical Psychologist at National Institute of Sport, Expertise, and Performance (INSEP)

Sylvie Talmant

National Coach at the French Handisport Federation

Oury Stantzman

National Coach at the French Taekwondo and associated disciplines Federation

Anaëlle Malherbe

Clinical Psychologist and Mental Trainer at National Institute of Sport, Expertise, and Performance (INSEP)

With the participation of Cécilia Berder

Olympic Team Sabre Vice-Champion in Tokyo 2021

The first part of the round table dealt with the psychological support provided by INSEP in preparation for the Tokyo Olympic and Paralympic Games.

Lise Anhoury Szigeti introduced the round table, presenting the 24/7 athlete hotline implemented during the Games. She noted, along with Anaëlle Malherbe, that athletes tended to turn to people they were used to working with, which showed that working on trust beforehand was important. In France, psychological assessment is part of regulatory medical surveillance (SMR) and constitutes the first link with the psychologist, a link that can be essential for athletes to discover this kind of support.

As a coach, Oury Stantzman spoke about the performance support that athletes can receive in Para-taekwondo. The role played by psychologists has made it possible to consider all the new parameters of a newly Olympic sport. For Paris 2024, he would like to set up a psychological follow-up with much more support for performance upstream and much more co-construction in the preparation for new situations.

For her part, Sylvie Talmant, a Para-athletics coach, regretted not knowing the existence of the hotline at the time. However, she called on the people she already worked with on a daily basis. According to her, the bond of trust is very important, especially in the context of the Tokyo Games where the virus made the situation very complicated emotionally.

As a national coach, she would like to work with a psychologist within the French federation. However, she was told that this was impossible due to budgetary constraints,

which seemed less and less acceptable to her as the Paris 2024 Games are getting closer.

For Lise Anhoury Szigeti, although the tools put in place are a step forward and it was complicated to do more in the context of Covid, we now need to think beyond that and include psychologists in the team traveling with the athletes. To do so, we need to think about who can influence the parameter of integration, so that the psychologist becomes part of the team in the same way as the physical trainer for example.

According to Anaëlle Malherbe, it is essential to be on the field to better understand the needs, strengths, and areas of work. In her experience with the preparation of the Games, the stress generated by the fear of contracting Covid was even more present among Paralympic athletes. The uncertainty of the staff about their future at the federation level after the Paralympic Games also had an impact on athletes. For example, her presence in the individual pre-Olympic training camp with the fencing team was very beneficial on both an individual and collective level. This on-site training camp convinced her of the need to work face-to-face with the athletes, whereas some of her telephone sessions were cut off because of the saturated network. To do this, it is necessary to work upstream with colleagues to have a common vision, with the whole national network, and to have a common place. In the past, it was said that the "Maison de la Performance" could be a common place to bring together psychologists, mental trainers, coaches, physical trainers, and dieticians so that this day-to-day support staff could be available in the same place for athletes but also for coaches and staff.

Ce stage sur place l'a convaincue de la nécessité d'intervenir en présentiel avec les athlètes alors que certaines de ses séances par téléphone ont été coupées à cause du réseau saturé. Pour cela, il faut travailler en amont avec les collègues pour avoir une vision commune, avec l'ensemble du réseau national, et avoir un lieu commun. Par le passé, il avait été mentionné que la Maison de la performance aurait pu être un lieu commun pour rassembler les psychologues, les préparateurs mentaux, les coaches, les préparateurs physiques et les diététiciens, afin que ces accompagnateurs du quotidien puissent être disponibles à un même endroit pour les athlètes, mais aussi pour les entraîneurs et les staffs.

Pour Cécilia Berder, pouvoir bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel de la psychologie est un vrai confort. Néanmoins, la préparation avec un préparateur mental doit se faire en amont. En effet, la relation entraîneur/entraîné(s) est très proche et la priorité doit être d'intégrer le coach au processus en lui communiquant les objectifs et les avancées. Symbolisant la performance par une voiture, il faut que les roues avancent dans le même sens. Dans son équipe, la préparation avec Anaëlle Malherbe a très bien marché, notamment, car le coach était impliqué dans cet accompagnement.

Pour Lise Anhoury Szigeti, la relation de confiance est primordiale, en amont des grandes échéances avec les entraîneurs et les athlètes. Il faut aussi voir la complémentarité des aspects personnels avec ceux liés à la performance tout en restant en lien avec le terrain.

Sylvie Talmant s'est aussi aperçue de ses limites en tant qu'entraîneuse. Elle avait besoin de l'expertise d'un psychologue pour trouver les clés pour débloquer des situations. Elle estime que les coaches ont besoin d'aide également. Il faut faire un travail également au sein des équipes d'entraîneurs, pour faire admettre que l'on ne connaît pas tout et que les entraîneurs peuvent être faillibles.

Pour Lise Anhoury Szigeti, il est aussi important d'implémenter une relation dans les deux sens. L'entraîneur peut amener des éléments que le psychologue n'a pas. Pour elle, il est donc nécessaire de se faire confiance et d'amener une co-construction tout en connaissant les limites de la confidentialité.

Dans la seconde partie de la table ronde, l'apport de la présence d'un psychologue clinicien pendant les Jeux a été questionné.

Pour Sylvie Talmant, la présence d'un psychologue clinicien sur place lors de Jeux aurait pu permettre une meilleure gestion de l'échec de l'athlète, mais aussi un traitement de son binôme non traité lors de cet événement. La présence d'un psychologue permet de traiter les problèmes plus directement et plus facilement.

Pour Cécilia Berder, la présence d'un psychologue permet de rassurer les athlètes, amenant une présence et une énergie. Cela lui permet de se concentrer plus vite sur le moment présent. Si, pour elle, l'avantage n'est pas palpable, sa présence permet de créer des instants où elle se sent rassurée.

Pour Lise Anhoury Szigeti, même si son travail porte sur l'autonomisation des sportifs, la présence du psychologue permet de rassurer et de faire des derniers petits ajustements.

Cela dépend de l'athlète et il faut pouvoir individualiser l'accompagnement.

Sylvie Talmant a ajouté que, lors des débriefings quotidiens, le staff évalue les athlètes en fonction de leur état mental, en vert, orange ou rouge. Généralement, les kinés renseignent la couleur car les athlètes se déchargent souvent sur eux. Dans ce cas-là, il faudrait que les psychologues soient présents pour prendre en charge cet aspect.

Selon Lise Anhoury Szigeti, pour intégrer les équipes, il faut aller à la rencontre des entraîneurs et des athlètes. Il faut sensibiliser et expliquer ce qu'ils peuvent apporter à la performance.

Anaëlle Malherbe a observé des évolutions notamment de la part des athlètes. Depuis Londres 2012, l'accompagnement psychologique et la préparation mentale sont de plus en plus démocratisés, et il y a aussi de plus en plus de demandes de la part d'entraîneurs. Maintenant, selon la psychologue et préparatrice mentale, il faut rendre plus visible l'accompagnement en lui-même, ses bénéfices et les points de vigilance au niveau des fédérations et dans les organisations. Si elle a observé une sensibilisation auprès des athlètes et des coaches, il faut maintenant une prise de conscience dans les sphères plus politiques pour obtenir les accréditations et des fonds.

Dans la dernière partie de la table ronde, la question de la mesure des bénéfices de l'accompagnement psychologique a été discutée.

For Cécilia Berder, benefiting from the support of a psychology professional is a real comfort. Nevertheless, preparation with a mental trainer must be done beforehand. Indeed, the trainer-trainee relationship is a very close one and priority must be given to the integration of coaches into the process by informing them of the objectives and progress. Performance is like a car, the wheels must move in the same direction. In her team, the preparation with Anaëlle Malherbe worked very well, especially because the coach was involved in this support.

For Lise Anhoury Szigeti, building trust is essential, before major events with coaches and athletes. It is also necessary to assess the complementarity of personal aspects with those linked to performance, while remaining in touch with the field.

Sylvie Talmant also realised her limitations as a coach. She needed the expertise of a psychologist to find the keys to unblock situations. She believes that coaches need help too. Work is also necessary within coaching teams, to make them acknowledge that nobody knows it all and that coaches can be fallible.

For Lise Anhoury Szigeti, it is also important to implement a two-way relationship. The coach can bring elements that the psychologist does not have. For her therefore, it is necessary to trust each other and build a co-construction while being aware of the limits of confidentiality.

In the second part of the round table, the contribution of the presence of a clinical psychologist during the Games was questioned.

For Sylvie Talmant, the presence of a clinical psychologist at the Games could have allowed for better management of athletes' failures, and also for treatment of their partners as they were not treated during the events. The presence of a psychologist makes it possible to deal with problems more directly and more easily.

For Cécilia Berder, the presence of a psychologist helps to reassure the athletes by bringing a presence, a new energy. It allows her to focus more quickly on the present moment. Although she thinks the advantage is not tangible, the presence of a psychologist creates times when she feels reassured.

For Lise Anhoury Szigeti, even though her work focuses on the empowerment of athletes, the presence of a psychologist is reassuring and allows for final adjustments.

It depends on the athlete, and it is necessary to individualise the support.

Sylvie Talmant added that, during the daily debriefing, the staff assesses the athletes according to their mental state using colours: green, orange or red. Usually the physiotherapists attribute the colour because the athletes often unload on them. In this case, psychologists should be present to take care of this aspect.

According to Lise Anhoury Szigeti, in order to integrate the teams, it is necessary to go and meet the coaches and athletes. There is a need to raise awareness and explain what they can contribute to performance.

Anaëlle Malherbe has observed an evolution, particularly among athletes. Since London 2012, psychological support and mental preparation have become increasingly popular and there have been more and more requests from coaches. Now, according to the psychologist and mental trainer, the benefits of this support, support itself and the points of vigilance must become more visible at the level of federations and organisations. While she has observed awareness among athletes and coaches, there is now a need for awareness in more political spheres in order to obtain accreditation and funding.

In the last part of the round table, the question of measuring the benefits of psychological support was discussed.

Lise Anhoury Szigeti a parlé des ouvertures, des changements de comportements et de discussion. Pour Sylvie Talmant, cela se mesure dans les relations à l'entraînement mais aussi dans la souplesse des mouvements et le relâchement.

Anaëlle Malherbe a travaillé avec les guides d'un athlète malvoyant autour d'un projet commun, les objectifs et les visions de chacun. Dans ce cas-là, un seul ingrédient peut perturber une dynamique. Ainsi, l'efficacité du psychologue

peut se retrouver dans la performance mais aussi dans la cohésion de l'équipe.

Oury Stantzman a conclu la table ronde en expliquant qu'à l'INSEP, on ne peut pas faire l'économie des ressources qui peuvent contribuer à la performance de l'athlète. D'après lui, il faut garder à l'esprit l'adage : « Pour élever un enfant il faut un village entier ». Ainsi, chacun doit avoir un rôle à jouer et une place pour amener sa valeur ajoutée.

““

ON SE BAT POUR AVOIR
CET ACCOMPAGNEMENT
PSYCHOLOGIQUE AU SEIN
DE LA FÉDÉRATION.

Sylvie Talmant

““

JE PENSE QUE LA VRAIE
QUESTION QU'IL FAUT SE POSER
C'EST : QUI VA PRENDRE
PARTI POUR INTÉGRER
LES PSYCHOLOGUES (...)
POUR QU'ILS FASSENT PARTIE
INTÉGRANTE DE LA PRÉPARATION,
COMME ON INTÈGRE
LA PRÉPARATION PHYSIQUE,
LA RÉCUPÉRATION, LES MÉDECINS,
LES KINÉS.

Lise Anhoury Szigeti

““

POUR PARIS 2024, ON METTRA EN PLACE UN SUIVI [PSYCHOLOGIQUE]
DE LA PERFORMANCE DE MANIÈRE BEAUCOUP PLUS ÉTROITE ET DANS
UNE LOGIQUE DE CO-CONSTRUCTION POUR POUVOIR RÉPONDRE AUX
SITUATIONS NOUVELLES QUI SONT SYSTÉMIQUES À CES GRANDS ENJEUX.

Oury Stantzman

““

MAINTENANT, À NOUS
DE CONTINUER D'EXPLIQUER,
DE RENDRE PLUS PRÉHENSIBLE CE
QU'EST UN ACCOMPAGNEMENT,
LES BÉNÉFICES, LES POINTS DE
VIGILANCE, CAR CELA PEUT AUSSI
SE JOUER AU-DESSUS, QUE ÇA SOIT
AU NIVEAU DES FÉDÉRATIONS,
AU NIVEAU DES ORGANISATIONS.

Anaëlle Malherbe

““

LE CARROSSE, SI ON VEUT QU'IL
AVANCE BIEN VERS PARIS 2024,
IL FAUT AVANCER ENSEMBLE.
LE DIÉTÉTICIEN, LE KINÉ, LE PSY,
LE COACH, IL FAUT AVOIR TOUS
CES ÉLÉMENTS AUJOURD'HUI.

Cécilia Berder

Lise Anhoury Szigeti spoke about open-mindedness, changes in behaviour and discussion. For Sylvie Talmant, this is measured through the relationships in training as well as suppleness of motion and relaxation.

Anaëlle Malherbe worked with the guides of a visually impaired athlete on a common project, the objectives, and visions of each. In this case, a single ingredient can disrupt a dynamic. This is why the psychologist's

effectiveness can appear in the performance but also in the team's cohesion.

Oury Stantzman concluded the round table by explaining that at INSEP, they cannot skimp on resources that can contribute to the athlete's performance. According to him, it is important to keep in mind the following adage: "It takes a village to raise a child." Everyone has a role to play and a place to bring their own added value.

“

ON SE BAT POUR AVOIR
CET ACCOMPAGNEMENT
PSYCHOLOGIQUE AU SEIN
DE LA FÉDÉRATION.

Sylvie Talmant

“

JE PENSE QUE LA VRAIE
QUESTION QU'IL FAUT SE POSER
C'EST : QUI VA PRENDRE
PARTI POUR INTÉGRER
LES PSYCHOLOGUES (...)
POUR QU'ILS FASSENT PARTIE
INTÉGRANTE DE LA PRÉPARATION,
COMME ON INTÈGRE
LA PRÉPARATION PHYSIQUE,
LA RÉCUPÉRATION, LES MÉDECINS,
LES KINÉS.

Lise Anhoury Szigeti

“

POUR PARIS 2024, ON METTRA EN PLACE UN SUIVI [PSYCHOLOGIQUE]
DE LA PERFORMANCE DE MANIÈRE BEAUCOUP PLUS ÉTROITE ET DANS
UNE LOGIQUE DE CO-CONSTRUCTION POUR POUVOIR RÉPONDRE AUX
SITUATIONS NOUVELLES QUI SONT SYSTÉMIQUES À CES GRANDS ENJEUX.

Oury Stantzman

“

MAINTENANT, À NOUS
DE CONTINUER D'EXPLIQUER,
DE RENDRE PLUS PRÉHENSIBLE CE
QU'EST UN ACCOMPAGNEMENT,
LES BÉNÉFICES, LES POINTS DE
VIGILANCE, CAR CELA PEUT AUSSI
SE JOUER AU-DESSUS, QUE ÇA SOIT
AU NIVEAU DES FÉDÉRATIONS,
AU NIVEAU DES ORGANISATIONS.

Anaëlle Malherbe

“

LE CARROSSE, SI ON VEUT QU'IL
AVANCE BIEN VERS PARIS 2024,
IL FAUT AVANCER ENSEMBLE.
LE DIÉTÉTICIEN, LE KINÉ, LE PSY,
LE COACH, IL FAUT AVOIR TOUS
CES ÉLÉMENTS AUJOURD'HUI.

Cécilia Berder

SESSION

03

La vision de l'entraîneur The trainer's approach



Favoriser la résilience et gérer l'incertitude chez les athlètes de haut niveau. Une méthode appliquée de thérapie comportementale cognitive (CBT)

Carolina Lundqvist, PhD

Maître de conférences à l'Université de Linköping

En tant que psychothérapeute agréée dans le sport, Carolina Lundqvist a présenté son expérience lors de la préparation des Jeux de Tokyo.

Dans la première partie de son intervention, elle a abordé les qualifications et la préparation.

De février à mars 2020, la préparation des Jeux avait déjà commencé. Dans son équipe, ils regardaient le village olympique et commençaient l'organisation et la logistique sans s'attendre à ce qu'une situation pandémique puisse se déclarer. Lors de son arrivée, les changements ont été très rapides et brutaux. Son équipe est ainsi passée de préoccupations de préparations à des préoccupations de santé mentale et physique. Un des premiers défis était la recherche. Il n'existait aucune recherche sur une telle situation. Ainsi, avec son équipe ils ont essayé d'accompagner les athlètes comme ils pouvaient, en s'adaptant continuellement aux changements.

Carolina Lundqvist a également contribué à l'enquête dont a parlé Hannah MacDougall^[3]. Néanmoins, ses recherches ont montré une situation différente. En Suède, il n'y a pas eu de confinement, les athlètes ont ainsi pu continuer à s'entraîner et garder une routine.

L'un des principaux défis concernait l'instabilité de la situation. Les résultats de l'enquête montrent que le plus grand problème concernait l'incertitude qui a généré des stress sociaux, économiques et psychosociaux.

Comme les autres pays, certains athlètes ont aussi pu bénéficier de cette situation suite à des blessures ou en se préparant durant une année supplémentaire. Les athlètes ont utilisé ce temps en plus pour s'entraîner d'avantage ou pour se reposer sans stress.

Les stratégies pour protéger leur santé mentale ou pour gérer la situation ont été de se concentrer sur les paramètres de leur vie qu'ils maîtrisaient. Ils essayaient aussi de ne pas mettre la pression pour être les meilleurs, ce qui n'avait pas sa place dans cette situation. Leurs stratégies face à l'incertitude étaient aussi d'inclure l'acceptation, de maintenir leurs routines et de revenir sur les valeurs d'amusement dans le sport. Certains athlètes ont aussi profité de la situation pour revenir sur leurs compétences, en apprendre d'autres.

De leur côté, les entraîneurs ont essayé de maintenir l'esprit d'équipe en organisant des réunions en ligne. Néanmoins, le stress des entraîneurs était très important, comme dans la majorité des pays de l'étude. Ils se trouvèrent face à une nouvelle confusion et à des problèmes de performance. Néanmoins, ils ont également bénéficié, tout comme les athlètes, d'occasions de mieux récupérer et de se développer.

Les problèmes récurrents chez les athlètes rencontrés durant cette période se divisaient en quatre thèmes :

- › les arrêts de carrière ou les pauses ;
- › les ajustements nécessaires dus au fait d'avoir beaucoup de temps ;
- › les réactions psychologiques liées à eux-mêmes déclenchées par la pandémie ;
- › les incertitudes et les inquiétudes.

Pour faire face à ces thématiques, la psychologue a mis en place un certain nombre de stratégies. Dans un premier temps, elle aide les athlètes à séparer les inquiétudes concrètes des inquiétudes liées à l'hypothétique. S'il est possible d'agir, ils constituent une stratégie et s'il n'est pas possible d'agir, elle utilise l'approche CBT^[4].

^[3] Voir Intervention Hannah MacDougall, **Session 1**.

^[4] Voir intervention de Daniel Birrer, **Session 4**.

Promoting resilience and managing uncertainty among elite athletes. A practical method of cognitive behaviour therapy (CBT)

Carolina Lundqvist, PhD
Associate Professor at Linköping University

As a certified sports psychotherapist, Carolina Lundqvist presented her experience during the preparation for the Tokyo Games.

The first part of her presentation was about qualifications and preparation.

