



Réflexionsport

Scientifique & technique

30

Juillet
2023

La relation entraîneur- athlète(s)

*Repères
théoriques
et présentation
de principes
généraux
pour les
entraîneurs*

page 18

ENTRAÎNEMENT

L'accompagnement
de la dimension
mentale
par le prisme
de la corpulence
page 38

ENTRAÎNEMENT

Vers le déploiement
de la dimension
mentale dans
le sport de haut
niveau français
page 54



Rédaction
Réflexions Sport

INSEP – 11, avenue du
Tremblay
75012 Paris

<http://www.insep.fr>



- Renseignements :
reflexions.sport@insep.fr
- Directeur de la publication :
Fabien Canu
- Comité d'édition :
Franck Brocherie
Stéphane Couckuyt
Bertrand Daille
Serge Guémard
Gaël Guilhem
Sébastien Le Garrec
Véronique Leseur
Adrien Marck
Jean-François Robin
Patrick Roult
Florentine Valton
Howard Vazquez
Laure Veyrier
- Responsable éditoriale :
Christine Boutin
- Responsable de projets
rédactionnels :
François-Xavier Mas
- Electrice :
Claire Carpentier
- Graphiste-maquettiste :
Myriam Bierry
- Plateforme de diffusion
numérique :
Calaméo®
- Crédits photos :
Couverture : @Icon Sport
Intérieur : @Icon Sport –
©iStockphoto

SCIENCES DU SPORT

4



L'arrêt de carrière
des sportifs
de haut niveau :
identifier les impacts
psychologiques
et accompagner cette transition

Par Lise Anhoury-Szigeti et Adrien Revault



La relation
entraîneur-athlète(s) :
Repères théoriques
et présentation
de principes généraux
pour les entraîneurs

18

Par Valentin Roux et David Trouilloud

ENTRAÎNEMENT

38



L'accompagnement
de la dimension
mentale par le prisme
de la *corp science*

Par Olivier Guidi

DERNIÈRE PARUTION

De l'explosivité neuromusculaire à la pliométrie

Thierry Blancon.

Préfaces de Laure-Adélaïde Boucaud
et Claire Gandolfi, Guy Ontanon,
Franck Chambily et Mathias Cerlati
Éditeur : INSEP-Éditions

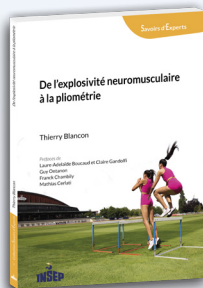
Collection : Savoirs d'Experts

Date de parution : mai 2023

ISBN : 978-2-86580261-6

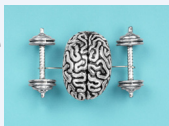
Nombre de pages : 260 p.

Prix : 13 €



54 ENTRAÎNEMENT

Vers le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau français



Entretiens avec
Thierry Dumaine et Anaëlle Malherbe

74 TECHNOLOGIES, RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

du labo au terrain...

Modèle d'estimation du potentiel en ski alpin français: courbe d'évolution individuelle et typologie de progression ■ Comparaison des outils de mesure des données de position ou vitesse-temps sur le calcul des paramètres mécaniques lors d'une accélération en sprint ■ Effets de l'âge relatif en athlétisme: identification et rééquilibrage de performance

78 Focus

Livres

Ressources en ligne

Les parutions INSEP-Éditions

Individualisation de l'entraînement

Réflexions et exemples dans le sport de haut niveau

Sous la direction de Claude Colombo et Adrien Sedeaud.
Préface de Tony Estanguet
Éditeur: INSEP-Éditions
Collection: Savoirs Sciences
Date de parution: novembre 2022
ISBN: 978-2-86580-257-9
Nombre de pages: 384 p.
Prix: 35 €



Pour recevoir
les prochains
numéros



Revue disponible
uniquement en ligne:



Calaméo®

Ont contribué
à ce numéro:

Lise Anhoury-Szigeti
Quentin De Larochelambert
Audrey Difernand
Thierry Dumaine
Charly Fornasier-Santos
Olivier Guidi
Anaëlle Malherbe
Adrien Revault
Valentin Roux
David Trouilloud

#30 juillet 2023

L'arrêt de carrière des sportifs de haut niveau : identifier les impacts psychologiques et accompagner cette transition



Par Lise Anhoury-Szigeti

Psychologue du sport,
Responsable de l'Unité de psychologie du sport,
Pôle Médical, INSEP



Adrien Revault

Chargé de projets scientifiques,
Pôle Médical, INSEP



Identité, corps, émotions : l'arrêt de carrière entraîne potentiellement de nombreux impacts dans la vie des sportifs de haut niveau. En complément du suivi socio-professionnel mis en place par les organisations, les apports de la psychologie clinique permettent de sensibiliser les athlètes et leur entourage aux problématiques qu'ils sont susceptibles de rencontrer. Normaliser certaines expériences vécues, identifier les risques et connaître les stratégies efficaces sont quelques clés pour accompagner et soutenir les athlètes dans cette transition.

L'arrêt de carrière est une période clé de la vie d'un sportif de haut niveau qui engendre des impacts psychologiques spécifiques. Bien que la majorité des athlètes réussissent à s'ajuster à cette transition dans les deux ans suivant l'arrêt de carrière, certains continuent, à long terme, d'éprouver une grande détresse et à avoir du mal à s'adapter à la retraite (Cosh, McNeil et Tully, 2021). L'importance de l'accompagnement des athlètes dans cette transition a été soulignée par l'American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) dans son énoncé de position sur la santé mentale et les facteurs psychologiques chez les athlètes (Chang *et al.*, 2020). Basées sur des niveaux de preuves de qualité, les recommandations de l'AMSSM sont destinées aux institutions et professionnels entourant ces athlètes. Elles concernent notamment la mise en place d'un plan de préretraite exhaustif pour assurer cette transition en fin de carrière (Chang *et al.*, 2020). En effet, la littérature rapporte les nombreux bénéfices en termes de résilience et de santé mentale, pour les sportives et sportifs ayant reçu un accompagnement psycho-éducatif autour de leur reconversion (Miller et Buttell, 2018).