From February to March 2020, preparation for the Games had already begun. In her team, they were looking at the Olympic Village and starting the organisation and logistics without having the slightest idea that a pandemic might arise. When she arrived, the changes were fast and abrupt. Her team went from being concerned about preparations to being concerned about mental and physical health. One of the first challenges was research. There was no research on this kind of situation. With her team, she tried to bring support to the athletes as best they could, continually adapting to changes.

Carolina Lundqvist also contributed to the survey mentioned by Hannah MacDougall^[3]. However, her research showed a different situation. In Sweden there was no lockdown, the athletes were able to continue training and maintain a routine.

One of the main challenges was the instability of the situation. The results of the survey show that the biggest problem was uncertainty, generating social, economic, and psychosocial stress.

As in other countries, some athletes could also benefit from this situation by recovering from injuries or by preparing for an extra year. Athletes used this extra time to train more or rest without stress.

Strategies to protect their mental health or manage the situation were to focus on the parameters of their life that they had control over. They also tried to eliminate the pressure to be the best, as it was not relevant to the situation. Their strategies for dealing with uncertainty were also to include acceptance, maintaining routines and returning to the values of fun in sport. Some athletes also took advantage of the situation to revisit their skills, learning new ones.

For their part, the coaches tried to maintain team spirit by organising online meetings. Nevertheless, their stress was very high, as in most of the countries in the study. They faced new confusion and performance problems. However, they also benefited, as did the athletes, from opportunities for better recovery and development.

Athletes' recurring problems encountered during this period fell into four themes:

- › career ending or break;
- › necessary adjustments due to having a lot of time;
- › psychological reactions to themselves triggered by the pandemic;
- › uncertainties and concerns.

To deal with these issues, the psychologist has developed a number of strategies. Firstly, she helps the athletes to separate concrete worries from hypothetical worries. If it is possible to act, they set up a strategy and if it is not possible to act, she uses the CBT^[4] approach.

^[3] See Hannah MacDougall's presentation, **Session 1**.

^[4] See presentation by Daniel Birrer, **Session 4**.

Pour la psychologue, il faut mettre en place des stratégies de soutien et rendre les activités plus concrètes, pour que l'athlète ait l'impression de pouvoir agir. Le travail de Carolina Lundqvist veut aussi rendre les athlètes autonomes et les entraîner à résoudre leurs problèmes seuls. Un bon soutien, un apport extérieur avec une vision globale de la situation et une normalisation de leurs émotions leur permettent d'être plus forts dans des situations similaires.

Des études cliniques ont démontré que les événements stressants dans la vie conduisent à un risque accru de déprime et de dépression. Dans ces conditions, il faut être précautionneux et déceler les signes avant-coureurs afin que l'athlète ne tombe dans le cercle vicieux de *Behavioral activation for depression*. Une stratégie préventive peut être l'occasion de donner des outils pour gérer la situation.

Enfin, le dernier défi a été de préparer les athlètes à une situation de « bulle sanitaire ». En effet, au cours de ses travaux, la psychologue a remarqué que la situation la plus difficile pour les athlètes était de gérer le moment avant la bulle sanitaire. Durant cette période, ils avaient accès à beaucoup d'informations, ce qui générerait beaucoup

d'incertitude, de stress et un manque de concentration sur leur performance. Une fois dans la bulle, la réduction des contacts sociaux générerait de la confiance, chez les entraîneurs et les dirigeants. Pour travailler sur cette période, Carolina Lundqvist a utilisé la thérapie comportementale.

La psychologue a été confrontée à beaucoup de défis durant cette période qui ont donné l'occasion de se développer et d'acquérir de nouvelles compétences. Certains athlètes avec lesquels elle a travaillé ont pu prendre du recul sur leur sport de haut niveau par rapport à ce qu'il se passait dans le monde. De plus, la pandémie a fait émerger les problèmes de santé mentale et a démontré que l'intervention précoce est très utile. Elle pense donc qu'il est nécessaire de donner aux athlètes, entraîneurs et staffs les compétences psychologiques et la résilience pour pouvoir maîtriser la situation.

Pour la chercheuse, concernant les psychologues, il faut aussi s'occuper de soi-même et arriver à gérer ses propres problèmes. Il est important de prendre soin de soi physiquement comme mentalement, pour pouvoir être bien dans son travail.

“

SOME ATHLETES ALSO DESCRIBE BOTH IN THE INTERVIEW AND AT WORK THAT THIS HAS ALSO PROVIDED THEM WITH SOME PERSPECTIVES ON THEIR ELITE SPORT. THIS IS NOT JUST ABOUT THEIR ELITE SPORT, THE SITUATION IS ALSO ABOUT THE WHOLE WORLD.

Carolina Lundqvist

For the psychologist, it is necessary to implement support strategies and make the activities more concrete, so that athletes feel they can take action. Carolina Lundqvist's work also aims to empower athletes and train them to solve their problems on their own. Efficient support, an external input with an overview of the situation and a normalisation of their emotions enables them to be stronger in similar situations.

Clinical studies have shown that stressful life events lead to an increased risk of depression. In these circumstances, it is important to carefully identify the warning signs so that the athlete does not fall into the vicious circle of *Behavioural activation for depression*. A preventive strategy can be an opportunity to provide tools to manage the situation.

Finally, the last challenge was to prepare the athletes for a "sanitary bubble" situation. Indeed, in the course of her work, the psychologist noted that the most difficult situation for athletes was to manage the moment before the sanitary bubble. During this period, they had access to a lot

of information which generated a lot of uncertainty, stress, and a lack of concentration on their performance. Once in the bubble, the reduction in social contact generated confidence in both coaches and managers. To work during this period, Carolina Lundqvist used behavioural therapy.

At the time, the psychologist was faced with many challenges which provided the opportunity to develop and acquire new skills. Some of the athletes she worked with were able to take a step back from their elite sport in relation to what was happening in the world. In addition, the pandemic has brought mental health issues to the forefront and has shown that early intervention is very useful. She therefore believes it is imperative to give athletes, coaches, and staff the necessary psychological skills and resilience to cope with the situation.

For the researcher, psychologists also need to take care of themselves and manage their own problems. It is important both physically and mentally, in order to feel good at work.

“

SOME ATHLETES ALSO DESCRIBE BOTH IN THE INTERVIEW AND AT WORK THAT THIS HAS ALSO PROVIDED THEM WITH SOME PERSPECTIVES ON THEIR ELITE SPORT. THIS IS NOT JUST ABOUT THEIR ELITE SPORT, THE SITUATION IS ALSO ABOUT THE WHOLE WORLD.

Carolina Lundqvist

Les leçons apprises au cours de 30 ans d'expérience en psychologie olympique

Peter Terry, PhD

Doyen de l'École supérieure de recherche, professeur de psychologie à l'Université du Queensland Sud

Peter Terry a commencé son intervention en abordant les différentes typologies de psychologues pouvant intervenir auprès des athlètes.

La première typologie concerne les psychologues qui transmettent leurs « vérités » aux entraîneurs et aux athlètes. Il considère cette approche comme inefficace et néfaste à la confiance que peuvent avoir les athlètes et les entraîneurs dans le psychologue. La seconde décrit une approche envers laquelle l'entraîneur n'a pas confiance et dans lequel il veut que le psychologue travaille à travers le coach. La troisième typologie concerne les psychologues travaillant en harmonie avec le coach et les athlètes qui sont les véritables experts dans le sport. Enfin, la quatrième typologie concerne le « modèle d'image complète » où le psychologue est intégré dans les fédérations sportives au sein de l'équipe et travaille avec les autres professionnels. Selon Peter Terry, ce modèle qu'il a expérimenté lui a paru le meilleur au cours des années. En effet, si le psychologue est un acteur périphérique, il ne peut pas mener son travail correctement car il n'a pas assez de contact avec les autres membres de l'équipe. Pour un travail optimal, le psychologue du sport doit être présent lors de la mise en place de stratégies sportives, des déplacements, et dans la préparation des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Lors des Jeux Olympiques et Paralympiques, le psychologue doit avoir un grand nombre de compétences pour répondre à toutes les éventualités possibles. Il doit aussi avoir beaucoup d'outils à disposition pour intervenir, quelles que soient les conditions, sans perturber l'athlète. Une approche personnalisée permet de faire attention aux détails, éléments clés du sport de haut niveau. En tant que psychologue, il faut être un modèle pour les athlètes en étant calme et confiant. Ce travail implique de ne pas se concentrer uniquement sur les résultats de la tâche. Si le plus important est la performance, cela ne doit pas venir aux dépens de la santé mentale. Enfin, la continuité de son travail lui paraît très importante et son accompagnement doit se faire même après les Jeux.

Le point de départ de son travail a été le constat que la performance a un impact sur les émotions. De la même manière, les émotions ont aussi une influence sur la performance. Ainsi, pour chaque personne, il existe un état d'esprit optimal qui est associé à leur meilleure performance.

Son travail s'est donc porté sur la compréhension de ce processus au niveau individuel. En 1999, il a développé l'outil « Brunel mood Scale » créé avec les athlètes et validé par ces derniers. Mis à jour en 2021, il comporte un ensemble de données de près de 16 000 points. Au cours des années, six profils d'humeur sont apparus. Le profil vert « Iceberg » comporte une forte vigueur et les autres dimensions de l'humeur telle que la colère, la tension, la dépression, la fatigue et la confusion sont basses. Ce profil est associé à de bonnes performances. Le type inverse « Everest » comporte beaucoup de tension et de dépression mais très peu de vigueur. Ce profil amène, comme l'on peut s'y attendre, à beaucoup de sous-performances. Il est également associé à de plus gros risques de santé mentale. Le profil « Shark fin » (nageoire de requin) avertit d'une potentielle blessure car il comporte un niveau de fatigue très élevé et peu de vigueur.

Ces profils d'humeur permettent à Peter Terry de suivre une équipe entière et de se concentrer sur les athlètes, les coaches ou le staff qui en ont le plus besoin, le test étant réalisé tous les deux à trois jours.

Durant sa carrière, Peter Terry a travaillé avec l'équipe de bobsleigh environ 100 jours par an pendant 10 ans. Avec eux, il a participé à 3 Jeux Olympiques et 32 coupes du monde. En tant que membre du bureau des directeurs, il a pu s'impliquer dans les grandes décisions.

Son travail a porté sur la construction d'un esprit d'équipe pour des athlètes venant d'un sport individuel ou sur l'accompagnement des athlètes pour une optimisation de leur visualisation en s'appuyant sur la musique. Pour mener à bien ces différents travaux, il a utilisé la méthodologie *What If*, des techniques de gestion de l'humeur et du conseil personnalisé.

Les impacts de la musique sur la performance ont été démontrés à de nombreuses reprises. Peter Terry a publié l'année dernière une synthèse de 139 études qui a démontré que la musique pouvait réduire le niveau d'effort mais aussi la consommation d'oxygène pour un même niveau d'effort. Ces constats ont amené le chercheur à utiliser la musique dans la préparation mentale des athlètes. En 1998, lors de Jeux de Nagano, les bobeurs ont utilisé la musique *One moment in Time* de Whitney Houston pour cristalliser leurs envies.

Lessons learned in 30 years of experience as an Olympic psychologist

Peter Terry, PhD

Dean of the Graduate Research School, Professor of psychology at the University of Southern Queensland

Peter Terry started his presentation by mentioning the different approaches taken by psychologists who work with athletes.

The first typology concerns psychologists who pass on their "truth" to coaches and athletes. He sees this approach as ineffective and detrimental to the trust that athletes and coaches may place in the psychologist. The second describes an approach where the coach does not trust the psychologist and wants them to work through the coach. The third typology concerns psychologists working in harmony with the coach and athletes who are the real experts in their sport. Finally, the fourth typology concerns the "complete image model" where the psychologist is integrated into the sports federations as part of the team and works with the other support professionals. According to Peter Terry, this model, which he has implemented over the years, seems to be the best. If psychologists remain peripheral actors, they cannot do their job properly because they don't have enough contact with the other team members. For optimal work, the sports psychologist should be present during the development of sports strategies, during travel, and in the preparation of the Olympic and Paralympic Games.

At the Olympic and Paralympic Games, psychologists must have a wide range of skills to respond to all possible eventualities, as well as many tools at their disposal to intervene under any conditions, without disturbing the athletes. A personalised approach allows for attention to detail, a key element in elite sport. A psychologist must be a role model for the athletes, being calm and confident. This work implies not to focus only on results. Although performance is paramount, it should not come at the expense of mental health. Finally, the continuity of his work is very important to him, and his support must continue even after the Games.

The starting point of his work was the observation that performance has an impact on emotions. In the same way, emotions also influence performance. For each person there is an optimal state of mind that is associated with their best

performance. His work therefore focused on understanding this process at the individual level. In 1999, he developed the Brunel Mood Scale, created with athletes, and validated by them. Updated in 2021, it contains a data set of almost 16,000 mood profiles. Over the years, six distinct mood profile clusters have been identified. The "Iceberg" profile has high vigour while other mood dimensions such as anger, tension, depression, fatigue, and confusion are low. This profile is associated with good performance and mental health. The Inverse "Everest" profile has high tension and depression but low vigour. This profile predictably leads to underperformances. It is also associated with higher mental health risks. The "Shark Fin" profile warns of potential injury, as it has a very high level of fatigue and little vigour.

Mood profiles allow Peter Terry to monitor an entire team and focus on the athletes, coaches or staff who need it most, with the test conducted every two to three days.

During his career, Peter Terry worked with the Great Britain Bobsleigh team up to 100 days a year for 10 years. With them he participated in 3 Olympic Games and 32 World Cups. As a member of the Board of Directors, he was involved in the major decisions.

His work in Bobsleigh included building team spirit among athletes coming from an individual sport to a team sport, and coaching athletes to optimise their visualisation through music. He frequently used the "What If" methodology, mood management techniques and personal counselling.

The impact of music on performance has been demonstrated time and time again. Last year Peter Terry published a synthesis of 139 studies which showed that music could reduce the perceived effort level and oxygen consumption for the same objective effort level. Such findings led the researcher to use music in athletes' mental preparation. In 1998, during the Nagano Games, the bobsledders used Whitney Houston's *One Moment in Time* to crystallise their objective of winning an Olympic medal.

Il a également utilisé la musique auprès d'Anna Hemmings durant 17 ans. Cette kayakiste a souffert d'un manque de confiance en elle, de mal-être et de burn-out. Les plans de courses visualisés, développés en collaboration avec son entraîneur, ont bénéficié à l'obtention de ses 5 titres de championne du monde. Souffrant également de fatigue chronique, elle a utilisé la thérapie *Reverse therapy* pour récupérer. Par la suite, elle a décroché deux nouveaux titres de championne du monde. Les effets de la thérapie peuvent s'observer notamment sur son profil d'humeur, très négatif deux ans avant les championnats du monde, et très positif au moment des championnats du monde. Cet outil a également permis de surveiller sa récupération émotionnelle.

Peter Terry a travaillé pendant 15 ans avec différentes équipes de tir telles que celle de Grande-Bretagne, d'Irlande, d'Inde, de Singapour, de Malaisie, de Brunei et d'Australie. Dans les années 2000, il a travaillé avec le champion olympique de tir. Cet athlète voulait ressentir un état de concentration extrême, « l'homme de glace », sans être parasité par les émotions ou autres perturbations.

Pour cela, le psychologue lui a proposé de mettre un point bleu au centre de sa montre. L'athlète essayait alors de ressentir cet état à chaque fois qu'il le voyait et cet entraînement a pu contribuer à la médaille qu'il a décrochée aux Jeux par la suite. Aujourd'hui, il utilise avec les équipes de tir le neurofeedback pour conditionner l'activité cérébrale optimale. Après avoir identifié l'activité EEG associée au meilleur shoot dans l'espace de tir, il utilise le neurofeedback pour entraîner cette activité EEG optimale en jouant aux jeux vidéo. Une fois cette activité améliorée sur les jeux vidéo, les athlètes s'entraînent à retrouver l'activité EEG dans les salles de shoot. Cette technique relativement évoluée permet de développer une nouvelle activité cérébrale au bout de 15 séances de 20 minutes. Pour une meilleure efficacité, cette activité cérébrale peut être associée à de la musique.

Pour conclure, Peter Terry a mentionné le fait que les athlètes avaient besoin d'une récupération émotionnelle après les Jeux, qu'ils aient décroché une médaille ou non.

“

IN MY EXPERIENCE
A PSYCHOLOGIST NEEDS TO
BECOME PART OF WHAT I HAVE
CALLED THE INNER SANCTUM,
THERE ARE REAL DETAILED
DISCUSSIONS ON STRATEGY
AND PLANNING OF ROAD TRIPS
TOWARDS AN EVENT AS BIG
AS THE OLYMPICS GAMES.
THE SPORT PSYCHOLOGIST
SHOULD BE INVOLVED AT THAT
VERY DETAILED LEVEL, IN WHAT
I CALLED THE INNER SANCTUM.

Peter Terry

He also used music with Anna Hemmings for 17 years. This kayaker suffered from a lack of self-confidence, illness and burn-out. Visualised race plans developed in collaboration with her coach helped her to win 5 world championship titles. Also suffering from chronic fatigue, she used *Reverse Therapy* to recover. She subsequently won two more world championship titles. The effects of the therapy can be seen in her mood profile, which was very negative two years before the World Championships and very positive at the time of the World Championships. This tool also allowed her to monitor her emotional recovery.

Peter Terry worked for 15 years with various shooting teams such as Great Britain, Ireland, India, Singapore, Malaysia, Brunei, and Australia. In the 2000's he worked with the Olympic champion shooter. This athlete wanted to experience a state of extreme concentration, the "Iceman", without being disturbed by emotions or other disturbances. To achieve this,

the psychologist suggested putting a blue dot in the centre of his watch. The athlete then tried to feel this state every time he saw it and, according to the athlete, this training contributed to the gold medal he won at the Games. More recently, he and the shooting teams have used neurofeedback to condition optimal brain activity. After identifying the EEG activity associated with the best shot in the shooting space, he uses neurofeedback to train this optimal EEG activity by playing video games. Once this activity is improved in the video games, the athletes train to find the EEG activity in the shooting gallery. This relatively advanced technique allows for the development of new brain activity after approximately fifteen 20-minute sessions. This brain activity can be combined with music for greater effectiveness.

In conclusion, Peter Terry mentioned that athletes need to recover emotionally after the Games, whether they have won a medal or not.



**IN MY EXPERIENCE
A PSYCHOLOGIST NEEDS TO
BECOME PART OF WHAT I HAVE
CALLED THE INNER SANCTUM,
THERE ARE REAL DETAILED
DISCUSSIONS ON STRATEGY
AND PLANNING OF ROAD TRIPS
TOWARDS AN EVENT AS BIG
AS THE OLYMPICS GAMES.
THE SPORT PSYCHOLOGIST
SHOULD BE INVOLVED AT THAT
VERY DETAILED LEVEL, IN WHAT
I CALLED THE INNER SANCTUM.**

Peter Terry

L'utilisation de l'hypnose ericksonienne dans la gestion de l'incertitude auprès des judokas

Christophe Massina

Entraîneur national de la fédération française de judo

Léa Palermo

Joueuse de badminton

Axel Clerget

Judoka (35 m)

Entraîneur national de la fédération française de judo depuis 17 ans, Christophe Massina est confronté lors de la préparation des Jeux de Rio à des athlètes en proie à beaucoup de doutes. Sur les conseils de sa femme, il se forme alors à l'hypnose, pratique pourtant très peu commune dans le sport. Observant des résultats très positifs auprès de ses athlètes, il décide d'intégrer l'hypnose ericksonienne comme un outil d'aide à la performance sportive au même titre que la préparation physique ou technique.