En France, les enjeux de l'arrêt de carrière d'un point de vue professionnel sont régulièrement évoqués et travaillés. Preuve en est, une table ronde sur le suivi socioprofessionnel et la reconversion des sportifs de haut niveau (SHN) a été convoquée par le ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques en septembre 2022 (Oudéa-Castéra, 2022).

À l'INSEP, plus précisément, plusieurs personnes travaillent sur les sujets de la reconversion, tant au niveau professionnel (unité d'accompagnement des sportifs et des pôles France) que psychologique (unité de psychologie du sport au pôle médical). Les deux unités travaillent en collaboration, les sportifs arrêtant leur carrière pouvant être suivis à l'unité de psychologie pendant six à douze mois. Cet accompagnement permet d'évaluer les éventuelles fragilités et/ou difficultés liées à l'arrêt du sport à haut niveau. Les sportifs peuvent ainsi être suivis par le psychologue puis orientés vers des professionnels à l'extérieur dans un second temps si nécessaire.

À l'approche des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, qui marqueront l'arrêt de carrière de nombreux sportifs (M. V., 2022), il nous paraît important de normaliser certaines problématiques et certains enjeux liés à cet arrêt. Notre article s'adresse donc aux sportifs de haut niveau mais également à l'ensemble de l'entourage de l'athlète, qui va jouer un rôle primordial dans leur accompagnement durant cette étape clé de leur vie. Les éléments présentés sont issus de dix ans d'expérience clinique dans la prise en charge psychologique de l'arrêt de carrière des sportifs de haut niveau à l'INSEP, corrélée aux principaux concepts et recommandations de la



©Istockphoto

littérature scientifique à ce sujet. Après avoir présenté les principaux impacts que peut engendrer l'arrêt de carrière chez les sportifs, nous proposerons des stratégies à mettre en place pour une meilleure gestion de cette reconversion.

Les impacts : illustrations cliniques et scientifiques

L'arrêt de carrière peut être choisi ou subi. Bien entendu, ce n'est pas toujours aussi simple. Certains s'y préparent, l'anticipent, mais un événement peut parfois accélérer brutalement l'arrêt de la pratique sportive.

Certains sportifs décident d'arrêter leur carrière après un cycle (compétitions majeures). Aller chercher une dernière médaille, briller une dernière fois devant son public peut être source d'une motivation importante pour clôturer sa carrière. C'est d'autant plus vrai à ce jour avec Paris 2024 qui se profile. La décision d'arrêter peut également être motivée par l'envie, voire le besoin, de se préserver physiquement et/ou mentalement. Pour d'autres encore, c'est la blessure qui met un terme au projet sportif. La blessure, même lorsqu'elle ne remet pas en cause la carrière, peut entraîner un certain mal-être ou une perte de sens dans le projet. Ainsi, nous pouvons nous questionner sur la manière dont la baisse de motivation et le désengagement du sportif dans son projet peuvent se répercuter sur son corps. Il est en effet parfois plus facile de dire que notre corps ne peut plus, plutôt que de dire que l'on souhaite arrêter son sport. Enfin, une non-sélection ou une mise à l'écart du groupe peut amener à mettre fin à sa carrière.

“ Aller chercher une dernière médaille, briller une dernière fois devant son public...” ”

Notre retour d'expérience clinique se fonde sur l'analyse des entretiens des suivis les plus complets de ces cinq dernières années. Ainsi, les éléments issus du suivi psychologique régulier de douze sportifs (neuf femmes et trois hommes) viendront illustrer ce propos. Les sportifs venaient de neuf disciplines différentes : gymnastique, cyclisme, judo, natation artistique, handball, pentathlon, tir à l'arc, tennis et rugby. Six ont arrêté après blessure, trois à cause d'un épuisement moral et physique et trois par choix à la fin « d'un cycle » (compétitions majeures). Trois points ressortent lorsque les sportifs évoquent la manière dont ils ont vécu l'arrêt de leur pratique intensive : les changements liés à leur identité, leur corps et leurs émotions.

Quels impacts sur l'identité ?

Dans leur revue systématique de la littérature en 2013, Park et ses collaborateurs ont relevé trente-quatre études montrant qu'une forte construction identitaire en tant que sportif rendait la transition vers l'arrêt de carrière plus difficile (Park, Lavallee et Tod, 2013). En effet, cela rendait importante la perte d'identité et les athlètes concernés avaient besoin de plus de temps pour s'adapter à leur vie d'après (*ibid.*). L'identité du sportif est donc construite autour de son sport, identité propre mais aussi sociale.

Le sport renvoie une image valorisante, signe de santé, d'hygiène de vie et d'admiration. Cette représentation sociale va participer à façonner l'identité du sportif. Dans cette culture sociale de mise en avant du sport, le sujet sportif peut même être source d'identification pour ses pairs, lorsque la victoire est considérée comme « symbole de toutes les réussites » (Lecocq, 2009). Réciproquement, lorsque l'athlète s'engage dans une activité sportive, les normes, valeurs et symboles de la culture sportive vont se révéler à lui, l'appartenance à cette culture sportive entraînant chez le sportif un investissement de plus en plus intense (*ibid.*).

Par conséquent, être sportif de haut niveau est une identité à part entière.

« Le ski c'était toute ma vie à ce moment-là et arrêter cette pratique c'était arrêter de vivre. »

« C'est comme si le handball m'avait donné une identité, un rôle, un but dans ma vie, et maintenant que j'ai arrêté je ne trouve plus de sens. »

Entraînement, compétition, toutes les journées sont organisées en suivant le calendrier sportif. Lorsque tout s'arrête, la perte de rythme et de sens peut être difficile à gérer.