L'hypnose ericksonienne est définie par son créateur comme un état d'attention ou de réceptibilité intense avec une augmentation significative des réactions positives à une idée ou un groupe d'idées. Elle donne le contrôle à la personne qui se retrouve dans un état de conscience modifié qui peut alors agir sur des comportements inconscients. Elle permet selon Christophe Massina d'être dans un état qui permet de repousser ses limites, d'avoir accès à toutes les possibilités imaginables et de créer ses propres représentations pour les modeler selon ses envies.

Dans le monde du sport, les athlètes sont confrontés aux doutes de manière quotidienne, lors des compétitions ou plus généralement concernant la nutrition, leur situation financière ou leur avenir. À la demande de ses athlètes, Christophe Massina peut travailler avec eux sur différents aspects de l'incertitude.

Pour cela, il utilise plusieurs techniques comme la focalisation, la suggestion et l'imagerie mentale pour changer leur état de conscience. Une fois rentré en transe, il vérifie l'écologie, c'est-à-dire leur accord à changer leurs comportements, puis ancre avec l'athlète la meilleure manière d'agir.

Dans un même temps, il forme les athlètes à l'autohypnose, l'objectif de ces séances étant que les athlètes soient capables d'utiliser ces exercices à l'entraînement, en compétition, à n'importe quel moment où ils le souhaitent.

Ces séances d'hypnose sont particulièrement utilisées pour gérer les incertitudes qui peuvent être liées aux blessures, aux adversaires ainsi qu'à la Covid-19. Pour Axel Clerget, médaillé aux Jeux Olympiques de Tokyo, l'hypnose lui a permis de se préparer au mieux pour les JO alors même qu'il fut blessé une grande partie du temps. L'imagerie mentale a été un outil d'accompagnement à la régénération de ses blessures. Des séances d'entraînements sous hypnose lui ont aussi permis d'ancrer de nouveaux schémas de combats et de modifier les représentations mentales de ses adversaires.

Pour conclure, Léa Palermo, vice-championne d'Europe par équipe en 2021, est également intervenue pour questionner Christophe et Axel sur la pratique de l'hypnose dans des sports collectifs.

Using Ericksonian Hypnosis with judoka in managing uncertainty

Christophe Massina

National Coach of the French Judo Federation

Léa Palermo

Badminton player

Axel Clerget

Judoka (35 m)

As the national coach of the French Judo Federation for 17 years, Christophe Massina was confronted during the preparation of the Rio Games with athletes ridden with doubts. On his wife's advice, he trained in hypnosis, a very unusual practice in sport. Observing very positive results with his athletes, he decided to integrate Ericksonian hypnosis as a tool to help sports performance in the same way as physical or technical preparation.

Ericksonian hypnosis is defined by its creator as a state of intense attention or receptivity with a significant increase in positive reactions to an idea or group of ideas. It gives control to the person who reaches a modified state of consciousness and can then act on unconscious behaviour. According to Christophe Massina, it enables the person to be in a state that allows for the removal of their limits, to have access to all imaginable possibilities and create their own representations in order to shape them according to their desires.

In the world of sport, athletes are confronted with doubts on a daily basis, during competitions or more generally concerning nutrition, their financial situation, or their future. At the athletes' request, Christophe Massina can work with them on different aspects of uncertainty.

To do this he uses several techniques such as focusing, suggestion and mental imagery to change their state of consciousness. Once in trance, he checks the ecology, i.e. their agreement to change their behaviour, and then establishes with the athlete the best way to act.

At the same time, he trains athletes in self-hypnosis, the aim of these sessions being that athletes can use these exercises in training, in competition, at any time they want.

These hypnosis sessions are especially used to deal with uncertainties that may be related to injuries, opponents and Covid. For Axel Clerget, a medallist at the Tokyo Olympic Games, hypnosis enabled him to be prepared as well as possible for the Olympics even though he was injured for a large part of the time. Mental imagery was a tool to accompany the regeneration of his injuries. Training sessions under hypnosis also allowed him to anchor new fighting patterns and modify his mental representations of his opponents.

To conclude, Léa Palermo, vice-champion of Europe by team in 2021, also intervened to question Christophe and Axel on the practice of hypnosis in collective sports.

“

CET OUTIL [L'HYPNOSE ERICKSONIENNE], JE L'UTILISE VRAIMENT DANS LES MÊMES DISPOSITIONS QUE CELLE OÙ ON UTILISE UNE BARRE DE MUSCULATION POUR AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE OU UN PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT POUR AMÉLIORER SA TECHNIQUE.

Christophe Massina

“

DEPUIS DES ANNÉES, JE PRATIQUE BEAUCOUP LA VISUALISATION ET LA MÉDITATION, DU COUP L'HYPNOSE ÇA M'A INTERPELLÉE PENDANT TA PRÉSENTATION, QUELLE EST SA PLUS-VALUE ?

Léa Palermo

“

C'ÉTAIT ASSEZ INCROYABLE À LA REPRISE APRÈS UN LONG ARRÊT, COMMENT CE QUE J'AVAIS PU TRAVAILLER AVEC CHRISTOPHE A ÉTÉ EFFICACE, CAR JE L'AVAIS TOUT DE SUITE EN MAIN. COMME PAR HASARD, ÇA A ÉTÉ UNE DES CLÉS DE LA RÉUSSITE AUX JEUX CONTRE LE JAPONAIS. APRÈS, JE SUIS LE PREMIER À DIRE QUE C'EST UN DES OUTILS, QUE CE N'EST PAS QUE ÇA QUI A FAIT LA PERFORMANCE.

Axel Clerget

“

CET OUTIL [L'HYPNOSE ERICKSONIENNE], JE L'UTILISE VRAIMENT DANS LES MÊMES DISPOSITIONS QUE CELLE OÙ ON UTILISE UNE BARRE DE MUSCULATION POUR AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE OU UN PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT POUR AMÉLIORER SA TECHNIQUE.

Christophe Massina

“

DEPUIS DES ANNÉES, JE PRATIQUE BEAUCOUP LA VISUALISATION ET LA MÉDITATION, DU COUP L'HYPNOSE ÇA M'A INTERPELLÉE PENDANT TA PRÉSENTATION, QUELLE EST SA PLUS-VALUE ?

Léa Palermo

“

C'ÉTAIT ASSEZ INCROYABLE À LA REPRISE APRÈS UN LONG ARRÊT, COMMENT CE QUE J'AVAIS PU TRAVAILLER AVEC CHRISTOPHE A ÉTÉ EFFICACE, CAR JE L'AVAIS TOUT DE SUITE EN MAIN. COMME PAR HASARD, ÇA A ÉTÉ UNE DES CLÉS DE LA RÉUSSITE AUX JEUX CONTRE LE JAPONAIS. APRÈS, JE SUIS LE PREMIER À DIRE QUE C'EST UN DES OUTILS, QUE CE N'EST PAS QUE ÇA QUI A FAIT LA PERFORMANCE.

Axel Clerget

Le rôle du soutien psychologique dans la préparation de l'équipe néerlandaise avant, pendant et après les Jeux Olympiques de Tokyo 2021

Paul Wylleman, PhD

Professeur en psychologie du sport à la Vrije Universiteit Brussel et manager de la cellule de performance au Comité olympique néerlandais

L'intervention de Paul Wylleman a porté sur son rôle en tant que psychologue principal de l'équipe des Pays-Bas.

Aux Pays-Bas, la préparation psychologique des athlètes commence sept ans avant les Jeux. Le psychologue assiste à la préparation et fournit un appui pour la préparation des Jeux Olympiques. Si au sein de l'équipe des Jeux, les personnels tels que des psychothérapeutes, des médecins et des kinés sont nombreux, il est le seul psychologue sur place. C'est pourquoi l'adaptation et la préparation sont les deux piliers de ses interventions.

Lors de la préparation des Jeux, Paul Wylleman a noté que 53 % de ses consultations avaient porté sur l'amélioration de la performance et 40 % ont porté sur la résolution des défis et problèmes. Le rôle du psychologue est pour lui très important car 20 % des coaches et athlètes font face à des problèmes cliniques au cours de leur carrière. Aux Pays-Bas, les psychologues de l'équipe exercent dans cinq centres sportifs, en collaboration avec les réseaux régionaux et nationaux intégrant des thérapeutes et des professionnels sur d'autres aspects de la vie. Les types de soutien sont des consultations individuelles, des services intégrés au sein des cliniques pour des périodes courtes mais aussi des ateliers et des *masterclass* pour informer les entraîneurs. Cette formation permet de sensibiliser les entraîneurs qui sont plus à même de solliciter les psychologues par la suite.

Avant les Jeux, dès les premiers jours de la pandémie, son équipe a mis en place un réseau d'aide en ligne. Par la suite, une équipe interdisciplinaire intégrant l'équipe médicale et psychologique a produit des fiches d'information sur le développement de la résilience, sur la fin du confinement

et sur le travail avec le masque et les gestes barrières. Certains protocoles ont aussi été rédigés, en intégrant la maladie et les décès, ou les athlètes qui ne voulaient pas se faire vacciner. Paul Wylleman a également dû faire un travail auprès des athlètes pour la gestion des déplacements aux tournois de préparation ou de qualification olympique.

Dans la préparation pour les Jeux, il a fait un travail de préparation mentale pour la gestion de la chaleur et de l'humidité, la force cognitive diminuant avec la chaleur. Son équipe a construit un projet pour aider les entraîneurs et le staff à se préparer. Les visites de travail ont également permis d'anticiper aux mieux toutes les contraintes des Jeux.

Pendant les Jeux, son travail a porté, dans un premier temps, sur l'adaptation. En effet, les mesures de contrôle sanitaire ont été très strictes et l'adaptation aux nombreuses contraintes a été compliquée. Paul Wylleman a aussi intégré dans son travail une approche multidisciplinaire. Pour lui, le psychologue peut être une valeur ajoutée au travail des autres membres de l'équipe.

Le psychologue a également dû gérer les cas positifs à la Covid-19 lors des Jeux. En effet, la situation pour les personnes testées positives a été rude. Les personnes étaient prises presque au dépourvu et enfermées dans une clinique, réduisant drastiquement les contacts avec le reste de l'équipe, les entraîneurs ou les athlètes, ainsi que la qualité de leur confort. Les personnes testées passaient soudainement d'une vie réelle à virtuelle, similaire à la vie en prison sans nourriture à proximité, ni vêtements ou contacts. Le travail de Paul Wylleman a porté à ce moment sur la résolution de crises. Dans ces situations imprévues, le psychologue a besoin de fortes capacités d'adaptation.

The role of psychology support in the preparation of the Dutch team before, during and after the Tokyo 2021 Olympic Games

Paul Wylleman, PhD

Professor of Sport Psychology at Vrije Universiteit Brussel and Manager of the Performance Unit at the Dutch Olympic Committee

Paul Wylleman's presentation focused on his role as the main psychologist of the Dutch team.

In the Netherlands, athletes' psychological preparation starts seven years before the Games. The psychologist assists in the preparation and provides support for the preparation of the Olympic Games. While there are many other people on the Games team, such as psychotherapists, doctors, and physiotherapists, he is the only psychologist on site. Therefore, adaptation and preparation are the two pillars of his interventions.

In the run-up to the Games, Paul Wylleman noted that 53% of his consultations were about improving performance, and 40% were about solving challenges and problems. To his mind, the role of the psychologist is very important because one fifth of coaches and athletes face clinical problems during their careers. In the Netherlands, the team psychologists work in five sports centres, in collaboration with regional and national networks integrating therapists, and professionals on other aspects of life. The types of support are individual consultations, integrated services within clinics for short periods, as well as workshops and *masterclasses* to inform coaches. This training helps to raise awareness among coaches, who are then more likely to seek out psychologists.

Prior to the Games, in the early days of the pandemic, his team set up an online support network. Subsequently an interdisciplinary team including the medical and psychological team produced information sheets on building

resilience, the end of the lockdown and working with the mask and protective measures. Some protocols were also written, incorporating illness and death, or athletes who did not want to be vaccinated. Paul Wylleman also had to work with athletes on the management of travel to Olympic preparation or qualifying tournaments.

In preparation for the Games, he did some mental preparation work for heat and humidity management, as cognitive strength decreases with heat. His team built a project to help the coaches and staff prepare. The working visits also helped to anticipate all the constraints of the Games.

During the Games, the work focused initially on adaptation. Indeed, the protective measures were very strict, and adapting to the many constraints was complicated. Paul Wylleman also integrated a multidisciplinary approach into his work. For him, the psychologist can be an added value to the work of other team members.

The psychologist also had to deal with Covid-positive cases during the Games. Indeed, the situation for those who tested positive was harsh. They were caught almost unaware and locked in a clinic, drastically reducing contact with the rest of the team, coaches or athletes and the quality of their comfort. The tested persons suddenly went from a real life to a virtual one, similar to life in prison with no food nearby, no clothes and no contact. Paul Wylleman's work at that time focused on crisis resolution. In these unexpected situations, the psychologist needs strong coping skills.

Après les Jeux Olympiques, une prise en charge 24h/24 a été mise en place pour les athlètes mais aussi pour les staffs. En effet, si les athlètes ont été bien pris en charge lors des Jeux, les entraîneurs et le reste du staff ont été moins pris en compte. Paul Wylleman et son équipe se sont ainsi concentrés sur leur soutien après les Jeux. De plus, si les résultats de l'équipe des Pays-Bas ont été les meilleurs de l'histoire du pays, Paul et le reste de l'équipe olympique projettent de s'améliorer aux prochains Jeux Olympiques à Paris.

Pour conclure sa présentation, Paul Wylleman a partagé quelques réflexions sur son travail.

Le psychologue voit son rôle comme étant un point de contact pour les entraîneurs et les athlètes. Selon lui, son travail doit se concentrer sur l'observation et l'écoute. Ainsi, les psychologues doivent avoir des qualités d'écoute active et d'analyse constante. Lors des Jeux, sa tâche principale est la gestion de crise. Étant le premier répondant, il doit être capable d'enclencher rapidement une solution et d'introduire une approche interdisciplinaire en s'appuyant sur son équipe restée sur place. Enfin, à ses yeux, la forme physique et mentale est très importante avant, pendant et après les Jeux afin de mener à bien son travail. Il conseille ainsi de faire attention à sa préparation physique et mentale.

“

IT'S NICE PERHAPS TO KNOW
THAT THE PREPARATION
AS A PSYCHOLOGIST
DOES NOT START 2 YEARS
OR 3 YEARS IN ADVANCE.
WE ACTUALLY START 7 YEARS
BEFORE THE OLYMPICS GAMES
WHICH MEANS THAT THE
PREPARATION OF TOKYO
ALREADY STARTED BEFORE
THE GAMES OF RIO.

Paul Wylleman

After the Olympic Games, 24-hour care was available for athletes and staff alike. While the athletes were well taken care of during the Games, the coaches and other staff were not treated so well. Paul Wylleman and his team therefore focused on their support after the Games. And while the Dutch team's results were the best in the country's history, Paul and the rest of the Olympic team intend to do even better at the next Olympic Games in Paris.

To conclude his presentation, Paul Wylleman shared some thoughts on his work.

The psychologist sees his role as being a point of contact for coaches and athletes. According to him, his work must focus on observation and listening. Psychologists must rely on active listening skills and constant analysis. At the Games, his main task is crisis management. As the first responders he must be able to initiate a solution quickly, and introduce an interdisciplinary approach with the support of their team on site. Finally, in his view, physical and mental fitness is very important before, during and after the Games in order to carry out his work. He therefore advises psychologists to pay attention to their own physical and mental preparation.



IT'S NICE PERHAPS TO KNOW THAT THE PREPARATION AS A PSYCHOLOGIST DOES NOT START 2 YEARS OR 3 YEARS IN ADVANCE. WE ACTUALLY START 7 YEARS BEFORE THE OLYMPICS GAMES WHICH MEANS THAT THE PREPARATION OF TOKYO ALREADY STARTED BEFORE THE GAMES OF RIO.

Paul Wylleman

Les mises en pratique de la psychologie du sport dans un milieu interculturel, une expérience vécue

Joyce Koh Yanfang

Psychologue du sport à l'Institut du sport de Singapour

Pour Joyce Koh Yanfang, dans le cadre de la globalisation des échanges, la notion de l'interculturalité doit être étudiée. Pour elle, de plus en plus de personnes vont travailler et s'entraîner dans d'autres pays et c'est pourquoi la compétence interculturelle est très importante.

Selon American Association (2020), la culture se définit par des caractéristiques propres à un groupe de personnes ainsi qu'une programmation mentale collective de l'esprit humain. En ce sens, la programmation mentale signifie les connaissances, habitudes, et comportements qui sont transmis d'une génération à une autre. La littérature permet d'en schématiser les différentes dimensions et le site internet **Hofstede Insights** permet par exemple d'en observer certains aspects. La culture a une influence sur notre manière de travailler, d'interagir avec les autres. Les valeurs étant très liées aux compétences et aux connaissances, elle affecte aussi les manières de penser.

Dans la première partie de son intervention, Joyce Koh Yanfang a présenté les deux cultures qu'ils l'ont construite. La chercheuse a grandi à Singapour dans une famille d'immigrés chinois. Singapour est un pays d'immigration qui a pris son indépendance, en 1965. Il compte des habitants de quatre origines principales, chinoises, malaises, indiennes et eurasiennes. En ce sens, le pays est multilingue. La vie étant très chère, les habitants travaillent beaucoup et les grands-parents sont très inclus dans la parentalité. Ce rôle important est aussi lié à la culture où la valeur collective est très développée. Si le sport a pris un peu plus d'importance dans le pays de par son introduction en 1999 dans les programmes scolaires, il reste une activité récréative et le haut niveau n'existe pas forcément. Politiquement, Singapour est dominé depuis l'indépendance par un parti qui prône la méritocratie et le pragmatisme, ce qui en fait selon Joyce Koh Yanfang un pays socialement conservateur et libéral économiquement. Dans la culture de ce pays, l'éducation est très importante. Singapour n'a aucune ressource naturelle et seule la population est une ressource. La science et les mathématiques sont des carrières très prisées et la façon de réfléchir est très scientifique.

Joyce Koh Yanfang a par la suite étudié la psychologie en Australie où les différences culturelles sont très marquées. Au début de son intégration, la chercheuse a eu des difficultés à intégrer l'aspect relationnel. Les interactions sociales étaient totalement différentes, tant au niveau des marques de politesse que des manières de montrer son désaccord. Ainsi, elle a dû s'adapter à une nouvelle culture.

De retour à Singapour, pour exercer son métier de psychologue, elle s'est aperçue des différences de cultures et de son impact dans son travail. En effet, elle s'est formée principalement aux théories basées sur l'école de psychologie américaine dont les théories et les concepts sont basés sur des sujets WEIRD : « Western » (occidentaux), « Educated » (formés), « Industrialised » (industrialisés), « Rich » (riches) et « Democratic » (démocratiques). Joyce Koh Yanfang a ainsi observé que 94 % des participants aux recherches ayant contribué à construire ces concepts faisaient partie des sujets de cette étude. En réalité, seulement 12 % de la population mondiale l'est vraiment. Ainsi, la majorité des théories apprises et mises en pratique par la psychologue demandait à être changée à Singapour.

Par exemple, la psychologue a essayé de mettre en avant la méthode de positive « self talk » auprès de ses patients, car dans la recherche il est mis en avant l'importance de se parler positivement. Pourtant, en 2006, une étude a démontré que les Américains d'origine asiatique obtiennent plus de résultats et sont plus efficaces quand ils se parlent négativement.

À la différence de l'Australie, à Singapour, Joyce Koh Yanfang a aussi dû se concentrer sur les thérapies qui n'introduisaient pas trop de choses abstraites, comme l'ACT.

À son retour, la psychologue a dû aussi réadapter certains de ses comportements notamment avec l'autorité hiérarchique et générationnelle et la contradiction pour pouvoir avoir de bonnes relations avec ses patients.

Putting sport psychology into practice in an intercultural environment, a real-life experience

Joyce Koh Yanfang

Sports Psychologist at the Singapore Sports Institute

For Joyce Koh Yangfan, in the context of globalisation, the notion of interculturality must be studied. More and more people go to work and train in other countries, which is why intercultural competence is essential.

According to American Association (2020), culture is defined by the characteristics of a group of people and the collective mental programming of the human mind. In this sense, mental programming means the knowledge, habits and behaviours that are transmitted from one generation to another. The literature makes it possible to map out the different dimensions of culture and for example the website **Hofstede Insights** allows for the observation of some of its aspects. Culture influences the way we work and interact with others. Since values are closely linked to skills and knowledge, it also affects ways of thinking.

In the first part of her presentation, Joyce Koh Yangfan introduced the two cultures that have made her. The researcher grew up in Singapore in a family of Chinese immigrants. Singapore is an immigrant country that became independent in 1965. It has inhabitants of four main origins, Chinese, Malay, Indian and Eurasian. In this sense, the country is multilingual. As life is very expensive, people work a lot and grandparents are very much involved in parenting. This important role is also linked to culture, as collective value is well developed. Although sport has become a little more important in the country with its introduction in the school curriculum in 1999, it remains a recreational activity and elite sport does not necessarily exist. Politically, Singapore has been dominated since independence by a party that advocates meritocracy and pragmatism, which makes it a socially conservative and economically liberal country, according to Joyce Koh Yangfan. In this culture, education is very important. Singapore has no natural resources, and the only resource is the people. Science and mathematics are very popular careers, and the way of thinking is very scientific.

Joyce Koh Yangfan subsequently studied psychology in Australia, where cultural differences are well marked. At the beginning of her integration, the researcher found it difficult to integrate the relational aspect. Social interactions were totally different, both in terms of politeness and ways of showing disagreement. She had to adapt to a new culture.

On her return to Singapore to work as a psychologist, she became aware of the differences in culture and their impact on her work. She trained mainly in theories based on the American school of psychology whose theories and concepts are based on WEIRD subjects: Western, Educated, Industrialised, Rich and Democratic. Joyce Koh Yangfan observed that 94% of the research participants involved in constructing these concepts were among the subjects of this study. In reality, only 12% of the world's population actually falls into this category. As a consequence, most of the theories learned and practiced by the psychologist needed to be changed in Singapore.

For example, the psychologist tried to promote the method of positive self-talk to her patients, as research emphasises the importance of positive self-talk. However, in 2006, a study showed that Asian Americans get more results and are more effective when they talk negatively to themselves.

Unlike Australia, in Singapore Joyce Koh Yangfan also had to focus on therapies that did not introduce too much abstraction, like ACT.

On her return, the psychologist also had to readjust some of her behaviours, particularly with hierarchical and generational authority and contradiction, in order to be able to have good relations with her patients.

Finally, she observed different social behaviours between Australia and Singapore where seeing a psychologist is more stigmatised by society.

Enfin, elle a observé des comportements sociaux différents entre l'Australie et Singapour où aller voir un psychologue est plus stigmatisé par la société.

L'étude menée par Joyce Koh Yangfan lui a permis de se rendre compte de l'importance de la culture. Si beaucoup de recherches qui essayent de comparer les cultures se basent uniquement sur les différences géographiques, ce n'est pas uniquement cela. La culture intègre des séries de variables telles que les individus, les groupes et la classe sociale. Par exemple, des individus d'un même pays n'auront pas la même culture en fonction de leur âge ou de leur classe sociale.

Pour Joyce Koh Yangfan, il est également important de faire attention à l'ethnocentrisme, qui fait penser que notre culture a les standards par lesquels il faut juger et évaluer les autres cultures.

Pour la psychologue, les compétences culturelles sont très importantes. Avoir les compétences et la connaissance

appropriées à la culture donnée veut dire qu'il faut être capable de reconnaître les différences et être volontaire pour s'adapter. Un modèle de cadrage proposé par des collègues a montré que développer des compétences culturelles s'effectue sur un continuum allant de la destruction culturelle à l'efficacité culturelle. Pour Joyce Koh Yangfan, développer ses compétences culturelles peut se faire en laissant de côté les présupposés et les expériences passées. L'importance est d'être curieux et d'examiner les différences qu'il y a dans les valeurs, les croyances. En effet, les différences culturelles peuvent créer des barrières, de la mauvaise compréhension. En tant que psychologue, il faut rester ouvert d'esprit et bien comprendre les valeurs et les attentes des patients. Les différences de valeurs pouvant aussi générer plus de perspectives et d'idées, il reste très important de communiquer, par la parole mais aussi par des activités d'apprentissage, et des connaissances.

Pour conclure, la psychologue a conseillé de créer sa propre culture au sein de l'équipe avec laquelle on travaille dans la haute performance.

“

I WANT TO EMPHASIZE ON THE IMPORTANCE OF CULTURAL COMPETENCE, SO I MEAN BY CULTURAL COMPETENCE, IS HAVING SKILLS AND KNOWLEDGE APPROPRIATE FOR A GIVEN CULTURE, BUT ALSO BEING ABLE TO RECOGNIZE DIVERSITY AND BEING WILLING TO ADAPT OUR THOUGHT PROCESSES AND BEHAVIOURS TO THE LOCAL CULTURE.

Joyce Koh Yangfan

Joyce Koh Yangfan's study made her realise the importance of culture. While much research that tries to compare cultures is based solely on geographical differences, it is more than that. Culture incorporates sets of variables such as individuals, groups, and social classes. For example, individuals in the same country will not have the same culture depending on their age or social class.

For Joyce Koh Yangfan, it is also important to beware of ethnocentrism, which makes us think that our culture has the standards by which to judge and evaluate other cultures.

The psychologist considers cultural competence as very important. Having the skills and knowledge appropriate to the given culture means being able to recognise differences and being willing to adapt. A framing model

proposed by colleagues has shown that developing cultural competence is done on a continuum from cultural destruction to cultural effectiveness. For Joyce Koh Yangfan, developing cultural competence can be done, leaving aside assumptions and past experiences. What matters is to be curious and examine differences in values and beliefs. Indeed, cultural differences can create barriers, misunderstanding. A psychologist must be open-minded and understand the values and expectations of the patients. As differences in values can also generate more perspectives and ideas, it is still essential to communicate, not only through words but also through learning activities and knowledge.

In conclusion, the psychologist advised to create one's own culture within the team with which one works in elite sports.



I WANT TO EMPHASIZE ON THE IMPORTANCE OF CULTURAL COMPETENCE, SO I MEAN BY CULTURAL COMPETENCE, IS HAVING SKILLS AND KNOWLEDGE APPROPRIATE FOR A GIVEN CULTURE, BUT ALSO BEING ABLE TO RECOGNIZE DIVERSITY AND BEING WILLING TO ADAPT OUR THOUGHT PROCESSES AND BEHAVIOURS TO THE LOCAL CULTURE.

Joyce Koh Yangfan

L'importance du travail du psychologue et du préparateur mental en amont et pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques

Natalie Durand-Bush, PhD

Professeure à l'Université d'Ottawa et membre SFPS

Florian Bruzzo

Entraîneur national à la fédération française de natation

La discussion entre Nathalie Durand-Bush et Florian Bruzzo s'est structurée autour de cinq questions de la professeure et consultante qui ont permis d'aborder les thématiques de la préparation et la santé mentale des athlètes et du staff dans le haut niveau français et canadien.

Nathalie Durand-Bush est professeure à l'Université d'Ottawa et consultante en performance mentale depuis 26 ans. Elle est aussi la directrice générale du centre canadien pour la santé mentale et le sport qui offre des services en santé mentale et en performance mentale par une approche collaborative avec les centres sportifs canadiens de haut niveau.

Florian Bruzzo est depuis un mois entraîneur de l'équipe de France masculine de water-polo. Il était auparavant responsable de l'équipe de France féminine de 2017 à 2021 et de l'équipe de France masculine de 2012 à 2016.

Quelle est votre philosophie concernant la performance mentale et la santé mentale chez vos athlètes ?

Le rapport de Florian Bruzzo à la performance mentale et la santé mentale est quelque chose qui a beaucoup évolué au cours de sa carrière. Le tournant s'est fait à la suite des Jeux de Rio marqués par des incompréhensions avec ses athlètes. Il s'intéresse alors à la psychologie et à la préparation mentale, qu'il intègre en 2017 dans l'entraînement de l'équipe de France féminine, sentant que « quelque chose ne passe pas ». Avec le soutien de la fédération française, il s'entoure d'une psychologue préparatrice mentale extérieure au monde du water-polo avec qui il définit les attentes réciproques et un cadre d'intervention précis. L'objectif au niveau individuel est de créer l'autonomie des joueuses dans la gestion du stress, des émotions et des aléas de la vie. Au niveau collectif, cet accompagnement doit leur permettre d'être capables d'interagir avec leurs partenaires, avec les staffs et les entraîneurs.

Il intègre aussi la préparation mentale et la santé mentale comme des éléments incontournables de la performance des athlètes et de l'entraîneur jusque-là délaissés au profit de l'entraînement physique et technique. Il est important pour lui de travailler avec la psychologue et préparatrice mentale tout comme les athlètes afin de leur montrer que le travail est mutuel.

Pour Nathalie Durand-Bush, cette démarche montre l'importance du travail auprès de l'entraîneur permettant un accompagnement en profondeur des équipes lorsqu'il est égalitaire.

Selon votre expérience, à quel point le travail d'un conseiller en performance mentale et en santé mentale avant et pendant les Jeux est-il important ?

Pour Florian Bruzzo, l'accompagnement est très important s'il se fait à long terme.

Il faut dans un premier temps bien s'entourer. Choisir une préparatrice mentale qui soit également psychologue clinique permet d'avoir une vision globale des athlètes, de leurs personnalités. Elle peut prendre en compte l'épanouissement personnel et ne se concentre pas uniquement sur la performance.

Dans un second temps, l'anticipation permet d'intégrer la mise en place d'un suivi psychologique qui impacte les athlètes et les entraîneurs. Ces temps longs permettent de travailler en profondeur notamment sur les croyances limitantes, la gestion du stress et des émotions.

Pour cela, il faut intégrer la psychologue et préparatrice mentale au projet de performance. La planification des entraînements doit inclure des moments de travail collectifs et individuels, au même titre que la préparation physique, les entraînements et les soins.

The importance of the psychologist's and the mental preparation counsellor's work before and during the Olympic and Paralympic Games

Natalie Durand-Bush, PhD

Professor at the University of Ottawa and SFPS member

Florian Bruzzo

National Coach at the French Swimming Federation

The discussion between Nathalie Durand-Bush and Florian Bruzzo was structured around five questions from the professor and consultant that addressed the themes of preparation and mental health of athletes and staff in French and Canadian elite sports.

Nathalie Durand-Bush is a professor at the University of Ottawa and has been a mental performance consultant for 26 years. She is also the Executive Director of the Canadian Centre for Mental Health and Sport which provides mental health and mental performance services through a collaborative approach with Canada's elite sport centres.

Florian Bruzzo has been the coach of the French men's water polo team for a month. He was previously in charge of the French women's team from 2017 to 2021 and the French men's team from 2012 to 2016.

What is your philosophy regarding your athletes' mental performance and mental?

Florian Bruzzo's relationship with mental performance and mental health is something that has evolved significantly over the course of his career. The turning point came following the Rio Games, which were marked by misunderstandings with his athletes. He then became interested in psychology and mental preparation, which he integrated into the training of the French women's team in 2017, feeling that "something was not right". With the support of the French federation, he teamed with a mental preparation psychologist from outside the world of water polo, with whom he defined mutual expectations and a precise framework for intervention. The objective at the individual level is to create autonomy for the players in managing stress, emotions, and the hazards of life. At a collective level, this support must enable them to interact with their partners, staff, and coaches.

He also integrates mental preparation and mental health as essential elements of the performance of athletes and coaches, which had previously been neglected in favour of physical and technical training. It is important for him to work with the psychologist and mental preparation counsellor as well as the athletes to show them that the work is mutual.

For Nathalie Durand-Bush, this approach shows the importance of working with the coach to provide in-depth support to teams when it is egalitarian.

Based on your experience, how important is the work of a mental performance and mental health practitioner before and during the Games?

For Florian Bruzzo, support is essential if it occurs in the long run.

First of all, you must team with the right people. Choosing a mental preparation counsellor who is also a clinical psychologist allows you to have an overview of the athletes and their personalities. This professional can take personal development into account and does not focus solely on performance.

Secondly, anticipation allows for the integration of a psychological follow-up that impacts on the athletes and coaches. These long periods of time allow for in-depth work, particularly on constraining beliefs, stress management and emotions.

To do this, the psychologist and mental practitioner must be integrated into the performance project. Planning training sessions must include moments of collective and individual work, in the same way as physical preparation, training and care.

Selon Nathalie Durand-Bush, la démarche de l'entraîneur en France tend vers la démarche qu'ils essayent de créer au Canada. Ils s'appuient sur un modèle tridimensionnel qui a démontré que les performances mentales jouent un rôle extraordinaire au niveau de la promotion et du soutien de la santé mentale des athlètes et des entraîneurs. Les dernières études ayant montré que la performance mentale aiderait également à gérer les symptômes de la maladie mentale, le modèle devrait être mis à jour.

Florian Bruzzo retrouve ces dimensions dans son travail au quotidien. En effet, la préparatrice mentale et psychologue lui donne des clés de compréhension pour chaque athlète et lui permet d'intégrer la santé mentale dans la préparation de la performance. Il a remarqué que la santé mentale influe sur l'envie d'aller s'entraîner, les humeurs négatives lors d'entraînements et a pour la majorité du temps des causes extérieures que l'entraîneur ne peut détecter seul.

Nathalie Durand-Bush a également démontré lors de ses enquêtes sur les athlètes olympiques et paralympiques canadiens un lien entre la santé mentale et les performances mentales. Ces résultats sont très encourageants pour le travail des préparateurs mentaux, car une augmentation de préparation mentale se traduit aussi par une augmentation de la santé mentale et une diminution des symptômes de maladies mentales comme l'anxiété et la dépression.

Quelles compétences en performance mentale avez-vous priorisées avec l'équipe nationale féminine de water-polo en préparation pour les Jeux de Tokyo, tenant compte de la pandémie de Covid-19 ?

Pour les athlètes du water-polo français, deux actions particulières ont été mises en place durant la pandémie. Au niveau fédéral, une cellule psychologique et un questionnaire de suivi ont été installés pour recevoir les athlètes en difficulté. Pour l'équipe de France, l'accompagnement est sorti du champ sportif et s'est concentré sur le bien-être général. Pour garder le contact, la préparatrice mentale et psychologue a animé des ateliers thématiques, et les joueuses ont pu être intégrées à la construction d'un nouveau projet de jeu.

Au-delà du suivi quotidien, cette période a été propice à des moments de concertation individuelle sur les projets de vie, de grossesse, démontrant la confiance réciproque et la sécurité psychologique instaurées au sein de l'équipe. Face à l'incertitude, l'accompagnement s'est focalisé sur le bien-être et sur l'objectif de Paris 2024. Si la période fut compliquée, l'équipe est restée soudée et n'a pas observé de départs.

Pour Nathalie Durand-Bush, la mention des liens, des relations et du contact pendant la pandémie lui a fait penser à un modèle développé en collaboration avec des organisations de sport de haut niveau : le profil de médaille d'or pour la psychologie du sport développé pour le Canada.

La partie interpersonnelle peut inclure la priorisation du bien-être, les relations entraînés entraîneur, l'autorégulation individuelle, et les compétences fondamentales de confiance et de motivation.

Ce modèle résonne totalement pour Florian Bruzzo car la communication est très importante dans les sports collectifs. Il a observé beaucoup d'améliorations dans ce domaine de sa part et entre les joueuses. La communication pacifique a augmenté en parallèle de l'amélioration du niveau de l'équipe, dans l'investissement à l'entraînement, ou plus généralement dans leurs niveaux de performance sportive.

Quel type d'évaluation faites-vous afin de bien gérer la performance mentale et la santé mentale de vos athlètes ?

Plusieurs types d'évaluation sont mis en place au niveau de l'équipe de France de water-polo.

La première est une évaluation diagnostique, répétée chaque année et après chaque compétition importante, basée sur la relation entraîneurs, coéquipières et staff. Deuxièmement, la préparatrice mentale et psychologue a mis en place une évaluation des profils de personnalité par la méthode « spot light ». Les joueuses de l'équipe de France ont également mis en place des objectifs personnels et collectifs par matchs, auto-évalués lors de débriefs de fin de match par elles-mêmes collectivement.

Dans un même temps, Athlètes 360 permet une évaluation et un suivi quotidien du bien-être. Un questionnaire permet chaque semaine d'évaluer selon l'entraînée et l'entraîneur les performances de la joueuse, et d'échanger au cours des réunions en cas de trop grandes différences. Ces questionnaires permettent aussi de prendre en compte les problématiques extérieures au water-polo de la vie quotidienne, dont l'entraîneur n'a pas à connaître en détail. Florian Bruzzo et Nathalie Durand-Bush ont souligné le rôle de la posture professionnelle de la psychologue et préparatrice mentale dans la gestion de l'information à laquelle peut avoir accès ou non l'entraîneur, et son importance pour la sécurité psychologique des athlètes. La professeure a également ajouté qu'au Canada, l'évaluation se base sur des données de la performance mentale, des maladies mentales, de la santé mentale, de la culture et du climat.

According to Nathalie Durand-Bush, the coaching approach in France tends towards the approach they are trying to create in Canada. It is based on a three-dimensional model, which has shown that mental performance plays an extraordinary role in promoting and supporting the mental health of athletes and coaches. As recent studies have shown that mental performance also helps to manage the symptoms of mental illness, the model should be updated.

Florian Bruzzo finds these dimensions in his daily work. Indeed, the mental preparation counsellor and psychologist gives him keys to understanding each athlete and allows him to integrate mental health into performance preparation. He has noticed that mental health influences the desire to train or negative moods during training and that most of the time it has external causes that the coach cannot detect alone.

Indeed, Nathalie Durand-Bush has also demonstrated a link between mental health and mental performance in her studies of Canadian Olympic and Paralympic athletes. These results are very encouraging for the work of mental preparation counsellors, because an increase in mental preparation also translates into an increase in mental health and a decrease in symptoms of mental illnesses such as anxiety and depression.

Which mental performance competencies did you prioritise with the women's national water polo team while preparing for the Tokyo Games, taking into account the Covid-19 pandemic?

For French water polo athletes, two specific actions were implemented during the pandemic. At the federal level, a psychological unit and a follow-up questionnaire were set up to receive athletes in difficulty. For the French team, support went beyond the sports field and focused on general well-being. To maintain contact, the mental preparation counsellor and psychologist led thematic workshops and the players were integrated into the construction of a new game plan.

In addition to the daily monitoring, this period was conducive to individual consultation on life and pregnancy projects, demonstrating the mutual trust and psychological safety established within the team. In the face of uncertainty, support focused on well-being and on the objective of Paris 2024. Although the period was complicated, the team remained united and there were no departures.

For Nathalie Durand-Bush, talking of connections, relationships and contact during the pandemic made her think of a model developed in collaboration with elite sport organisations; the Gold Medal Profile for Sport Psychology developed for Canada.

The interpersonal part can include prioritising well-being, athlete-coach relationship, individual self-regulation and the core competencies of confidence and motivation.

Florian Bruzzo is fully in agreement with this model, as communication is very important in team sports. He has observed a lot of improvement in this area, on his part and among the players. Peaceful communication has increased in parallel with improvement in the team's level, in the investment in training, or more generally in their levels of sports performance.