De nombreux sportifs évoquent ainsi le fait qu'ils ont dû faire une croix sur leur vie d'avant. Dans la plupart des cas, arrêter sa carrière, c'est faire le deuil d'un objet symbolique – qui ne sera plus.

« Les voir dans le bassin alors que moi j'étais dans les gradins, hors de l'équipe, sans pouvoir partager les

émotions de la compétition était très difficile pour moi. Je me retrouvais anonyme au milieu de la foule. »

C'est ce qui fait l'une des particularités de l'arrêt de carrière du sportif de haut niveau : « l'objet – perdu – ne disparaît pas dans la réalité, il existe toujours [...] et reste jouissance pour ses rivaux » (Bauche, 2004). Ces sentiments peuvent être prévalents chez certains sportifs à l'arrêt de leur carrière, quand d'autres ressentent un certain accomplissement en regardant en arrière. La temporalité de chacun étant différente, les potentielles difficultés ne sont pas toujours immédiates et peuvent apparaître quelques mois après l'arrêt. Quoi qu'il en soit, ces différentes mouvances psychiques sont *normales* et font partie du processus de transition de carrière.

« Finalement, cela revenait à dire que je ne savais plus qui j'étais. J'ai eu besoin de partir pour le découvrir. Me confronter à un monde nouveau inconnu, que je ne connaissais pas et où on ne me connaissait pas non plus. »

Quels impacts physiques ?

Le corps du sportif est un « corps machine » selon l'expression de Claire Carrier (2002), sous contrôle, maîtrisé, au cœur de l'action. Il est affûté pour son sport, spécifiquement, et renvoie une certaine image. On entend souvent les sportifs parler de leurs collègues en disant : il a un physique de judoka, de gymnaste ou encore de basketteur. Le corps est en première ligne, tout le temps, et c'est ce que l'exigence de chaque sport

demande. Lorsque l'arrêt intervient, le corps change : perte de tonicité, perte de muscles, etc. sont autant de bouleversements que subit le sportif.

« J'ai peur de me mettre en maillot, je me dégoûte. »

« J'ai perdu mes cuisses, c'est une petite mort pour un cycliste. »

L'image de soi est chamboulée et l'acceptation de ces changements peut être très difficile.

Suite à leur arrêt, sept des douze sportifs que nous avons reçus ont été particulièrement préoccupés par leur poids et leur apparence physique après l'arrêt. Il n'y avait pas de lien de cause à effet lors de nos entretiens entre cause de l'arrêt et vécu de la préoccupation corporelle.

Le corps est poussé à l'extrême pendant des années, mais il est aussi pulsionnel, vivant les émotions de façon exacerbée. L'athlète qui arrête sa carrière va, dans un sens, éprouver la sensation de ne plus savoir quoi faire de ce corps. De quelles manières va-t-il pouvoir s'exprimer maintenant que la pratique du sport à haut niveau n'est plus possible ? Stopper sa carrière engendre une mise en demeure de l'être par la mise en retraite du corps. Le sportif est amené à devenir sujet ; s'ouvre alors à lui la possibilité de s'exprimer autrement.

Physiquement, l'arrêt de carrière est un véritable chamboulement. Le sport est régulièrement décrit comme une addiction chez les athlètes, agissant telle une drogue sur leur corps (Cosh, McNeil et Tully, 2021). Ainsi, les plus grandes compétitions vont apporter

ces pics de sensations émotionnelles et hormonales (adrénaline). Selon le même schéma, les Jeux olympiques ont régulièrement été décrits par les olympiens comme le summum de ces sensations, impossible à remplacer. La retraite sportive peut dans ces cas être vécue comme un manque ou un sevrage (*ibid.*).

L'arrêt de la carrière sportive de plus de 1 500 joueurs de NFL a été étudié en 2007 par Schwenk et ses collaborateurs. Un focus a notamment été fait sur les symptômes physiques (notamment la douleur) et les symptômes touchant plus à la santé mentale comme la dépression. Ainsi, la majorité des footballeurs américains interrogés rapportaient à l'arrêt de carrière un état de dépression bénin à modéré et plus de la moitié souffraient de douleurs chroniques, sans interdépendance de ces deux facteurs. Cette étape peut donc être source de détresse physique comme psychologique chez les sportifs (Miller et Buttell, 2018 ; Schwenk *et al.*, 2007).

Quels impacts émotionnels ?

L'arrêt de carrière peut être vécu comme libérateur, et notamment le fait d'être libre du contrôle d'autrui (Warriner et Lavalée, 2008). Ce soulagement est souvent évoqué en premier lieu, car arrêter revient aussi à casser le rythme effréné que les athlètes avaient au quotidien (soulagement d'une potentielle souffrance à l'entraînement ou autre). Apparaît alors pour eux, le temps : celui de décompresser, de relâcher la pression et de faire l'expérience d'avoir tout simplement du temps pour soi. Ce soulagement passé, des émotions peuvent apparaître comme la colère, la frustration de ne pas être allé au bout des choses, notamment

lorsque l'arrêt est arrivé de façon soudaine ou avant une compétition majeure.

Les impacts émotionnels sont étroitement liés à la construction identitaire des sportifs. En 2007, Lavalée et Robinson ont mené une étude portant sur un groupe de gymnastes. L'étude a montré que les sportives qui ont construit leur identité et leur rôle à travers le sport pouvaient éprouver des difficultés à l'arrêt de leur carrière. On observe notamment une faible estime de soi, la sensation d'être perdues, seules et très à l'écoute de leur perception. Les gymnastes interrogées dans cette étude exprimaient également le sentiment d'avoir été incitée à rechercher l'excellence au risque de leur propre développement personnel (Lavalée et Robinson, 2007).