What type of evaluation do you do to effectively manage the mental performance and mental health of your athletes?

Several types of evaluation are implemented at the level of the French water polo team.

The first is a diagnostic assessment repeated every year and after each major competition, based on the relationship between coaches, teammates, and staff. Secondly, the mental preparation counsellor and psychologist has set up a personality profile assessment using the "spotlight" method. The players of the French team have also set up personal and collective objectives for each game, self-evaluated during debriefings done by them collectively at the end of the game.

At the same time, Athletes 360 allows for a daily evaluation and monitoring of well-being. A questionnaire enables the player's performance to be assessed each week according to the trainee and the trainer, and to discuss at meetings in the event of major differences. These questionnaires also make it possible to take into account daily-life problems outside of water polo, which the coach does not have to know in detail. Florian Bruzzo and Nathalie Durand-Bush emphasised the role of the professional posture of the psychologist and mental preparation counsellor in managing the information the coach may or may not have access to and its importance for the psychological safety of athletes. She also added that in Canada, assessment is based on data on mental performance, mental illness, mental health, culture, and climate.

Quelles sont les grandes leçons face à votre propre performance mentale et santé mentale en tant qu'entraîneur de haute performance ?

Conscient que ses performances lors de l'entraînement sont liées à sa santé mentale, Florian Bruzzo trouve que le travail qu'il mène aux côtés de la psychologue et préparatrice mentale lui a permis d'être plus performant en tant qu'entraîneur. Il veut aujourd'hui donner une place importante à cette dimension

de la performance afin de rendre autonome les athlètes comme ils peuvent l'être sur la diététique ou la préparation physique. Si la volonté doit aussi venir des athlètes, il reste conscient que ce travail doit aussi se faire sur les entraîneurs, qui doivent aussi s'améliorer sur la gestion du stress, et de leurs croyances limitantes. Pour Nathalie Durand-Bush, ce « *growth mindset* » représente une qualité d'excellence, et le besoin de s'entourer d'experts de différents horizons est une qualité commune aux entraîneurs de haute performance.

“

QUE LES ATHLÈTES SENTENT
QUE MOI AUSSI JE FAIS
MA PART DU BOULOT MÊME
SI C'EST CHALLENGEANT.

Florian Bruzzo

“

L'ENJEU DE L'ACCOMPAGNEMENT
PSYCHOLOGIQUE,
C'EST DE RÉUSSIR À CRÉER
UN CANAL PRIVILÉGIÉ ET PLUTÔT
FLUIDE, DE COMMUNICATION
ET DE SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE.

Nathalie Durand-Bush

What are your biggest lessons regarding your own mental performance and mental health as an elite coach?

Aware that his performance in training is related to his mental health, Florian Bruzzo finds that the work he does with the psychologist and mental preparation counsellor has enabled him to perform better as a coach. Today, he wants to enhance this performance dimension in order to make

athletes autonomous, as they can be with regard to dietetics or physical preparation. While the will must also come from athletes, he remains aware that this work must also be done on coaches, who must also improve their stress management and their constraining beliefs. For Nathalie Durand-Bush this *growth mindset* represents excellence, and the need to team with experts from different backgrounds is a quality shared by elite coaches.

“

LET THE ATHLETES FEEL THAT I TOO AM DOING MY PART OF THE JOB EVEN IF IT IS CHALLENGING.

Florian Bruzzo

“

THE CHALLENGE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IS TO SUCCEED IN CREATING A PRIVILEGED AND RATHER FLUID CHANNEL OF COMMUNICATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY.

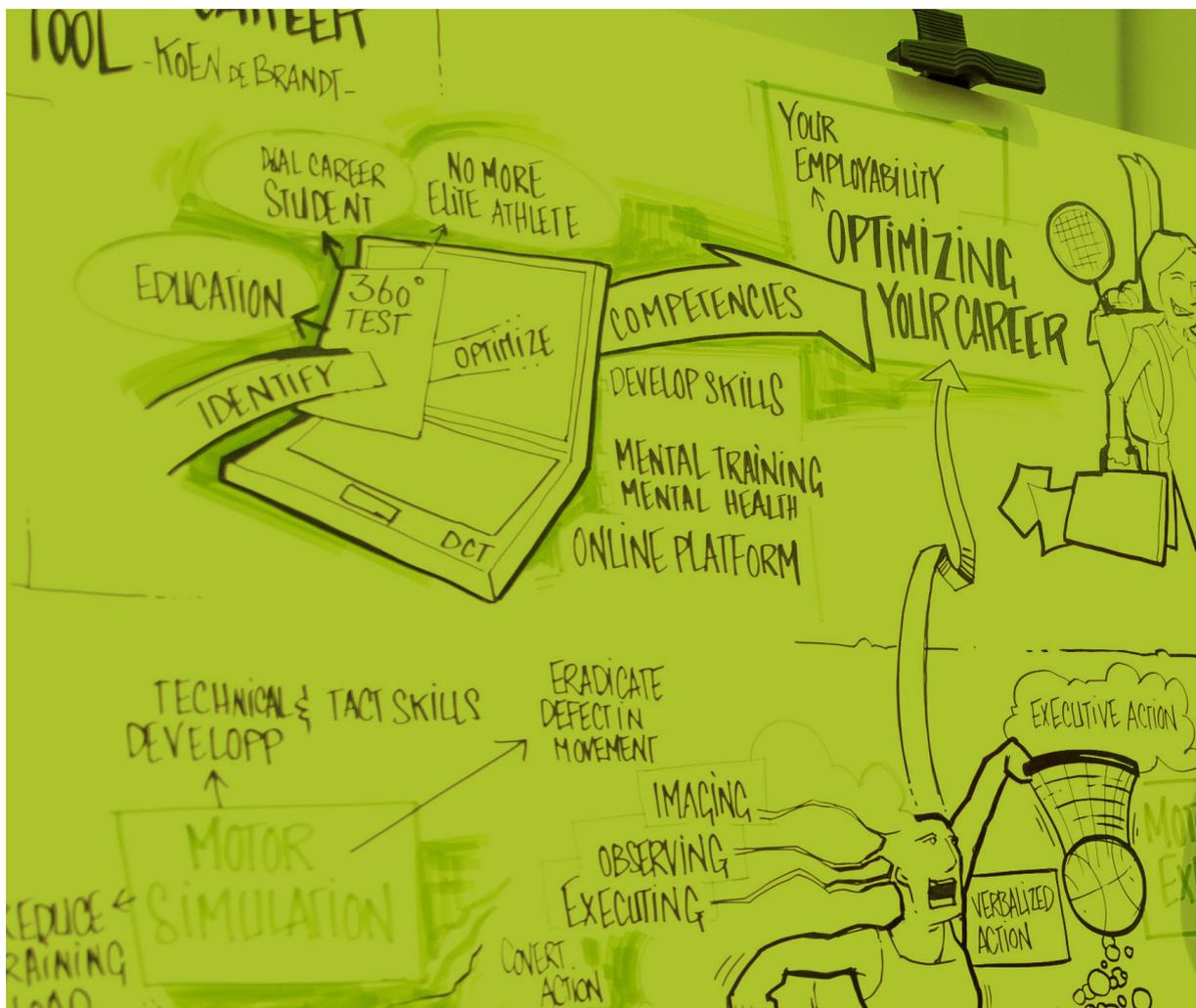
Nathalie Durand-Bush

SESSION

04

L'évolution des outils d'accompagnement à la performance sportive

The evolution of sport performance support tools



L'évolution des outils d'accompagnement à la performance sportive

Claire Calmels, PhD

Chercheuse en neurosciences de la performance sportive à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)

Le travail de Claire Calmels porte sur les neurosciences, le fonctionnement du cerveau et la plasticité corticale. Sa présentation a porté sur les outils d'accompagnement mis en place pour les athlètes à l'INSEP dans l'amélioration de leurs performances.

Son travail s'appuie sur la plasticité corticale et repose sur l'importance des entrées sensorielles ou des sensations périphériques dans la réorganisation corticale. Les sensations périphériques sont la proprioception et les sensations haptiques. C'est-à-dire les habiletés à savoir exactement la position du corps dans l'espace et la position de chaque membre, et les sensations générées par les mains qui s'apparentent à une collecte des informations sur l'objet que le sujet a dans la main.

Le cerveau est un système très important qui est capable d'organiser énormément d'informations. Cet organe peut notamment réorganiser des réseaux neurones. En ce sens, il peut créer de nouveaux réseaux après un apprentissage, en facilitant une forte transmission du message nerveux par de nouvelles connexions. Mais dans le sens inverse, le cerveau est aussi capable d'annuler des réseaux nerveux sous les effets de la privation de sensation neuromotrice. Pour illustrer son propos, la chercheuse a pris l'exemple de la saison des champignons. Au début de l'automne, les sentiers des parcelles à champignons sont visibles, car beaucoup de personnes les empruntent, mais lorsque la saison est terminée, la nature reprend ses droits et les chemins disparaissent.

Des études ont montré l'importance des sensations périphériques pour le cerveau. Elles permettent d'accéder à la représentation motrice et de la mettre à jour. Ainsi, si le sujet vit la privation de ses sensations motrices, il n'a plus accès à cette zone du cerveau et elle peut disparaître dans un temps très long. Par exemple, quand un athlète est blessé, il vit un épisode de privation, sa représentation motrice est altérée.

Il peut ressentir des sensations floues ou plus du tout de sensations. Dans les sports avec de l'incertitude et peu de contact, excepté celui avec la raquette, tels que le tennis de table ou le badminton, la mention par les athlètes qu'ils ne savent plus anticiper les gestes de leur opposant signifie que leur représentation motrice est altérée ou dégradée.

La formation d'une image mentale d'une routine est appelée dans les neurosciences « l'imagerie motrice ». Selon la théorie générale de Jeannerod (1994 et 2001), le système moteur cortical commun est activé quand le fait d'imager, d'observer et d'exécuter une action est produit. Une action qui est exécutée est composée de deux parties, une partie visible et une partie invisible. La partie invisible est composée de deux éléments, l'action volontaire et l'action imagée ou observée. Sa théorie explique également que les actions peuvent être placées sur un continuum entre les intentions et l'exécution motrice. Ainsi, les actions visibles sont des actions sauf si elles ne sont pas exécutées. La simulation d'une action implique une représentation de son état actuel et une représentation de son état ultérieur.

Cette théorie a été validée par les études qui ont prouvé l'existence d'une équivalence fonctionnelle de l'observation d'une image et d'une action exécutée. Il y a ainsi des zones communes activées lors de l'observation d'une image et la réalisation d'une action. Les zones activées sont le cortex préfrontal, le SMA, le cortex pariétal supérieur et inférieur et le cortex prémoteur.

En ce sens, le cortex prémoteur reçoit l'information du cortex préfrontal liée à la motivation et l'intention du sujet. Dans un même temps, le cortex prémoteur reçoit aussi des informations sensorielles provenant du cortex pariétal supérieur et inférieur. Ces deux types d'informations permettent au cortex prémoteur de choisir le mouvement approprié de la séquence motrice en prenant en compte le contexte.

The evolution of sports performance support tools

Claire Calmels, PhD

Researcher in sports performance neuroscience at National Institute of Sport, Expertise, and Performance (INSEP)

Claire Calmels' work focuses on neuroscience, brain functions and cortical plasticity. Her presentation focused on support tools put in place for athletes at INSEP to improve their performance.

Her work is based on cortical plasticity and relies on the importance of sensory input or peripheral sensations in cortical reorganisation. Peripheral sensations are proprioception and haptic sensations. These are the abilities to know exactly the position of the body in space and the position of each limb, and the sensations generated by the hands which are similar to a collection of information about the object in the hand.

The brain is a very important system able to organise a lot of information. In particular, this organ can reorganise neural networks. In this sense, it can create new networks after a learning process, facilitating a strong transmission of the neural message through new connections. But conversely, the brain is also capable of undoing neural networks under the effects of deprivation of neuromotor sensation. To illustrate her point, the researcher used the example of the mushroom season. In early autumn, the paths to the mushroom areas are visible, as many people use them, but when the season is over, nature takes over and the paths disappear.

Studies have shown the importance of peripheral sensations for the brain. They allow access to motor representations and update them. If the subject experiences the deprivation of their motor sensations, they no longer have access to this area of the brain, and it can disappear over a very long period of time. For example, when athletes are injured, they experience an episode of deprivation, their motor representation is altered. They may experience blurred sensations, or no sensations at all.

In sports with uncertainty and little contact except with the racket, such as table tennis or badminton, when athletes say they can no longer anticipate their opponent's gestures it means that their motor representation is altered or degraded.

In neuroscience, the formation of the mental image of a routine is called motor imagery. According to Jeannerod's (1994 and 2001) general theory, the common cortical motor system is activated when imagining, observing, and executing an action is produced. An action that is performed is composed of two stages, an overt stage, and a covert stage. The covert stage is composed of two elements, the voluntary action and the imagined or observed action. His theory also explains that actions can be placed on a continuum between intentions and motor execution. Therefore, overt actions are actions unless they are not performed. The simulation of an action involves a representation of its current state and a representation of its subsequent state.

This theory has been validated by studies that have proved the existence of a functional equivalence of the observation of an image and an action performed. There are common areas activated during the observation of an image and the execution of an action. The areas activated are the prefrontal cortex, the supplementary motor area (SMA), the superior and inferior parietal cortex and the premotor cortex.

In this sense, the premotor cortex receives information from the prefrontal cortex related to the subject's motivation and intention. At the same time, the premotor cortex also receives sensory information from the superior and inferior parietal cortex. These two types of information allow the premotor cortex to choose the appropriate movement of the motor sequence taking the context into account.

Plus tard, d'autres études ont montré l'équivalence fonctionnelle des actions verbalisées et des actions exécutées où les mêmes zones cérébrales sont activées, particulièrement les zones motrices.

Pour résumer, plusieurs zones corticales sont activées, aussi bien durant une simulation motrice que lors de l'exécution d'un mouvement. La sensation motrice peut produire des sensations périphériques qui vont provoquer une plasticité cérébrale par réorganisation corticale. Ainsi, quand la représentation n'est pas la bonne, on peut postuler que l'assimilation motrice peut constituer une formation et un entraînement à l'éducation d'un mouvement. Cela peut être un moyen de contrer les effets délétères d'une privation neurosensorielle. Au sein de son laboratoire, Claire Calmels met en place depuis 8 ans un programme qui aide les athlètes à récupérer plus rapidement. Les résultats sont très bons lors du respect de certaines conditions. Premièrement, les athlètes doivent adhérer au programme. Dans un second temps, le programme doit être construit en collaboration entre l'athlète et la personne chargée de la simulation motrice. Enfin, les techniques peuvent être utilisées seules ou en combinaisons, et le travail est mis en place en relation avec le coach, le docteur, les psychothérapeutes, les chirurgiens et les psychologues.

Pour conclure, la simulation motrice peut être utilisée pour différents objectifs. Pour développer sa technique au début ou à la fin d'un processus d'apprentissage, éradiquer un défaut dans le mouvement, pour se débarrasser de la perte de l'orientation en effectuant un mouvement acrobatique, pour mettre fin au refus d'un certain mouvement ou pour réduire les charges d'entraînements. La chercheuse se consacre aujourd'hui au projet APID mené auprès de la fédération de badminton. Évoluant dans l'incertitude, les badistes doivent s'adapter rapidement et prendre des décisions. Pour entraîner ces aptitudes, Yoann Morillo, Sébastien Mida, Maxim Michel, Baptiste Carême, Thibault Pillet et Claire Calmels ont développé une application interactive qui leur permet de prendre de meilleures décisions, plus rapidement. Cette application interactive a été créée de telle sorte que les athlètes puissent transférer leurs compétences acquises sur le terrain et servira d'étude de cas à Claire Calmels dans sa prochaine étude sur la plasticité corticale par un programme cognitif de perception.

“

TO SUMMARIZE, SINCE MANY COMMON CORTICAL AREAS ARE ACTIVATED BOTH DURING MOTOR SIMULATION AND EXECUTION OF MOVEMENTS, AND SINCE MOTOR SIMULATION CAN PRODUCE PERIPHERAL SENSATIONS NEEDED TO DRIVE BRAIN PLASTICITY FOR CORTICAL REORGANIZATION, IT COULD THUS BE POSTULATED THAT PRACTICING MOTOR SIMULATION CONSTITUTES TRAINING FOR ACTUAL EXECUTION OF MOVEMENT.

Claire Calmels

Later, other studies showed the functional equivalence of verbalised and performed actions, where the same brain areas are activated, especially the motor areas.

To summarise, several cortical areas are activated, both during a motor simulation and the execution of a movement. The motor sensation can produce peripheral sensations which will provoke cerebral plasticity by cortical reorganisation. When the representation is not the right one, it can be postulated that motor assimilation can constitute training and education of a movement. This may be a way of countering the deleterious effects of neurosensory deprivation. For the past 8 years, Claire Calmels has been implementing a programme in her laboratory that helps athletes recover more quickly. The results are very good if certain conditions are met. Firstly, the athletes must adhere to the programme. Secondly, the programme must be built in collaboration between the athlete and the person in charge of the motor simulation. Finally, the techniques can be used alone or in combination, and the work is carried out in conjunction with the coach, doctor, psychotherapists, surgeons, and psychologists.

In conclusion, motor simulation can be used for different purposes: to develop one's technique at the beginning or end of a learning process, eradicate a defect in the movement, get rid of the loss of orientation when performing an acrobatic movement, stop the refusal of a certain movement or reduce the training loads. The researcher is now working on the APID project at the Badminton Federation. Badminton players have to adapt quickly and make decisions in the face of uncertainty. To enhance these competencies, Yoann Morillo, Sébastien Mida, Maxim Michel, Baptiste Carême, Thibault Pillet & Claire Calmels have developed an interactive application that allows them to make better and faster decisions. This interactive application was created so that the athletes can transfer the competencies they have learned in the field, and will serve as a case study for Claire Calmels in her upcoming study on cortical plasticity through a cognitive perception programme.

“

TO SUMMARIZE, SINCE MANY COMMON CORTICAL AREAS ARE ACTIVATED BOTH DURING MOTOR SIMULATION AND EXECUTION OF MOVEMENTS, AND SINCE MOTOR SIMULATION CAN PRODUCE PERIPHERAL SENSATIONS NEEDED TO DRIVE BRAIN PLASTICITY FOR CORTICAL REORGANIZATION, IT COULD THUS BE POSTULATED THAT PRACTICING MOTOR SIMULATION CONSTITUTES TRAINING FOR ACTUAL EXECUTION OF MOVEMENT.

Claire Calmels

Outils de double carrière : l'évolution des outils d'aide à la performance sportive

Koen De Brandt, PhD

Professeur adjoint et chercheur post-doctorant à la Vrije Universiteit Brussel

« Dual Career tool » est une plateforme en ligne proposant des évaluations de compétences pour les sportifs de haut niveau. Cette plateforme intègre trois aspects, les compétences des sportifs élités, la transition du sport de haut niveau vers l'emploi et un troisième aspect à destination des accompagnants des sportifs de haut niveau. Par un processus simple d'évaluation, un rapport sur les compétences est produit et peut être partagé. La plateforme permet aussi de demander à d'autres d'évaluer leurs compétences, pour une évaluation à 360°.

Cette plateforme en ligne a été développée par Paul Wylleman, le post-doctorant Simon Defruyt, Karel Raman et Koen de Brandt. Cette équipe fait partie d'une structure plus importante, l'Université VUB, la première en Europe à intégrer un département pour allier la performance sportive à la carrière et à la formation. Cette institution a permis d'aider plus de 1 054 athlètes en 32 ans. Le contact direct avec tous les athlètes permet de les accompagner dans leur dimension sportive mais aussi académique. La plateforme numérique est également intégrée dans un groupe de recherche sur la psychologie du sport et le soutien mental (SPMB) où elle répond à deux aspects de recherche : sur le développement de la carrière et le soutien pour les athlètes ainsi que la formation mentale et la santé mentale.