Un besoin de sevrage émotionnel peut donc parfois être nécessaire. Savoir que l'on ne vivra plus ces émotions fortes, cette adrénaline, et que l'on devient spectateur de son sport, peut prendre du temps à être digéré.

« Comment faire pour vivre sans ces émotions fortes que me procurait le haut niveau ? »

Ces émotions particulières au haut niveau n'auront sans doute jamais d'égal dans la vie d'après, le risque étant d'aller les chercher ailleurs.

Afin de faire face à l'arrêt de carrière, plusieurs études ont montré que certains athlètes pouvaient adopter des comportements à risque (Taylor et Ogilvie, 1994 ; Cox, Billon et Lecoq, 2013), tels que la dépendance à l'alcool, l'augmentation de la consommation de cigarettes, les tentatives de suicide et la

consommation de drogue (Park, Lavalée et Tod, 2013). On parle alors de stratégies de coping inadaptées. La recherche de nouvelles sensations pour compenser ce manque peut également s'exprimer par un besoin de fuite, comme cela a régulièrement été abordé dans les entretiens.

Plusieurs sportifs évoquent par ailleurs des états dépressifs plus ou moins forts :

« Il ne me manque rien, j'ai accompli ma vie : j'ai une voiture, une maison, une famille, mais ma tête va mal, [...], il m'arrive de pleurer et d'avoir des idées noires depuis plusieurs mois. »

Les raisons de ce mal-être peuvent être multifactorielles et difficiles à identifier (temps à réinvestir, confrontation à de nouvelles difficultés, investissement du monde professionnel, isolement, sentiment de toute puissance qui disparaît, etc.). Comprendre ces difficultés peut prendre du temps et le travail avec un psychologue permettra d'aider le sportif à mettre du sens à ce qu'il ressent.

Comment faire face ? Stratégies et recommandations

La reconversion n'est pas une ligne droite, elle est propre à chaque individu. Le sportif y rencontre des obstacles parfois, mais aussi des opportunités. Il doit jongler face à tous ces événements tout en étant traversé par ses propres mouvements psychiques. Mais alors comment aider le sportif dans cette nouvelle aventure afin qu'il parvienne à faire face ? Comment aborder cette étape plus sereinement ?

Des concepts et stratégies à mettre en place pour apporter des éléments de réponse à ces questions sont largement présentés dans la littérature et utilisés dans l'accompagnement de l'arrêt de carrière des sportifs. Au-delà du sentiment de perte d'identité abordé précédemment, la planification de l'arrêt de carrière, les stratégies de coping et le soutien psychosocial sont des éléments clés à prendre en compte dans le processus de transition vers l'arrêt de carrière (Miller et Buttell, 2018 ; Park, Lavalée et Tod, 2013 ; Taylor et Ogilvie, 1994 ; Cox, Billon, et Lecoq, 2013). Par soutien psychosocial, on entend l'entourage de l'athlète, en lien direct avec le sport (entraîneurs, préparateurs, coéquipiers, etc.) ou non (famille, amis, conjoints, etc.) (Park, Lavalée et Tod, 2013).

Une identité à reconstruire

Comme nous avons pu le voir dans les impacts, certains athlètes évoquent la pratique de leur discipline comme réglementant de nombreux aspects de leur vie de sportifs (alimentation, apparence, emploi du temps, etc.) (Cox, Billon et Lecoq, 2013). Le corps tout entier est donc investi dans le sport, mais que reste-il alors lorsque ce corps qui porte notre identité ralentit ?

L'image de la vitrine de magasin peut être utilisée dans le travail avec les athlètes. La vitrine est la façon dont on se montre au monde, « ce que je suis aux yeux des gens ». Lorsque le sportif est en activité, ce qui prend le plus de place dans sa vitrine, c'est son sport. C'est comme cela que les gens le définissent : « il fait du sport de haut niveau ».

« J'ai pris conscience de l'identité sociale de faire du haut niveau, l'histoire accroche les gens. »

Lorsqu'il arrête sa carrière, la vitrine se vide, il n'est plus sportif aux yeux du monde et bascule dans la « normalité ». Se pose alors la question de comment remplir à nouveau cette vitrine ? Qu'est-ce que je mets dedans ? Si je ne suis plus sportif, qui suis-je ? C'est notamment à ce moment-là que l'accompagnement psychologique est primordial. Le sportif oublie parfois que même si sa vitrine s'est vidée, le magasin, lui, contient toujours des choses. Il s'agira alors de réfléchir à la manière d'alimenter cette vitrine vide. Cette situation peut être assez inconfortable mais ouvre surtout de larges possibilités : on peut y mettre ce que l'on veut.

Cet inconfort est nécessaire pour ensuite aller mieux, c'est le signe que l'on est sur le bon chemin. Prendre le temps de retrouver ce que l'on aime, ce qui nous fait plaisir, redéfinir quel rôle on veut avoir dans la société, ce qui fait sens pour soi et reconstruire sa propre vitrine. Sans oublier les ressources que le sport de haut niveau lui a apportées. Marc Lévêque (2008) évoque à ce propos la notion de transition de carrière, mettant en avant une certaine continuité possible. Comment vais-je pouvoir utiliser les ressources que j'ai construites pendant ces années, comment les transformer dans ma nouvelle vie ? Comment me prendre en main dans la construction de mes nouveaux projets ? En un mot, aller vers l'autonomie sans attendre que quelqu'un d'autre nous dise quoi faire.

« J'appréhende de devoir construire mes nouveaux projets seul, j'avais plein de personnes autour de moi pour mon projet sportif, on est très encadré. »

Claire Carrier (2002) évoquait à ce propos la principale difficulté liée à l'arrêt de carrière : « quitter une situation de développement assisté pour reprendre la trajectoire naturelle de son épanouissement personnel ». De plus, qu'il soit en sport individuel ou collectif, le sportif évolue dans un groupe tout au long de sa carrière. Il y partage des moments forts, des victoires, des difficultés, son quotidien, etc. Une part importante de son identité sociale est construite autour du groupe sportif. Lorsqu'il arrête, le vécu peut être difficile, voir les autres continuer, se sentir mis à l'écart, etc.