Les bases scientifiques et les applications concrètes de l'outil viennent de deux projets Erasmus+ cofinancés par la commission européenne, *Gold in education and elite sport* et *B-wiser*. Le premier projet, mis en place dans les années 80, a permis d'identifier et d'optimiser les compétences des athlètes en double carrière et de ceux qui offraient leur soutien à ces athlètes. Les résultats scientifiques de ce programme ont été deux cadres de compétences, l'un pour les athlètes, l'autre pour les soutiens.

Le cadre concernant les athlètes est une liste de vingt-neuf items intégrant les connaissances et compétences dont les athlètes ont besoin pour leur double carrière. Une analyse statistique a permis de classer ces items en quatre compétences générales : la gestion de la double carrière, la planification, la conscience émotionnelle, l'intelligence sociale et l'adaptabilité.

Le cadre concernant les fournisseurs de soutien se structure en six compétences générales : le plaidoyer et la coopération, la réflexion et l'autorégulation, l'organisation, les connaissances de l'environnement, l'autonomisation des athlètes et les compétences liées aux relations.

Le programme « B-wiser » visait à augmenter l'employabilité des athlètes encore en activité et ceux ayant pris leur retraite. Les résultats de ces travaux ont permis d'établir un cadre de compétences, incluant vingt-huit points de compétences et de connaissances pour une arrivée fluide sur le marché du travail. Ce cadre incluait quatre entrées générales : la gestion de carrière, la résilience, la communication de carrière, l'engagement et la flexibilité.

L'évaluation gratuite proposée par l'application est sous forme de questionnaire. Les questions se divisent en plusieurs points : l'importance qu'ils accordent à la compétence et l'évaluation de cette compétence. Les résultats sont soumis sous plusieurs formes. Par un schéma représentant l'importance donnée aux compétences et celles acquises, mais un tableau avec l'ensemble des compétences résumées est également disponible. Par la suite, les utilisateurs ont accès à une explication des différentes compétences. Un exercice de réflexion permet aux utilisateurs de voir leur principal problème et comment il s'applique à leur vie quotidienne, puis un exercice d'autoréflexion leur permet de se concentrer sur les prochaines étapes pour améliorer leurs forces et répondre à leurs faiblesses.

Une fois le rapport finalisé, il est possible de le partager avec d'autres membres de l'équipe de soutien.

À l'Université, la plateforme est un outil d'autoréflexion pour les athlètes. Le rapport constitue le premier jet d'un plan de développement personnel. La phase de suivi, constituée d'entretien et du suivi, permet d'avoir un outil pour répondre aux questions des athlètes. Des sessions de groupe, les analyses groupées, l'analyse des écarts de compétences, des forces et faiblesses permettent d'enrichir le cadre de compétences.

Dual Career Tools: Developing the competencies of athletes and career support staff

Koen De Brandt, PhD

Assistant Professor and post-doctoral researcher at Vrije Universiteit Brussel

“Dual Career Tools” is an online platform that provides competency assessments for talented and elite athletes as well as those providing support to athletes. This platform integrates three aspects, the competencies of student-athletes, the transition from elite sport to the job market, and a third aspect for the support of elite student-athletes. Through a simple evaluation process, a report on competencies is produced and can be shared. The platform also allows for others to assess their competencies, for a 360° evaluation.

This online platform was developed by Koen De Brandt, Simon Defruyt and Paul Wylleman in cooperation with Change IT (Karel Raman). This team is part of a larger structure, the Vrije Universiteit Brussel (VUB) who were the first in Europe to integrate a department to combine sports performance with career and training. This institution has helped over 1,054 athletes in 32 years. Direct contact with all the athletes makes it possible to support them in their sporting but also academic dimension. The digital platform and support to student-athletes is closely connected to the activities of the research group Sport Psychology and Mental Support (SPMB), with expertise in two aspects of research: career development and support for athletes and mental training and mental health.

The scientific basis and concrete applications of the tool come from two Erasmus+ projects co-financed by the European Commission, *Gold in education and elite sport (GEES)* and *Be a Winner in Elite Sport and Employment before and after Athletic Retirement (B-wiser)*. The first project, set up in 2015, identified and optimised the competencies of dual career athletes and those who provided support to these athletes. The scientific output of this programme was two competency frameworks, one for student-athletes and one for dual career support providers.

The student-athlete framework is a list of twenty-nine items incorporating the knowledge and competencies that athletes need for their dual careers. Statistical analysis classified these items into four general competencies: dual career management, career planning, emotional awareness and social intelligence and adaptability.

The framework for support providers is structured around six general competencies: advocacy and cooperation, reflection and self-management, organisation, awareness of the athlete’s environment, athlete empowerment and relationship.

The “B-wiser” programme aimed to increase the employability of active and retired athletes. The results of this work led to the development of a competency framework, including twenty-eight competency and knowledge points for a smooth entry into the labour market. This framework included four broad entries: career management, resilience, career communication, and engagement and flexibility.

The free assessment offered by the application is in the form of a questionnaire. The questions are divided into several points: the importance they attach to the competency and the evaluation of this competency. The results are submitted in several forms. A diagram showing the importance given to the competencies and those acquired, and a table with all the competencies summarised is also available. Afterwards, users have access to an explanation of the different competencies. A reflection exercise allows users to see their main strengths and working points and how it applies to their daily life, and then a self-reflection exercise makes them focus on the next steps to improve their strengths and address their weaknesses.

Once the report is finalised, it can be shared with other members of the support team.

At VUB, the platform is a self-reflection tool for athletes. The report is the first draft of a personal development plan. The follow-up phase, consisting of interviews and monitoring, provides a tool to answer athletes’ questions. Group sessions, cluster analysis, skills gap analysis, strengths and weaknesses allow for the enrichment of the competency framework.

A paid version will soon be introduced for organisations, enabling them to obtain an overview of their athletes’ needs. On the free platform, developments are also taking place.

Une version payante sera prochainement mise en place à destination des organisations et leur permettra d'obtenir un aperçu des besoins de leurs athlètes. Du côté de la plateforme gratuite, des évolutions sont également mises en place. Dernièrement, un projet lié à la santé mentale a été ajouté à la plateforme. Il intègre un quiz d'éducation à la santé mentale et un outil de suivi. Dans le cadre du projet, les chercheurs ont pu étudier les compétences en parallèle des résultats de santé mentale. Ils ont ainsi conclu que

les compétences, le soutien fort et l'absence d'expérience négative ont une corrélation positive avec les athlètes et les soutiens aux sportifs en bonne santé mentale.

Les perspectives futures de l'application sont un manuel pour les fournisseurs de soutien à la double carrière. Koen de Brant souhaiterait aussi que la plateforme contribue au positionnement de l'université comme un centre d'expertise de la double carrière.

“

WE ARE IN DIRECT CONTACT WITH ALL THE STUDENT ATHLETE, PROVIDING BOTH ACADEMIC BUT ALSO DUAL CAREER COMPETENCIES AND LIFESTYLE SUPPORT.

Koen De Brandt

In the near future, the outputs of a project related to mental health (Dual Careers for Mental Health) will be added to the platform. It will include a mental health literacy quiz and a monitoring tool. As part of the project, researchers were able to study competencies alongside mental health outcomes. They concluded that dual career competencies, strong dual career support and less negative dual career experiences correlated positively with mental health in student-athletes.

The future prospects of the application are a manual for dual career support providers. Koen De Brandt would also like the platform to contribute to the positioning of VUB as a centre of expertise for dual careers.



WE ARE IN DIRECT CONTACT WITH ALL THE STUDENT ATHLETE, PROVIDING BOTH ACADEMIC BUT ALSO DUAL CAREER COMPETENCIES AND LIFESTYLE SUPPORT.

Koen De Brandt

Le programme des 5C

Chris Harwood, PhD

Professeur en psychologie du sport à l'Université de Loughborough

La présentation de Chris Harwood s'est concentrée dans un premier temps sur la construction du cadre et programme des 5C.

Ce cadre a été construit il y a 16 ans avec l'objectif d'intégrer une approche psychosociale dans un club de foot pour le bon développement des jeunes. Quelques années plus tard, ce programme est intégré dans le foot et dans d'autres sports de manière interdisciplinaire.

Formé à l'Université Loughborough, connue pour ses diplômes dans le sport, Chris Harwood a rédigé un certain nombre d'articles sur le modèle des 5C, expliquant son fonctionnement et sa construction. En 2015, il a aussi publié un manuel d'entraînement pour les entraîneurs et les praticiens de clubs de foot, pour intégrer les compétences mentales dans leur environnement d'entraînement.

Le but premier de l'initiative des 5C était de créer un environnement où les acteurs sont conscients de la dimension psychologique. Par une approche collégiale, il a sensibilisé les entraîneurs jusque-là concentrés sur le conditionnement tactique, technique et physique.

Le but du programme mis en place était alors de créer une culture pour promouvoir les compétences importantes liées au jeu telles que les compétences interpersonnelles, l'attention, la motivation, la gestion des émotions, le leadership et les compétences liées à la personnalité. Ce programme avait également pour but le développement des enfants et n'était pas seulement tourné vers la performance.

Le cadre des 5C a permis d'être facilement entendable et d'intégrer un degré d'intentionnalité identifiant les secteurs sur lesquels travailler. Pour la mise en place des programmes, Chris Harwood s'est appuyé sur les connaissances déjà acquises des entraîneurs pour implémenter le programme dans le cadre décidé par ces derniers. Durant les entraînements et les compétitions, les coachs peuvent instaurer ce modèle de manière globale,

pour chaque joueur. Les coachs doivent modeler leurs 5C pour leurs propres athlètes, leur propre contrôle, leur propre concentration, leur propre capacité de communication envers leurs joueurs. Ils doivent aussi l'appliquer lorsqu'ils préparent les remplaçants ou lorsqu'ils parlent à leurs assistants. Pour Chris Harwood, cette communication est très importante et doit être mise en place à leur niveau pour une application de la part des enfants.

Aussi, si la recherche portait à l'origine sur la mise en place du programme à l'entraînement, le chercheur a pu l'introduire rapidement dans les objectifs pré-matchs, travaillant sur des objectifs construits dans le cadre des 5C et analysés après le match.

La seconde partie de la présentation de Chris Harwood a porté sur une étude de cas et l'application de ce programme dans l'équipe de Leicester City FC.

Le docteur Karl Steptoe, un collègue de Chris Harwood, travaille depuis 10 ans avec l'équipe à la construction d'un programme d'aide psychologique pour des joueurs de 9 à 23 ans. Le programme des 5C a pu être implémenté en communiquant beaucoup avec les entraîneurs à propos de leurs besoins. Il a aussi pu évoluer grâce à la participation des parents, qui ont identifié les comportements psychosociaux attendus lors des matchs. Ce travail collaboratif a permis de créer un environnement positif au développement des 5C.

Avec le temps, le chercheur et le docteur ont fait davantage accepter la psychologie dans l'académie. Le docteur Karl Steptoe a été inclus dans le service et a contribué à la construction de la stratégie de l'équipe. Il a ainsi développé le programme pour que tous les enfants aient un retour psychosocial sur leur expérience. Selon l'âge, le but était de développer les compétences psychologiques suivantes. Les enfants de 9 à 11 ans devaient apprendre le jeu, ceux de 12 à 16 ans l'apprentissage des rôles, et les jeunes de 18 à 23 ans se concentraient sur les compétences pour apprendre à gagner.

The 5Cs Approach

Chris Harwood, PhD

Professor of Sport Psychology at Loughborough University

Chris Harwood's presentation first focused on the construction of the 5C framework and programme.

This framework was built 16 years ago with the aim of integrating a psychosocial approach in a football club for the development of young people. A few years later the introduction of this programme in football and other sports was integrated in an interdisciplinary way.

Educated at Loughborough University known for its sports degrees, Chris Harwood has written several articles on the 5C model, explaining how it works and how it is constructed. In 2015, he also published a coaching manual for football club coaches and practitioners to integrate mental skills into their training environment.

The primary aim of the 5C initiative was to create an environment where actors are aware of the psychological dimension. Through a collegial approach, it raised awareness among coaches who had previously focused on tactical, technical, and physical conditioning.

The aim of the programme was to create a culture to promote important play-related skills such as interpersonal skills, attention, motivation, emotional management, leadership, and personality skills. The programme was also aimed at children's development and was not only performance-oriented.

The 5Cs framework made it easy to be heard, and incorporated a degree of intentionality identifying areas to work on. In setting up the programmes, Chris Harwood built on the coaches' existing knowledge to implement the programme within the framework decided by the coaches. During training and competition, coaches can implement this model holistically for each player. Coaches need to model their 5Cs for their own athletes, their own control, their own focus, their own ability to communicate with their players. They also have to make use of it when they prepare the substitutes or when they talk to their assistants. For Chris Harwood, this communication is very important and needs to be put in place at their level for application by the children.

Also, while the research originally focused on the implementation of the programme in training, the researcher was able to quickly introduce it into pre-game objectives, working on objectives constructed within the 5Cs framework and analysed after the game.

The second part of Chris Harwood's presentation focused on a case study and the application of this programme with the Leicester City FC team.

Dr. Karl Steptoe, a colleague of Chris Harwood, has been working with the team for the past 10 years to build a counselling programme for players ages 9 to 23. The 5 C's program was implemented by communicating extensively with the coaches about their needs. It also evolved through the involvement of parents, who identified the psychosocial behaviours expected during games. This collaborative work created a positive environment for the development of the 5Cs.

Over time, the researcher and the doctor gained more acceptance of psychology in the academy. Dr. Karl Steptoe was included in the service and helped to build the team's strategy. He developed the programme so that all children would have psychosocial feedback on their experience. Depending on age, the aim was to develop the following psychological skills: The 9–11-year-olds were to learn the game, the 12–16-year-olds were to learn the roles, and the 18–23-year-olds were to focus on the skills of learning how to win.

The doctor and the researcher observed that maximising resources and psychological feedback on their experiences was not only a matter for players, but also for coaches in the way they set up the programme and in their interaction with psychologists.

In recent years, the doctor could fully integrate the team and become an inherent part of the system review process. For example, the players review the games and the goals for the future with the team and psychologists. The psychologist is there to make observations on the individuals, the staff and around the game. The authors of the 5C programme want to make it dynamic and collaborative within the teams.

Le docteur et le chercheur ont observé que la maximisation des ressources et le retour psychologique sur leur expérience ne passaient pas seulement par les joueurs, mais aussi par les entraîneurs dans leur façon de mettre en place le programme et dans leur interaction avec les psychologues.

Au cours des dernières années, le docteur a pu s'intégrer totalement au sein de l'équipe et faire partie intégrante du processus de revue du système. Par exemple, les joueurs revoient avec l'équipe et les psychologues les matchs et les objectifs pour l'avenir. Le psychologue est là pour délivrer ses observations sur les individus, le staff et le déroulement du match. Les auteurs du programme des 5C veulent le rendre dynamique et collaboratif au sein des équipes.

Par exemple, le psychologue essaye aussi de mettre en place des défis pour renforcer la confiance et les forces des joueurs.

Pour conclure, l'équipe du cadre des 5C progresse vers une intégration multi-acteurs. Même si l'objectif n'est pas totalement atteint, les clubs intègrent de plus en plus la psychologie et l'approche des 5C. Chris Harwood est fier de voir que ce programme ne consiste pas seulement en l'éducation à la psychologie, mais est aussi une réponse à un manque criant de soutien psychologique pour les jeunes de 9 à 13 ans. Il permet également de responsabiliser les coaches quant à l'aspect psychologique de la performance. Ainsi, à Leicester City, le programme a été très utile pour renforcer les relations avec les entraîneurs. Aujourd'hui, la collaboration avec les entraîneurs, les praticiens et les coaches, et la confiance qu'il y a entre eux se sont beaucoup développées, tout comme l'importance qu'ils portent au bien-être des jeunes et au rôle des familles.

“

IT HAS BEEN USEFUL IN TERM OF RELATIONSHIP BUILDING WITH COACHES BECAUSE IN THAT PARTICULAR LEICESTER CITY FC MODEL, THERE IS A STRONG DEGREE OF COLLABORATION, OF RECIPROCITY BETWEEN COACHES AND PRACTITIONNER WORKING TOGETHER, TRUST AROUND THE DIALOG BETWEEN COACHES AND PRACTITIONNER IN OPTIMIZING THE DEVELOPMENTAL CONDITIONS FOR YOUNG ATHLETES TO THRIVE.

Chris Harwood

For example, the psychologist also tries to set up challenges in order to build players' confidence and strengths.

In conclusion, the 5Cs Framework team is making progress towards multi-actor integration. Although the goal is not fully achieved, clubs are increasingly integrating psychology and the 5Cs approach. Chris Harwood is proud to see that this programme is not only about education in psychology but

also a response to a critical lack of psychological support for 9–13-year-olds. It also empowers coaches to take responsibility for the psychological aspect of performance. At Leisure City FC, for example, the programme has been very useful in strengthening relationships with coaches. Today, the collaboration and trust between trainers, coaches and practitioners has grown, as has the importance of young people's well-being and family role.



IT HAS BEEN USEFUL IN TERM OF RELATIONSHIP BUILDING WITH COACHES BECAUSE IN THAT PARTICULAR LEICESTER CITY FC MODEL, THERE IS A STRONG DEGREE OF COLLABORATION, OF RECIPROCITY BETWEEN COACHES AND PRACTITIONNER WORKING TOGETHER, TRUST AROUND THE DIALOG BETWEEN COACHES AND PRACTITIONNER IN OPTIMIZING THE DEVELOPMENTAL CONDITIONS FOR YOUNG ATHLETES TO THRIVE.

Chris Harwood

Prenez soin de votre coach : programme pour le bien-être psychologique des coaches

Tanja Kajtna, PhD

Psychologue à l'Université de Ljubljana

Les entraîneurs ont beaucoup de responsabilités et les compétences nécessaires à leur travail sont multiples. Ils interviennent notamment dans six domaines. La planification de l'entraînement est la tâche la plus fondamentale mais aussi la plus difficile. À cela s'ajoutent l'exécution et les feed-back. Le coach doit aussi être là pour l'athlète, pour le conseiller, écouter ses besoins, ses frustrations, ses peurs dans le sport et dans sa vie personnelle. Lors des compétitions, le coach est aussi présent et doit se comporter en modèle contrôlant ses émotions. Très souvent, le coach est là pour constituer une équipe professionnelle autour de l'athlète. L'alliance de toutes ces compétences demande une grande disponibilité.

Pour Tanja Kajtna, les coaches sont fatigués, voire épuisés, car ils travaillent tard le soir et ne dorment pas assez. En tant que psychologue, elle est très en contact avec des coaches, par le biais des athlètes, mais aussi grâce à certains coaches qui viennent la consulter à titre personnel. Pourtant, dans la majorité des cas, les entraîneurs souffrent en silence et ne consultent pas de professionnels de la santé mentale. Cette situation peut être problématique car les entraîneurs sont soumis à un environnement stressant. Ils n'ont pas de sécurité de l'emploi et sont confrontés à un niveau de stress intense. Dans certains cas, même les athlètes se rendent compte que les coaches ne vont pas bien et sont impactés négativement.

Pourtant, la recherche sur la santé mentale se concentre généralement sur les athlètes sans inclure les coaches. Lors de ses recherches, Tanja Kajtna n'a trouvé que deux articles sur le bien-être des coaches. La première étude a permis de réaliser des entretiens auprès de 400 coaches afin de déterminer les facteurs de risque. Les résultats ont démontré que les entraîneurs sont exposés au stress, à l'isolement, à la charge de travail et au peu d'indépendance. La seconde étude a permis de construire des conseils pour éviter les comportements d'autodestruction.