« Ce qui va me manquer le plus quand je vais arrêter, ce n'est pas mon sport, ce sont mes copains et l'ambiance qui va avec. »

Pour que la transition se passe au mieux, il est important que l'ex sportif puisse bénéficier d'un soutien social et familial fort. Il devra également, petit à petit, reconstruire des liens sociaux avec des personnes hors du monde sportif et se réinsérer dans une vie « normale ».

On constate dans nos entretiens, que lorsque l'arrêt est choisi au moment d'une fin de cycle, la transition semble plus douce et facile. La question de l'identité est toujours présente mais semble mieux appréhendée.

Alors que la planification de l'arrêt de carrière permet d'aborder la question

identitaire de l'athlète en dehors de son « identité de sportif », cette anticipation va également permettre à l'entourage du sportif de l'accompagner dans cette transition. À l'aide de ce soutien psychosocial, le sportif va par exemple pouvoir se pencher sur la recherche de nouvelles carrières ou de nouveaux centres d'intérêt, qui se révèle être une stratégie efficace pour faire face à ce changement identitaire (Park, Lavalée et Tod, 2013). Identité, corps et émotions étant conjointement impactés par l'arrêt de carrière, se réapproprier son corps va également être un axe de travail important dans cette étape.

Se réapproprier son corps

Le corps est l'élément central pour le sportif de haut niveau. Il l'affûte, le prépare, le sollicite, le pousse à l'extrême pour son sport. Une fois le corps à l'arrêt, l'ex-sportif de haut niveau doit réapprendre à vivre avec. Il devra se réapproprier son corps non plus comme un outil mais comme faisant partie de lui, avec toute la bienveillance qui va avec.

Nous avons remarqué dans nos entretiens cliniques que la tentation pouvait être grande de se replonger dans une activité physique volumineuse. Non pas pour se faire du bien mais pour tenter de reprendre le contrôle sur son corps.

« Si je ne fais pas mes cinq footings par semaine, je culpabilise et je me sens vraiment mal. »

En effet, la condition physique est une préoccupation immédiate des sportifs à l'arrêt de la carrière (Park, Lavalée et Tod,

2013). C'est pourquoi certains sportifs se replongent dans la compétition mais dans une discipline différente, afin de chercher à se challenger autrement. Une vigilance particulière est alors nécessaire lors de l'arrêt de carrière afin que le nouveau rapport au corps soit le plus sain possible et afin de ne pas compenser une perte d'identité par un nouveau surinvestissement du corps.

Mais lorsque c'est une blessure qui vient mettre fin à la pratique sportive, la planification n'est plus possible de par le caractère soudain de cet arrêt. Les sportifs sont ainsi privés, au moins en partie, de l'aspect volontaire de la décision d'arrêt de carrière (phénomène que l'on retrouve également lors d'une non-sélection). Pour ces cas, il est recommandé d'avoir des interventions ciblées (DeFreese *et al.*, 2022). En effet, la blessure est un traumatisme physique, mais pas seulement, et les athlètes qui vivent cela « doivent bénéficier d'une assistance psychologique pour les aider à surmonter le traumatisme de l'arrêt total et soudain de l'activité », rappellent Cox et ses collaborateurs (2013).

« Une seconde pour savoir que j'arrêtais le ski, plusieurs mois pour l'accepter, un an presque. »

Les blessures et problèmes de santé impactent ainsi négativement la transition vers la retraite sportive et peuvent augmenter le temps dont les athlètes ont besoin pour s'adapter à leur vie post-sportive (Park, Lavalée et Tod, 2013). La gestion de la blessure durant cette période va donc être d'autant plus importante pour la réappropriation du corps sportif. La période de rééducation peut permettre de faire le lien

entre l'avant et l'après. Aider à la transition en pensant son corps, permet bien souvent de mettre des mots sur ses maux.

« Il m'aura ensuite fallu six mois pour faire le deuil de mes rêves. »

Au-delà de la gestion propre à chacun de cette étape, le vécu de celle-ci ne sera également pas le même en fonction du type de blessure. Arrêter sa carrière après de nombreuses commotions cérébrales, par exemple, n'est finalement pas un choix, sinon la volonté de préserver la santé qu'il nous reste. « Les médecins pensent que je n'aurai aucune séquelle mais m'arrêtent avant que je ne sache plus de quoi l'après 40 ans sera fait. Ils m'arrêtent, disent-ils, "parce qu'au prochain K.-O., on ne sait pas si tu te relèveras, ou si tu ne seras pas un légume" » (Guillou, 2014).

Le contexte de la fin de carrière va donc impacter le vécu ainsi que les émotions liées à cet arrêt, et par conséquent moduler l'importance des stratégies mises en place à ce moment.

Réguler ses émotions

L'importance de l'anticipation de l'arrêt de carrière réside notamment dans le fait que si cet arrêt est choisi, cela améliorera la qualité de la transition dans cette étape. Comparativement, une fin de carrière forcée peut entraîner d'importantes émotions négatives, telles que la perte d'identité, le sentiment d'exclusion sociale, voire de « mort sociale » (Park, Lavalée et Tod, 2013). Penser que la carrière puisse s'arrêter n'est cependant pas simple à imaginer, voire à formaliser pour le sportif. « Comment

penser l'impensable ? Car penser à elle, c'est finalement penser à la finitude, celle du champion » (Navel-Girard, 2019). Mais y penser empêche-t-il vraiment le sportif de rester focaliser sur sa performance ?

Nous avons constaté que les sportifs qui évoquent leur arrêt de carrière – pendant leur carrière – se libèrent souvent d'un poids, d'un non-dit, de quelque chose qui ne peut pas ou ne doit pas être verbalisé sur le terrain. C'est notamment le cas de cette sportive qui a eu besoin de parler de l'après, d'exprimer ses craintes, ses doutes, et ainsi de mettre des mots sur sa peur d'arrêter. Cédric Quignon-Fleuret (2016) évoque ainsi la possibilité pour l'athlète de « réfléchir, analyser, puis faire ses choix. De façon assumée, confiante et autonome ». Quelques mois après ces séances, elle a évoqué le fait que ce moment avait été très difficile pour elle : parler de la fin alors qu'elle était encore en plein milieu de son parcours avait presque été insupportable. Cependant, après-coup, cela lui a permis de prendre conscience de ce qu'elle ressentait, de prendre du recul et de revenir pleinement concentrée sur sa performance, en sachant pourquoi elle souhaitait continuer. Pour cela, le suivi psychologique et plus largement le soutien psychosocial va permettre d'accompagner le sportif dans ce cheminement.

C'est aussi un moyen pour le sportif de savoir qu'il peut, dans cet espace qu'est la consultation psychologique, en parler et trouver ici des interlocuteurs qui seront également présents lorsqu'il arrêtera.

Il sera important pour le sportif de prendre le temps d'éprouver les émotions qui apparaîtront à l'arrêt de sa carrière. Du soulagement, de la tristesse, de la colère ? Car

finalement, la mise en retraite du corps ne permettrait-elle pas aux émotions de s'exprimer différemment, voire de s'exprimer à nouveau ? Mettre des mots sur ce qu'il ressent, avec son entourage familial et social ou bien avec un psychologue, sera primordial.

De l'entrée du sportif dans le haut niveau à son après-carrière, quel accompagnement proposer ?

Nous évoquons en préambule l'importance de la mise en place d'un plan de pré-retraite exhaustif pour assurer la transition de la vie sportive à la vie d'après (Chang *et al.*, 2020). Nous avons ainsi présenté des concepts clés à prendre en compte dans l'accompagnement du sportif durant ce processus et le double projet en est la parfaite illustration de terrain.

« Depuis 2015 au sein de chaque fédération, un cadre est en charge du suivi socio-professionnel. Il accompagne le sportif dans la mise en place de son double projet au regard de toutes les contraintes sportives et de vie personnelle de l'athlète », présente Laurence Blondel, en charge de l'accompagnement au projet de vie des sportifs de haut niveau de l'INSEP (Anhoury, Debois et Blondel, 2018).

Ce double projet est l'un des premiers pas vers la préparation à la reconversion. En effet, il va permettre la mise en avant des compétences de l'athlète dans d'autres domaines que le sport et l'enrichissement de sa construction identitaire. Un sportif témoin du fait que son référent de stage

aime particulièrement travailler avec des sportifs.

« Il se rend compte que notre rigueur et notre goût pour l'effort est une qualité supplémentaire pour son entreprise. »

C'est déjà une stratégie pour faire face, mais une stratégie planifiée, où le sportif va devoir réfléchir à ses centres d'intérêt et s'investir dans des études qui lui permettront à la fois de préparer l'après carrière et de ne pas avoir uniquement le sport dans son quotidien. Cette construction de l'après carrière sportive, durant cette dernière, va également augmenter leur soutien psychosocial. Les personnes rencontrées dans le cadre de leurs études puis de leurs expériences professionnelles, enrichiront leurs relations sociales de soutiens potentiels et ciblés, pour ainsi être mieux entourés lors de leur reconversion. Le double projet est pour l'athlète un fil rouge qui va lui permettre, tout au long de sa carrière de sportif de haut niveau, de préparer au mieux sa transition vers la vie d'après.

Cependant, l'arrêt de carrière signifie également une nouvelle temporalité, car même préparé, c'est la moitié (ou en tout cas la première partie) du projet qui se termine. Pour rappel, arrêter sa carrière, c'est se voir offrir un rapport au temps différent. Tout son temps est organisé autour de ses enjeux sportifs (compétitions, entraînement, gestion de la blessure, etc.). Lorsque tout s'arrête, il se retrouve à avoir du temps, ce même temps après lequel il courrait lorsqu'il était sportif. Mais alors se retrouve là un grand dilemme : que faire de tout ce vide ? L'ex-sportif de haut niveau pourra être tenté de combler ce vide à tout prix.

Vivre avec ce nouveau rapport au temps sera un exercice peut-être difficile au départ mais nécessaire pour une transition plus sereine. Pour illustrer ce nouveau rapport au temps, un parallèle peut être fait avec le confinement qui a eu lieu entre le 17 mars et le 11 mai 2020. Lors de leur retour à l'INSEP, les SHN ont notamment été interrogés (via un questionnaire mis en place par l'unité de psychologie du sport du pôle médical et un interrogatoire avec le médecin) sur ce qu'ils ont vu, ressenti, pensé durant cette période. Certains sportifs ont ainsi profité de cette bulle hors du quotidien pour se ressourcer physiquement et mentalement, selon une gestion du temps inhabituelle.

« Beaucoup d'apaisement car le quotidien était stressant. »

« A pu faire autre chose, pour une fois le sport est passé après. »

« S'est adaptée au fil des semaines pour prendre du temps pour elle. »

« Prise de conscience, introspection/recentration sur moi-même et sur mes objectifs. »

Certes, une différence réside dans le fait que pendant le confinement, les sportifs de haut niveau savaient qu'ils reprendraient leur sport contrairement à l'arrêt de carrière. Néanmoins, ils ont pu pendant cette période, expérimenter une vie et une gestion du temps plus uniquement centrée sur le sport de haut niveau.