Face à cette situation, Tanja Kajtna a monté un projet, avec l'aide de cinq collègues, financé par Erasmus+. Il s'appuie sur un partenariat entre un club de natation de Slovénie, un club de foot de Croatie, un club de sports d'hiver d'Autriche et un club de canoë-kayak d'Italie. L'objectif de ce partenariat est de définir un programme et de le mettre en œuvre pour voir comment il est possible d'aider les coaches en matière de santé mentale.

Le projet est scindé en plusieurs étapes. En dehors des discussions que l'équipe a eu en amont pour savoir que faire et en dehors des recherches complémentaires que les psychologues du sport ont mené, les premières réunions ont commencé en début d'année 2021. Ces échanges ont permis la création d'un questionnaire dans lequel il a été demandé aux coaches leurs facteurs de stress, leur réaction au stress et la somatisation de leur stress.

Les résultats ont été similaires à ceux donnés lors d'une étude précédente, c'est-à-dire la pression, les attentes, les événements imprévisibles, le manque de motivation des athlètes, le manque de moyens financiers et le manque de temps pour sa famille.

Face à cela, les psychologues se sont penchés sur un programme d'action. Pour la gestion du stress, des formations existent pour développer les compétences de communication, de gestion du temps et de reconnaissance du stress. Pour les facteurs sur lesquels il est impossible d'agir, tels que le manque de financement, les psychologues ont proposé de leur apprendre à l'accepter par des techniques de méditation ou de pleine conscience.

Des teams building avec les coaches ont été organisés, permettant aux psychologues d'enseigner des techniques fondamentales pour le bien-être mental, des techniques de relaxation et de prise de conscience de soi. Les participants ont eu aussi des exercices à faire chez eux afin d'apprendre la mise en pratique.

Take care of your coach: programme for the psychological well-being of coaches

Tanja Kajtna, PhD

Psychologist at the University of Ljubljana

Coaches have a lot of responsibilities and the skills needed for their work are many. There are six areas in which they are involved. The planning of training is the most basic but also the most difficult task. Then there is the execution and feedback. The coach must also be there for the athletes, advise them, listen to their needs, frustrations and fears in sport and in their personal life. During competition, the coach is also present and must act as a role model controlling his/her emotions. Very often the coach is there to build a professional team around the athlete. The combination of all these skills requires a great deal of availability.

For Tanja Kajtna, coaches are tired or even exhausted because they work late at night and do not get enough sleep. As a psychologist, she is in close contact with coaches, through athletes, but also through some coaches who come to her for personal consultation. However, in most cases, coaches suffer in silence and do not consult mental health professionals. This can be problematic because coaches are subjected to a stressful environment. They have no job security and are faced with high levels of stress. In some cases, even athletes realise that coaches are not well and are negatively affected.

However, research on mental health generally focuses on athletes without including coaches. In her research, Tanja Kajtna found only two articles on coach well-being. The first study interviewed 400 coaches to determine risk factors. The results showed that coaches are exposed to stress, isolation, workload and little independence. The second study provided advice on how to avoid self-destructive behaviour.

Facing this situation, Tanja Kajtna set up a project, with the help of five colleagues, funded by Erasmus+. It is based on a partnership between a swimming club in Slovenia, a football club in Croatia, a winter sports club in Austria and a canoe-kayak club in Italy. The aim of this partnership is to define a programme and implement it to see how it is possible to help coaches with mental health issues.

The project is divided into several stages. Apart from the discussions that the team had beforehand to know what to do and apart from the additional research that the sport psychologists conducted, the first meetings started in early 2021. These discussions led to the creation of a questionnaire in which coaches were asked about their stress factors, reaction to stress and stress somatisation.

The results were like those given in a previous study, i.e. pressure, expectations, unpredictable events, lack of motivation of athletes, lack of financial means, lack of time for family.

In response, psychologists have been working on an action programme. For stress management, existing training courses develop communication skills, time management and stress recognition. For factors that cannot be influenced, such as lack of funding, the psychologists proposed to develop acceptance through meditation or mindfulness techniques.

Team building sessions with coaches were organised, allowing the psychologists to teach fundamental techniques for mental well-being, relaxation, and self-awareness. Participants were also given exercises to do at home to learn how to put the techniques into practice.

Tanja Kajtna s'est étonnée du peu de connaissance que pouvaient avoir les participants sur la réaction physiologique au stress alors qu'ils subissaient de nombreux symptômes, tels que des attaques de panique, des envies de lutte ou de fuite. Ces activités de team building ont permis de mettre en place des activités techniques et psychologiques, mais aussi des techniques de respiration, de pleine conscience et de méditation.

La seconde phase du programme a permis l'organisation d'une conférence à destination des parents, athlètes, coach et directeurs de clubs. Une approche collaborative était recherchée. La présentation des résultats des questionnaires

en septembre 2021 a permis de sensibiliser les coaches à la santé mentale et aux compétences de gestion de temps. Les psychologues cliniciennes ont également pu apporter leur expertise qui a été très appréciée.

En février 2022, l'évaluation intermédiaire sur les apports de l'étude aura lieu. À l'avenir, les résultats de ce programme seront compilés sous forme de manuels. L'équipe espère que cela aura un impact au-delà des 12 coaches avec lesquels elle travaille, et qu'elle pourra contribuer à l'obtention d'une carrière pérenne pour les coaches, fiers de leur travail, sans burn-out.

“

IF YOU LOOK AT THE JOB
OF THE COACHES, IT SOMETHING
THAT BASICALLY REQUIRED ALSO
AN OTHER SCALE TO BE ABLE
TO EXTEND THE 24 HOURS
OF THE DAYS INTO THE
26 HOURS OF THE DAY.

Tanja Kajtna

Tanja Kajtna was amazed at how little the participants knew about physiological response to stress, even though they were experiencing many symptoms such as panic attacks, fight, or flight. Team building activities included technical and psychological activities as well as breathing, mindfulness, and meditation techniques.

The second phase of the programme involved a conference for parents, athletes, coaches, and club managers. A collaborative approach was sought. The presentation of the questionnaire results in September 2021 raised

awareness of mental health and time management skills among coaches. The clinical psychologists were also able to contribute their expertise which was much appreciated.

The interim evaluation of the study's inputs will take place in February 2022. In the future, the results of this programme will be compiled in a manual. The team hopes that this will have an impact beyond the 12 coaches they are working with, and that they will be able to contribute to a sustainable career for coaches, proud of their work, with no burn-out.



IF YOU LOOK AT THE JOB
OF THE COACHES, IT SOMETHING
THAT BASICALLY REQUIRED ALSO
AN OTHER SCALE TO BE ABLE
TO EXTEND THE 24 HOURS
OF THE DAYS INTO THE
26 HOURS OF THE DAY.

Tanja Kajtna

Entraîner les sportifs de la génération « Z »

Daniel Gould, PhD

Directeur de l'Institut des sciences du sport et professeur de psychologie sportive appliquée et de kinésiologie de l'Université d'État du Michigan

L'idée de s'intéresser à coacher la génération « Z » vient d'un entraîneur, Martin Blackman, à la tête de la division du développement des joueurs de l'association de tennis des États-Unis. Au cours d'une discussion, il a mentionné le fait qu'il essayait de s'adapter à ses jeunes joueurs différents de lui.

Certaines études sur la psychologie, dans d'autres domaines tels que l'enseignement supérieur, s'intéressent aux groupes des baby-boomers, des milléniaux et de la génération « Z ». Ils décrivent la génération « Z » comme les individus nés après 1995. Aux États-Unis, cela représente aujourd'hui 74 millions de personnes. Dans le monde, ils sont 2 milliards et représentent 30 % de la population mondiale. Cette génération est la première génération qui a vécu dans un monde totalement numérique. D'un point de vue global, cette génération est la mieux éduquée depuis toujours, ils sont motivés pour réussir et ont des compétences de technologie excellentes. Néanmoins, leurs compétences de concentration sont limitées. Certaines études mentionnent également le besoin de structure, dû aussi au fait qu'ils ont été élevés par leurs parents très présents tout au long de leur vie, notamment les enfants d'Amérique du Nord. La littérature relève également un manque de compétences interpersonnelles mais un besoin d'implication dans les prises de décision. En comparaison avec le reste des générations, les enfants de la génération « Z » sont plus touchés par les maladies mentales et de stress. S'il faut prendre en compte le fait qu'il soit mieux accepté de parler de ce sujet dans la société, cette situation peut aussi être due au plus grand taux de stress présent dans la société actuelle.

Les recherches de Daniel Gould ont porté sur les caractéristiques propres aux athlètes de la génération « Z ». Il a observé en quoi ces caractéristiques ont des influences sur les pratiques d'entraînement et quelles stratégies peuvent être mises en place pour coacher avec efficacité.

Selon le ressenti des entraîneurs, les principales caractéristiques de la génération « Z » sont le manque d'indépendance et le fait qu'ils soient des apprenants visuels. Les athlètes de la génération « Z » ont également une vision plus critique des choses. Pour intégrer et accepter,

ils ont besoin de savoir pourquoi et quel est l'objectif. Ils sont également hypersensibles aux retours négatifs et le prennent personnellement. Pour le chercheur, cela a à voir avec la valeur qu'ils accordent à eux-mêmes. Les athlètes souffrent également d'une capacité de concentration courte et ont beaucoup de mal avec l'adversité. Ainsi, ils ont besoin de plus de préparation pour la gestion de l'échec. Le chercheur a aussi noté le manque de compétences interpersonnelles fortes et l'addiction aux téléphones et aux réseaux sociaux via lesquelles ils développent leurs relations interpersonnelles.

Ainsi, ces caractéristiques influencent l'entraînement de différentes manières. La construction des relations a changé et il faut maintenant gagner la confiance des athlètes en créant des interactions régulières. Les athlètes ont besoin d'une approche plus individuelle ou par petits groupes pour s'adapter à leurs besoins. Les entraîneurs doivent adapter leurs critiques en ne les faisant pas devant l'équipe. Ils doivent aussi intégrer à leurs discours des idées positives, pour encourager et motiver les athlètes. Certains utilisent la technique « sandwich » pour effectuer des critiques entrecoupées par des choses positives.

Les réseaux sociaux peuvent aussi affecter l'entraînement des athlètes. Pour cela, les entraîneurs doivent pouvoir réguler leurs utilisations sans pour autant les supprimer, ce qui génère chez les athlètes du stress et des impressions d'être coupés du monde. Enfin, les coachs doivent mettre des limites et fournir une structure aux athlètes lors des entraînements et des attentes. L'apprentissage de la gestion des émotions peut aussi être fait afin que les athlètes puissent subir moins d'impact et se concentrer sur le processus, et pas forcément sur les victoires ou les défaites.

Les stratégies spécifiques observées par Daniel Gould lors de ses recherches sont les suivantes.

Lors du coaching de la génération « Z », les retours négatifs sont mieux gérés lorsque des solutions sont apportées pour s'améliorer. Concernant les réseaux sociaux et les téléphones, il peut être bénéfique de récupérer les téléphones le soir. En effet, de nombreuses études ont démontré que les réseaux sociaux avaient un impact négatif sur le sommeil.

Coaching Generation “Z” athletes

Daniel Gould, PhD

Director of the Institute for the Study of Youth Sports and Professor of Applied Sport Psychology and Kinesiology at Michigan State University

The idea of getting interested in coaching Generation “Z” came from a coach, Martin Blackman, head of the US Tennis Association’s player development division. During a discussion, he mentioned that he was trying to adapt to his young players who were different from him.

Some studies on psychology in other fields, such as higher education, focus on the baby boomer, millennial, and Generation “Z” groups. They describe Generation “Z” as those born after 1995. In the United States it now represents 74 million people. Worldwide they number 2 billion and represent 30% of the world’s population. This generation is the first generation to live in a totally digital world. From a general perspective, this generation is the best educated ever, with motivation to succeed and excellent technological skills. However, their concentration skills are limited. Some studies mention the need for structure, also since they had been raised by parents who are very present throughout their life, especially children in North America. The literature also points to a lack of interpersonal skills but a need for involvement in decision making. Compared to the other generations, Generation “Z” children report the greatest number of mental disorders and stress issues. While this may be due to better acceptance of discussion of this topic in society, it may also be due to the higher level of stress today.

Daniel Gould’s research has focused on the characteristics of Generation “Z” athletes. He has observed how these characteristics influence coaching practices and what strategies can be implemented for effective coaching.

According to coaches’ perceptions, the main characteristics of Generation “Z” are the lack of independence and the fact that they are visual learners. Generation “Z” athletes also have a more critical view of things. To integrate and accept,

they need to know why and what the goal is. They are also hypersensitive to negative feedback and take it personally. For the researcher, this has to do with the value they place on themselves. Athletes also suffer from a short attention span and have great difficulty with adversity. They need more preparation for dealing with failure. The researcher also noted the lack of strong interpersonal skills, and the addiction to phones and social networks through which they develop their interpersonal relationships.

These characteristics influence training in different ways. Relationship building has changed and there is now a need to gain the athletes’ trust by creating regular interactions. Athletes need an individual or small group approach to adapt to their needs. Coaches need to adapt their criticism, by not criticising them in front of the team. They also need to incorporate positive ideas into their speeches, to encourage and motivate athletes. Some use the “sandwich” technique of criticism interspersed with positive things.

Social networks can also affect athletes’ training. For this reason, coaches need to be able to regulate their use without suppressing them, which causes athletes to feel stressed and cut off from the world. Finally, coaches need to set limits and provide structure to athletes’ training and expectations. Emotional management training is another way to teach athletes how to be less impacted and focus on the process, not necessarily on the wins or losses.

The specific strategies observed by Daniel Gould in his research are the following ones. When coaching Generation “Z”, negative feedback is best handled when solutions for improvement are provided. Regarding social networking and phones, it can be beneficial to take the phones away at night. Indeed, many studies have shown that social networking has a negative impact on sleep.

De par les capacités de concentration restreintes, il faut être bref dans les consignes des exercices et les explications. Il faut aussi intégrer les justifications de ces exercices, pour que les athlètes puissent comprendre à quoi ils servent. Les entraînements doivent aussi servir à apprendre la gestion du stress pour pallier la mauvaise gestion de l'adversité. Pour renforcer leur indépendance, il peut aussi être donné aux joueurs des responsabilités. L'utilisation de questions ouvertes permet d'obtenir de meilleurs apprentissages et l'intégration de nouveaux comportements. Les feedbacks permettent également de comprendre les autres et leurs émotions. Pour l'apprentissage et l'enseignement des compétences interpersonnelles, il peut être intéressant de faire appel à

un interlocuteur extérieur qui peut apprendre des compétences interpersonnelles telles que dire « bonjour », « merci » et des compétences sociales générales. Ces compétences sociales peuvent aussi être utiles à haut niveau afin de décrocher des sponsors et des aides financières.

Pour conclure, pour Daniel Gould, les athlètes sont tous différents mais ils évoluent dans une même culture. Si chaque génération a des caractéristiques positives et négatives, il faut trouver un équilibre entre la remise en cause des comportements de la génération « Z » et s'adapter à eux. Pour cela, il faut capitaliser sur leurs points forts et travailler sur leurs points faibles.

“

A POINT FOR ME IS
WE NEED TO FIND A BALANCE
BETWEEN CHALLENGING
THEM [GENERATION "Z"
ATHLETES] AND MEETING
THEM WHERE THEY ARE.

Daniel Gould

Because of the limited concentration capacity, it is necessary to give brief exercise instructions and explanations. The rationale for the exercises should also be included, so that athletes can understand what they are for. Training should also be used to teach stress management to overcome poor handling of adversity. To reinforce their independence, athletes can also be given responsibilities. The use of open-ended questions leads to better learning and integration of new behaviours. Feedback also helps to understand others and their emotions. For learning and teaching interpersonal skills, it can be interesting to use an external interlocutor

who can teach interpersonal skills such as saying “hello”, “thank you” and general social skills. These social skills can also be useful at a high level to get sponsors and financial support.

To conclude, for Daniel Gould, athletes are all different, but they evolve in the same culture. While each generation has positive and negative characteristics, a balance must be found between questioning Generation “Z” behaviours and adapting to them. To do this, we need to capitalise on their strengths and work on their weaknesses.

“

A POINT FOR ME IS
WE NEED TO FIND A BALANCE
BETWEEN CHALLENGING
THEM [GENERATION “Z”
ATHLETES] AND MEETING
THEM WHERE THEY ARE.

Daniel Gould

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Daniel Birrer, PhD

Chef du département de psychologie du sport à l'Institut fédéral suisse du sport de Magglingen

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) a été développée par Peter Habert (USOC) et Jon Kabat-Zinn (MBSR). Le livret *Mindfulness and Acceptance in Sport* et l'article paru dans le *Sems-Journal*, *Helping athletes flourish using mindfulness and acceptance approaches - an introduction to a mini-review* expliquent les tenants et aboutissants de cette thérapie dans le domaine du sport.

Les quatre principes généraux de cette thérapie sont la psychoéducation, l'approche fonctionnelle, l'utilisation d'images et de métaphores au lieu du langage et l'utilisation d'exercices expérimentaux. La psychoéducation implique l'explication des méthodes utilisées. Le principe de l'approche fonctionnelle part du principe que chaque processus humain psychologique a une fonction ou avait une fonction. Par exemple, que chaque émotion générée a une fonction. Ainsi, il faut écouter et comprendre les émotions et leurs messages.

Dans l'ACT, deux types d'actions, de déplacements, sont possibles. Un mouvement vers l'arrière ou un mouvement vers l'avant.

Par exemple, ces mouvements peuvent être réalisés en étant attachés au soi désiré. Cela inclut aussi la fusion cognitive, c'est-à-dire voir les pensées en tant que fait et ne pas comprendre qu'elles sont le produit d'un processus de réflexion. L'évitement des pensées désagréables et des émotions désagréables constitue aussi une fuite vers l'avant ou vers l'arrière. Ces mouvements peuvent aussi se construire dans des comportements allant à l'encontre des objectifs fixés. Enfin, ce concept inclut aussi la perte du moment présent en réfléchissant énormément à l'avenir ou aux moments passés et la négligence des valeurs importantes pour la personne.

Selon le modèle ACT, la solution est la flexibilité mentale et psychologique. Sa construction se décline en six axes de la thérapie ACT.

Le premier est le contact avec le moment présent. La conscience humaine est quelque chose d'extraordinaire, qui fait que l'on peut se déplacer dans le temps, le futur ou le passé, et les sportifs utilisent cette capacité de la préparation de compétitions par la visualisation. Néanmoins, se concentrer sur la situation présente peut être compliqué et demande un entraînement. En effet, les nerfs sont comme des muscles qu'il faut aussi entraîner.

Le second axe de cette thérapie concerne le contexte de soi. Du fait de la pandémie, le système de valeurs de beaucoup d'athlètes a été remis en cause. Les athlètes avec une forte identité sportive ont eu des obsessions d'estime de soi et ont eu besoin de booster leur ego.

Nina Christen, médaillée d'or et de bronze à Tokyo en 2021, a répondu lorsque l'on lui a demandé ce qui avait construit sa médaille : « *J'ai compris comment l'interaction entre la tête et le moi fonctionne.* » Elle a donc observé une différence entre soi et son esprit. Elle a réussi à s'observer de manière extérieure. Ainsi, elle savait ce dont elle avait besoin et comment y arriver.