« La reconversion est un processus dynamique qui s'inscrit dans une certaine temporalité » (Navel-Girard, 2019). Au-delà du temps pragmatique, réel, se trouve le temps

psychique qui, lui, a son rythme particulier. Il ne peut pas être calculé, il prend naissance dans les pensées, dans les expériences, il s'in-tériorise. La thérapie, justement, respecte le temps psychique, lui permet d'aller à son rythme et de se questionner sur l'après : ses envies, ses désirs, ce qu'il pourra choisir de laisser complètement derrière lui et ce qu'il voudra emporter avec lui dans cette renaissance.

Dans la foulée du moment marquant l'arrêt de carrière, il nous semble important de mettre en avant le bilan de sortie. Cette étape de l'accompagnement psychologique du sportif est un événement clé dans la transition vers sa vie d'après. C'est l'heure du bilan, pour glisser d'un projet à un autre, comme un passage obligé suivant ce fil rouge que l'on construit depuis l'entrée dans ce double projet. Ce bilan doit d'autant plus trouver sa place dans les institutions où le double projet n'est pas implémenté, dans la mesure où cet outil permettant une planification de la retraite, d'instaurer des stratégies d'adaptation et un enrichissement du soutien psychosocial, n'a pas été mis en place dès le plus jeune âge.

À l'INSEP, nous avons construit une grille d'entretien psychologique d'arrêt de carrière ; sur le même modèle que les bilans psychologiques d'entrée. Il s'agit à la fois de faire une rétrospective de leur carrière, mais aussi une photographie à l'instant T de leurs ressentis, et enfin, une projection de ce qu'il souhaite pour l'après. Cet outil nous permet, lors de « l'entretien de sortie », de faire un point notamment sur :

- la vie psychique (actuelle et passée) du sportif ;
- sa situation professionnelle ou scolaire, ses projets ;

- son environnement familial et social ;
- sa vie sportive dans sa globalité : l'historique de sa carrière, les raisons de l'arrêt et son vécu, les liens avec son environnement sportif au moment de l'arrêt, ses ressentis corporels et éventuels manques, etc. ;
- les ressources que le sport a pu lui apporter, sa vision du sport aujourd'hui.

Cet entretien global doit permettre aux athlètes d'avoir un espace dans lequel ils vont pouvoir s'exprimer sur leurs ressentis, évoquer leurs difficultés et surtout identifier les personnes-ressources qu'ils pourront contacter en cas de besoin. À la suite de ce bilan, des suivis psychologiques peuvent être proposés.

En conclusion, les répercussions notamment psychologiques de l'arrêt de carrière chez les sportifs de haut niveau ne sont plus à démontrer. Identité, corps et émotions vont tous trois être impactés simultanément, mais le suivi psychologique des athlètes permet de les aider dans cette transition. La planification de la retraite, dans la mesure du possible, mais également la mise en place de stratégies d'adaptation et le soutien de l'entourage, sont des éléments efficaces pour accompagner les sportifs dans les bouleversements qu'ils traversent durant cette période.

Plus ce suivi sera mis en place précocement, plus les sportifs pourront appréhender cette transition sereinement. Anticipation et accompagnement sont donc les maîtres mots dans ce processus, quand on sait que les sportifs de haut niveau se penchant sur l'après-carrière une fois l'arrêt effectué, « rencontrent les transitions de carrière les plus difficiles » (Irlinger *et al.*, 1996).

Bibliographie

- Anhoury, L., Debois, N. et Blondel, L. (2018). Julien Bahain : « Nous sommes tous touchés par cette transition, cette petite mort ». *Réflexions Sport*, 19. <https://www.calameo.com/read/0032327409717cbbcb654>
- Bauche, P. (2004). *Les héros sont fatigués : sport, narcissisme et dépression*. Payot.
- Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort : psychanalyse de l'exploit*. Bayard.
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. et al. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. *Br J Sports Med*, 54, 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Cosh, S. M., McNeil, D. G. et Tully, P. J. (2021). Poor mental health outcomes in crisis transitions: an examination of retired athletes accounting of crisis transition experiences in a cultural context. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 13, 604-623. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1765852>
- Cox, R. H., Billon, C. et Lecoq, J.-C. (2013). *Psychologie du sport* (2e éd.). De Boeck.
- DeFreese, J. D., Walton, S. R., Kerr, Z. Y., Brett, B. L., Chandran, A., Mannix, R. et al. (2022). Transition-related psychosocial factors and mental health outcomes in former national football league players: An NFL-LONG study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44, 169-176. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0218>
- Guillou, C. (2014). « Ils m'ont dit : "Au prochain K.-O., on ne sait pas si tu te relèveras" ». *L'Obs*. <https://www.nouvelobs.com/rue89/rue89-sport/20140801.RUE5136/ils-m-ont-dit-au-prochain-k-o-on-ne-sait-pas-si-tu-te-releveras.html> (consulté le 31 janvier 2023).
- Irlinger, P., Augustini, M., Duret, P. et Louveau, C. (1996). *La vie après le sport. Rapport de recherche pour le ministère de la Jeunesse et des Sports*. INSEP.
- Lavallee, D. et Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Lecoq, G. (2009). La clinique du sport : un espace de rencontres entre une culture sportive en mutation et l'Unitas-Multiplex d'un sujet sportif en (re) conversion. *Bulletin de psychologie*, 502, 319-26. <https://doi.org/10.3917/bupsy.502.0319>
- Lévêque, M. (2008). *Psychologie de l'athlète : radiographie d'une carrière de sportif de haut niveau*. Vuibert.
- M. V. (2022). Un nouveau coup de pouce pour les athlètes en vue des JO 2024, *L'Équipe*. <https://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Un-nouveau-coup-de-pouce-pour-les-athletes-en-vue-des-jo-2024/1333830> (consulté le 27 janvier 2023).
- Miller, L. et Buttell, F. P. (2018). Are NCAA division I athletes prepared for end-of-athletic-career transition? A literature review. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 15, 52-70. <https://doi.org/10.1080/23761407.2017.1411305>
- Navel-Girard, A. (2019). La reconversion du sportif de haut niveau, un modèle de résilience ? *Sport et Résilience* (p. 141-52). Odile Jacob. <https://doi.org/10.3917/oj.cyru.2019.01.0141>
- Oudéa-Castéra, A. (2022). Le suivi socio-professionnel et la reconversion des sportifs de haut niveau. *sports.gouv.fr* <https://www.sports.gouv.fr/le-suivi-socio-professionnel-et-la-reconversion-des-sportifs-de-haut-niveau-1177> (consulté le 27 janvier 2023).
- Park, S., Lavallee, D. et Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Quignon-Fleuret, C. (2016). *Devenir champion*. Solar.
- Schwenk, T. L., Gorenflo, D. W., Dopp, R. R., Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Med Sci Sports Exerc*, 39, 599-605. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802fa679>
- Taylor, J. et Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Warriner, K. et Lavallee, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317. <https://doi.org/10.1080/10413200801998564>