Le troisième axe de l'ACT est l'acceptation. Pour accepter son stress par exemple, il ne faut pas le repousser, et être dans le moment présent. Mina Faston explique par exemple comment elle a accepté son stress avant le tir qui l'a rendue championne olympique à Tokyo en 2021 : « *Dans ce moment-là, je sens mon pouls dans mon corps, je sens mon corps trembler et je voudrais poser et fuir et je n'en peux plus. Et à ce moment-là, il faut endurer, il n'y a rien d'autre à faire.* »

Acceptance Commitment Therapy (ACT)

Daniel Birrer, PhD

Head of the Department of Sport Psychology at the Swiss Federal Institute of Sport in Magglingen

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) was developed by Peter Habert (USOC) and Jon Kabat-Zinn (MBSR). The booklet *Mindfulness and Acceptance in Sport* and the article in the *Sems-Journal*, "Helping athletes flourish using mindfulness and acceptance approaches - an introduction and mini-review" explain the ins and outs of this therapy in sport.

The four general principles of this therapy are psychoeducation, functional approach, use of images and metaphors instead of language and use of experiential exercises. Psychoeducation involves explaining the methods used. The principle of functional approach assumes that every human psychological process has or had a function. For example, every emotion generated has a function. Thus, emotions and their messages must be listened to and understood.

In ACT, two types of actions, moves are possible: the away move and the towards move.

For example, these moves can be performed while being attached to the desired self. This also includes cognitive fusion, i.e. seeing thoughts as facts and not understanding that they are the product of a thought process. Avoidance of unpleasant thoughts and emotions is also an away or towards move. These moves can also lead to behaviours that are counterproductive to the goals set. Finally, this concept also includes the loss of the present moment by thinking a lot about the future or past moments, and the neglect of values important to the person.

According to the ACT model, the solution is mental and psychological flexibility. It is built on the six ACT axes.

The first is contact with the present moment. Human consciousness is something extraordinary, which makes it possible to move in time, in the future or in the past, and sportsmen and women use this capacity to prepare for competitions through visualisation. However, focusing on the present situation can be complicated and requires training. Indeed, nerves are like muscles that also need to be trained.

The second axis of this therapy concerns the self as context. Due to the pandemic, the value system of many athletes has been challenged. Athletes with a strong sporting identity had self-esteem obsessions and needed to boost their ego.

Nina Christen, a gold and bronze medallist in Tokyo in 2021, said when asked what built her medal: *"I have understood how the interplay between the head and myself works."* She observed a difference between the self and the mind. She managed to look at herself from the outside. This way, she knew what she needed and how to get there.

The third ACT axis is acceptance. To accept your stress, for example, you must not push it away, but be in the present moment. Mina Faston, for example, explains how she accepted her stress before the shot that made her an Olympic champion in Tokyo in 2021: *"In that moment I feel my pulse in my body, I feel my body shaking and I want to put everything down and run away and I can't take it anymore. And you must endure that moment, there's nothing else to do."*

Le quatrième axe de la thérapie ACT est de mettre de la distance entre soi, ses pensées et ses émotions. Pour Daniel Birrer, il n'y a pas besoin de se débarrasser de ses pensées, elles font partie de chaque individu, et des raisons peuvent les expliquer. Nina Faston a expliqué : « *Le plus grand défi a été de ne pas se laisser emporter par des pensées du genre : "Ah, ça pourrait encore suffire pour une médaille" ou des pensées du genre "ah, c'est fini maintenant de toute façon". Donc, c'était vraiment me concentrer sur mon travail. (...) nous avons une quantité incroyable de temps pour penser. (...) et votre tête est toujours en train de penser. Donc le plus difficile a été de toujours revenir à ce qui est important.* » La défusion consiste ainsi à comprendre que l'on est en train de réfléchir et de penser pour pouvoir revenir au moment présent et se concentrer sur l'action qu'il y a à faire. En cela, la thérapie ACT peut s'appuyer sur des outils pour classer les différentes sensations et mettre de la distance entre l'individu et ses pensées.

Le cinquième axe de la thérapie se concentre sur les valeurs de l'individu.

Par exemple, les athlètes doivent comprendre ce qui est important pour eux dans leur vie.

Jolanda Neff, ayant passé une mauvaise saison suite à une blessure, a mentionné que le point le plus important était de continuer et de s'amuser, ainsi que d'essayer d'être joyeuse.

Dans la thérapie ACT, la métaphore de la boussole ou d'un phare illustre ces valeurs. Le site Internet : <https://www.unipark.de/uc/werte/> peut aider à les définir.

Enfin, le dernier axe de l'ACT est le processus d'action engagée.

S'il est bien de connaître ses valeurs, il faut agir pour s'en rapprocher. Il existe des méthodes relativement simples de gestion du temps, de mise en œuvre des intentions ou de travail sur les intentions. Pour Daniel Birrer, peu importe la méthode, le plus important étant d'essayer de s'entraîner à ces processus pour se rapprocher de l'objectif.

Pour conclure, le chef du département de psychologie du sport à l'Institut fédéral suisse du sport de Magglingen s'est appuyé sur la citation de Nina Christen : « *Il existe deux ou trois astuces par exemple et bien entendu je les ai pratiquées de nombreuses fois.* » et celle de Viktorija Golubic : « *Je pense qu'il s'agit aussi d'une pratique quotidienne, d'être dans le moment et de reconnaître comment les pensées et les émotions arrivent.* »

“

THOUGHTS ARE JUST THOUGHTS
THERE ARE NOT REALITY.

Daniel Birrer

The fourth axis is to put some distance between oneself, one's thoughts and emotions. For Daniel Birrer, there is no need to get rid of thoughts, they are part of every individual and there may be reasons for them. Nina Faston explained: *"The biggest challenge was not to get caught up in thoughts like 'ah, this could still be enough for a medal' or thoughts of 'ah, it's over now anyway'. So, it was really about focusing on my work. (...) we have an incredible amount of time to think. (...) and your head is always thinking. So, the hardest thing was to always come back to what's important."* Defusion is about understanding that you are thinking and thinking so that you can come back to the present moment and focus on the action at hand. In this, the ACT therapy can rely on tools to classify the different sensations and put some distance between the individual and their thoughts.

The fifth axis of the therapy focuses on the individual's values.

For example, athletes need to understand what is important to them in their life.

Jolanda Neff, with a bad season due to injury, mentioned that the most important thing was to carry on and have fun and try to be cheerful.

In ACT, the metaphor of a compass or a lighthouse illustrates these values. The website: <https://www.unipark.de/uc/werte/> can help to define them.

Finally, the last ACT axis is the process of committed action.

While it is good to know your values, you must act to get closer to them. There are relatively simple methods for managing time, implementing intentions, or working on intentions. For Daniel Birrer, it doesn't matter which method is used, the most important is to try to practice these processes to get closer to the goal.

To conclude, the head of the sports psychology department at the Swiss Federal Institute of Sport in Magglingen used the following quote from Nina Christen: *"There are two or three tricks for example and of course I've used them many times"*; and another quote from Viktorija Golubic's: *"I think it's also a daily practice, to be in the moment and to recognise when thoughts and emotions come"*.

“

THOUGHTS ARE JUST THOUGHTS
THERE ARE NOT REALITY.

Daniel Birrer

Conclusion

L'intérêt pour la psychologie du sport et sa mise en œuvre a débuté il y a plus d'un demi-siècle (cf. Seiler & Wylleman, 2009), mais ce n'est seulement que depuis la dernière décennie que le rôle du psychologue du sport fait partie intégrante du réseau d'experts au service des athlètes et des coaches. En réunissant des experts du monde entier lors de la conférence internationale, l'INSEP a permis de créer un espace de réflexion et de discussion sur la manière d'optimiser l'aide psychologique, le coaching mental dans le sport de haut niveau en général et le rôle du psychologue en particulier. Partant de leurs expériences sur le terrain, analyses de données et conclusions, entraîneurs, coaches, psychologues du sport, cliniciens et chercheurs ont présenté leurs visions au travers de quatre thématiques principales : la vision de l'entraîneur et son approche de la dimension mentale dans le sport de haut niveau, la gestion de l'incertitude durant la Covid-19 et les Jeux Olympiques, le développement et l'utilisation des outils visant à optimiser le soutien mental et psychologique aux athlètes de haut niveau, et le rôle du psychologue du sport dans le cadre du handisport et des Jeux Paralympiques. Grâce à l'excellent travail des agents de l'INSEP, ces actes fournissent non seulement un aperçu général des quatre thèmes énoncés mais également un résumé détaillé de l'ensemble des présentations. Puisqu'une conclusion ne rend pas toujours compte de tous les éléments présentés, je souhaiterais revenir sur le rôle et l'intégration du psychologue au sein du sport de haut niveau, exposés lors de ces présentations et tirés de mes propres expériences dans l'accompagnement des sportifs, des équipes et des coaches participants aux Jeux Olympiques et Paralympiques.

Tout d'abord, il est important de souligner que les intervenants confirment que l'expertise dans le domaine de la psychologie du sport a su se frayer un chemin au sein du sport de haut niveau, que ce soit auprès des coaches (ex. par l'approche holistique du développement de l'athlète), des athlètes (ex. par la construction de routines mentales) ou tout autre spécialiste tels que les kinésithérapeutes (ex. par la réathlétisation), les médecins (ex. par l'amélioration de l'hygiène de sommeil), les diététiciens (ex. par l'amélioration des comportements alimentaires), préparateurs physiques (ex. par l'autorégulation lors des entraînements) ou encore les responsables de performance (ex. par la promotion d'une approche interdisciplinaire).

Par la suite, les intervenants ont mis en lumière le besoin croissant de définir et d'optimiser le rôle, la fonction et les compétences du psychologue du sport intégré au staff accompagnant les athlètes de haut niveau, les équipes et les coaches. Plusieurs stratégies ont été discutées, parmi lesquelles la consultation des intervenants directement impliqués dans l'accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau. La psychologie du sport s'appliquant dans divers contextes et étant portée par différents acteurs du sport de haut niveau, pas seulement par les athlètes, mais également par les coaches et autres experts (ex. directeurs techniques, chefs d'équipe, médecins, kinésithérapeutes, diététiciens). Ceux-ci doivent être consultés pour définir leurs attentes (ex. l'optimisation de tous les outils liés à la performance, et de l'accompagnement subclinique et clinique), où et comment les mettre en forme (ex. réunions bilatérales, groupes de travail, sur site ou en ligne), leur impact (ex. bien-être, renforcement de la routine de travail avant une compétition) et leur évaluation (ex. mesures subjectives, retours du coach et suivi de la performance).

La seconde stratégie évoquée consiste, quant à elle, à examiner les compétences du psychologue du sport, à questionner sa pertinence et son efficacité dans la proposition d'une expertise au service du sport de haut niveau. Communément dépeint comme visant surtout l'amélioration de la performance, le rôle du psychologue du sport s'est aussi toujours concentré sur la santé mentale. Tandis que le haut niveau a intégré de manière structurelle l'accompagnement psychologique, le besoin en spécialistes, comme les conseillers, les psychologues cliniciens et neuropsychologues, s'est également accru. L'intégration de plusieurs spécialités devrait amener à la création et au développement d'équipes interdisciplinaires (ex. psychologues du sport et psychologues cliniciens) travaillant de concert à l'amélioration de l'accompagnement psychologique. Concomitamment, les psychologues ont besoin de collaborer de manière efficace et efficiente au sein d'une équipe interdisciplinaire composée de coaches, médecins, kinésithérapeutes, diététiciens, préparateurs physiques, ingénieur, etc. De plus, les psychologues du sport ne devraient pas se dispenser de renforcer les compétences non seulement des athlètes mais également (et peut-être à hauteur égale) celles des coaches et autres membres de cette équipe interdisciplinaire.

Conclusion

While the interest for and application of (sport) psychology started already more than half a century ago (cf. Seiler & Wylleman, 2009), it is actually during the past decade that the role of the (sport) psychologist developed into a structural part of the expert network servicing elite athletes and coaches. By bringing together experts from around the world in this international conference, INSEP provided an excellent forum to reflect on and discuss how to optimize the psychological support and mental coaching in elite sport in general, and the role of the (sport) psychologist in particular. Based upon their applied experiences, expectations and research data coaches and trainers, sport and clinical psychologists, and researchers presented their perspectives within the context of four main themes, namely the coaches' perspective on and approach to the mental side of elite sport, the management of uncertainty in times of covid and the Olympic Games, the development and use of sport performance tools aimed at optimizing the mental support and psychological support of athletes, and the role of the sport psychologist within the context of Paralympic sports and the Paralympic Games. Thanks to the excellent work from the colleagues from INSEP, these conference proceedings provide not only an overview of these four themes but also a very distinct summary of all presentations separately. While drawing a general conclusion always does short to each of these presentations individually, I would like to present some reflections on the role and integration of the (sport) psychologist in the elite sport context transpiring from these presentations and from my own experience in providing support to elite, Olympic and Paralympic athletes, teams and coaches.

First, it is important to underline that presenters confirm that the expertise from the domain of sport psychology has found its way into world of elite sport, be it with coaches (e.g., holistic perspective on athlete development), with athletes (e.g., establishing mental routines), teams (e.g., building team resilience), or other support providers such as physiotherapists (e.g., rehabilitation process), medical doctors (e.g., developing sleep hygiene), dieticians (e.g., optimizing eating behaviours), strength and conditioning trainers (e.g., self-regulation during workouts) or team/performance managers (e.g., enhancing interdisciplinary support).

Second, and as stated by presenters directly after making this first point, there is now a growing need to delineate and optimize the role, function and the competences of the (sport) psychologist integrated in the support system of elite athletes, teams and coaches. Several strategies were reflected upon, including in first instance consulting those directly involved in the way psychology-related support is provided in elite sport. As (sport) psychology expertise is applied in a diversity of contexts and by different stakeholders in elite sport, not only the athletes themselves, but also the coaches and other experts (e.g., technical director, team manager, medical doctor, physiotherapists, dieticians) should be consulted on what is expected (e.g., enhancing performance-related aspects, [sub-]clinical support), where and how it is delivered (e.g., one-to-one, workshops, on-site, online), what impact it c/should have (e.g., wellbeing, optimizing mental pre-competition routine) and how it is evaluated (e.g., subjective measures, coach feedback, performance records).

A second strategy focusses on (re-)visiting the (sport) psychologists' competences relevant to and effective in providing high quality support in elite sport. While generally portrayed as strongly oriented towards performance-enhancement, the role of psychologists has always also focussed on mental (ill-)health. As the role of psychology-related support has become integrated in a more structured way in elite sport, the need has also grown for specialists such as counselling, clinical and neuropsychologists. This development towards including different specialisms should lead towards the development of 'intra-disciplinary' teams, that is, teams where different psychology specialists (e.g., a sport psychologist and a clinical psychologist) collaborate thus enhancing the quality of support provision. At the same time, psychologists need to collaborate effectively and efficiently within a 'inter-disciplinary' team consisting of coaching staff, medical doctors, physiotherapists, dieticians, strength and conditioning coaches, technology experts, etc. Furthermore, (sport) psychologists should not waiver to strengthen the competences not only of athletes, but also (and perhaps as importantly) of coaches and other members of such an interdisciplinary team.

Lorsque cela est approprié, le partage des connaissances et des compétences peut renforcer la collaboration entre psychologues du sport et l'ensemble de l'équipe, créant ainsi un langage commun lors des temps de discussion et réflexion dédiés à l'accompagnement psychologique. Il permet également de libérer du temps pour les psychologues du sport qui peuvent ainsi se concentrer sur l'accompagnement et le soutien qui requièrent une attention particulière et leurs compétences spécifiques. Dans un même temps, les psychologues du sport doivent garantir un enseignement de haute qualité, qui inculque des compétences contextuelles essentielles pour travailler de manière efficace et efficiente dans le monde du sport de haut niveau en général et lors de compétitions majeures.

Enfin, la dernière stratégie évoquée souligne l'importance pour le monde du sport et en particulier pour les centres d'entraînement de haut niveau et les comités olympiques et paralympiques de créer et de pérenniser des structures et installations permettant aux psychologues du sport d'être entièrement dévoués à l'application de leur expertise le mieux et le plus largement possible.

Alors que les dirigeants, directeurs et présidents d'organisation du sport de haut niveau ont déjà ou travaillent actuellement à la mise en place de telles organisations, les psychologues du sport senior peuvent quant à eux contribuer à leur structuration et à l'optimisation des conditions de travail des psychologues du sport pour s'assurer de la mise en place d'un accompagnement psychologique de haute qualité.

Bien que des difficultés subsistent (Wylleman et al., 2009 ; Wylleman, Moesch, & Debois, 2019), il est clair que de nombreux progrès ont été réalisés concernant l'implication des psychologues dans le monde du sport de haut niveau. Il s'agit d'un progrès qui est à l'initiative des organisations sportives. Grâce à la tenue de la conférence internationale et à la consultation d'experts internationaux et d'organisations internationales du sport de haut niveau, l'INSEP appose sa marque sur la définition du rôle en devenir du psychologue en général et du psychologue spécialisé dans le sport de haut niveau. Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 fourniront ainsi l'opportunité d'identifier les étapes qui seront franchies dans ce domaine durant la période à venir. Que les jeux commencent !

Seiler, R., & Wylleman, P. (2009). FEPSAC's role and position in the past and in the future of sport psychology in Europe. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 403–409. doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.009

Wylleman, P., Harwood, C., Elbe, A-M., Reints, A., & de Caluwé, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 435–446. doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.008

Wylleman, P., Moesch, K., & Debois, N. (2019). Sport psychology as a profession: FEPSAC's initiatives for specialists in applied sport psychology. In A-M. Elbe and R. Seiler (Eds.), *50th Anniversary of FEPSAC – Recent developments in European sport psychology* (pp. 108-114). Brussels, Belgium: FEPSAC

Conclusion

Where appropriate, sharing knowledge and competences in this way can enhance the collaboration between the (sport) psychologists and other team members, lead to a common language when reflecting and discussing psychological issues, and liberate time for (sport) psychologists to focus support and interventions on aspects which require their specific and unique competences. At the same time, (sport) psychologists should ensure a high-quality education and development which includes the contextual competences essential to and required to work effectively and efficiently in the world of elite sport in general and during and onsite major competitions.

A final strategy which was underlined was the need for the world of sport, and especially the elite sport organisations and national Olympic and Paralympic committees to create and sustain the organisational structure and facilities enabling (sport) psychologists to be fully committed and use their expertise as best and as broad as possible. While leaders, directors or presidents of elite sport organisations

and NOC/NPCs have already set out or are working towards establishing such an organisational context, senior (sport) psychologists can inform, assist in giving shape and optimize the working conditions for (sport) psychologists to thrive and ensure high-quality support services.

While some of the challenges remain (Wylleman et al., 2009; Wylleman, Moesch, & Debois, 2019), it is clear that there is a strong and positive progress being made in the role and functioning of (sport) psychologists in the world of elite sport – a progress which is driven especially by elite sport organisations. Not only by way of this international conference, but also by consulting with international experts and other elite sport organisations, INSEP is setting its mark on the future role of (sport) psychology in general, and of the (sport) psychologist in particular within the world of elite sport. The 2024 Olympic and Paralympic Games in Paris thus provide also an excellent moment to reflect and look back on the steps taken in the forthcoming period. *Que les jeux commencent !*

Seiler, R., & Wylleman, P. (2009). FEPSAC's role and position in the past and in the future of sport psychology in Europe. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 403–409. doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.009

Wylleman, P., Harwood, C., Elbe, A-M., Reints, A., & de Caluwé, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 435–446. doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.008

Wylleman, P., Moesch, K., & Debois, N. (2019). Sport psychology as a profession: FEPSAC's initiatives for specialists in applied sport psychology. In A-M. Elbe and R. Seiler (Eds.), *50th Anniversary of FEPSAC – Recent developments in European sport psychology* (pp. 108-114). Brussels, Belgium: FEPSAC