La relation entraîneur-athlète(s)

*Repères théoriques
et présentation
de principes généraux
pour les entraîneurs*



Par Valentin Roux

Docteur en psychologie du sport,
Laboratoire Sport et environnement
social, Université Grenoble Alpes



David Trouilloud

Maître de conférences HDR,
Laboratoire Sport et environnement
social, Université Grenoble Alpes





Au cœur de la performance sportive, la relation entre l'entraîneur et l'athlète est une dynamique complexe qui évolue au fil du temps. La connaissance de principes généraux et une démarche rigoureuse peuvent permettre aux entraîneurs, en tenant compte des caractéristiques de leur pratique sportive et des individus au sein du groupe, de maintenir ou de développer un cadre de travail propice à la réussite.

« La clé du succès d'un entraîneur est dans la relation qu'il entretient avec ses joueurs. »

(Carlo Ancelotti, dans Herrero, 2015)

De nombreux entraîneurs et athlètes de haute performance considèrent que la « qualité » de leur relation est un déterminant majeur des résultats obtenus. Par exemple, l'ancien manager de l'équipe de France masculine de handball de 2001 à 2016, Claude Onesta, déclarait il y a quelques années : « S'il faut chercher une explication rationnelle au palmarès presque irrationnel des Costauds et des Experts, je crois davantage à une éthique du bien faire ensemble. [...] C'est ce chemin, balisé par la confiance, le dialogue et l'engagement, qui a hissé durablement les Bleus sur le toit du monde » (Claude Onesta, 2014, p. 16). Récemment, l'attribution des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 et la création de l'Agence nationale du sport en 2019 offrent un contexte favorable à l'étude de la relation entraîneur-athlète(s) (REA). En effet, le pôle Haute performance de l'Agence nationale du sport s'est donné pour mission de « contribuer à l'accompagnement des fédérations sportives vers de meilleurs résultats/plus d'excellence dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques en plaçant la cellule athlète-entraîneur au cœur du dispositif ». Dans cette perspective, la compréhension des processus impliqués dans cette relation, l'analyse de ses conséquences sur le bien-être et les performances des athlètes, ainsi que l'identification de stratégies favorisant le développement et le maintien d'une relation harmonieuse et durable sont d'une actualité brûlante et peuvent être considérées comme un enjeu

majeur pour l'atteinte de la haute performance. Au regard de ces éléments, cet article propose de présenter (1) les piliers d'une REA de qualité selon le modèle des 3+1C (Jowett, 2007), (2) les potentielles conséquences de la qualité de la REA sur le développement sportif des athlètes, et (3) une démarche globale d'accompagnement des entraîneurs visant à développer et/ou maintenir la qualité de la REA au cours du temps. Dans cette dernière partie, des principes généraux seront proposés afin d'aider les entraîneurs à développer et/ou maintenir une relation de qualité avec leurs athlètes. Néanmoins ces principes nécessitent d'être adaptés et individualisés selon les caractéristiques des athlètes, de l'entraîneur, et du contexte de pratique.

La « qualité » de la relation entraîneur-athlète(s) : les apports du modèle des 3+1C

Depuis plus de 50 ans, plusieurs approches ont été proposées en psychologie du sport afin de mieux comprendre les mécanismes au cœur de la REA (pour une présentation détaillée, voir Jowett et Lavallee, 2008). Au début des années 2000, les travaux de Sophia Jowett se sont imposés comme une référence pour l'étude de cette relation, en la définissant comme « une relation interpersonnelle singulière dans laquelle les comportements, émotions et pensées de l'athlète et de l'entraîneur sont mutuellement interconnectés et interdépendants » (Jowett, 2007). Sur la base de ces éléments, le modèle des 3+1C (Jowett, 2007) a été élaboré afin d'appréhender la complexité

de la REA, à partir de l'analyse des interrelations et des interdépendances existantes entre la manière dont athlètes et entraîneurs interagissent, pensent et ressentent leur relation. Dans ce qu'il a d'essentiel, le modèle des 3+1C propose d'appréhender la qualité de la REA au travers de quatre dimensions (cf. figure 1) : la proximité (*closeness*), l'engagement (*commitment*), la complémentarité (*complementarity*), et la co-orientation (*co-orientation*).



La proximité

« Un deuxième père. [...] Avec Franck, je peux parler de tout et jamais je ne me suis disputé avec lui. [...] C'est quelqu'un en qui j'ai énormément confiance, qui m'aide à surmonter les moments difficiles. »
(Teddy Riner, dans Calier, 2016)

La proximité correspond à la dimension affective de la REA, et fait notamment référence au versant émotionnel vécu et exprimé par les entraîneurs et les athlètes lorsqu'ils décrivent leur relation. La nature et l'intensité des liens affectifs, le soutien émotionnel perçu, la confiance, ainsi que le respect mutuel traduisent la nature et le niveau de cette proximité. Cette dimension

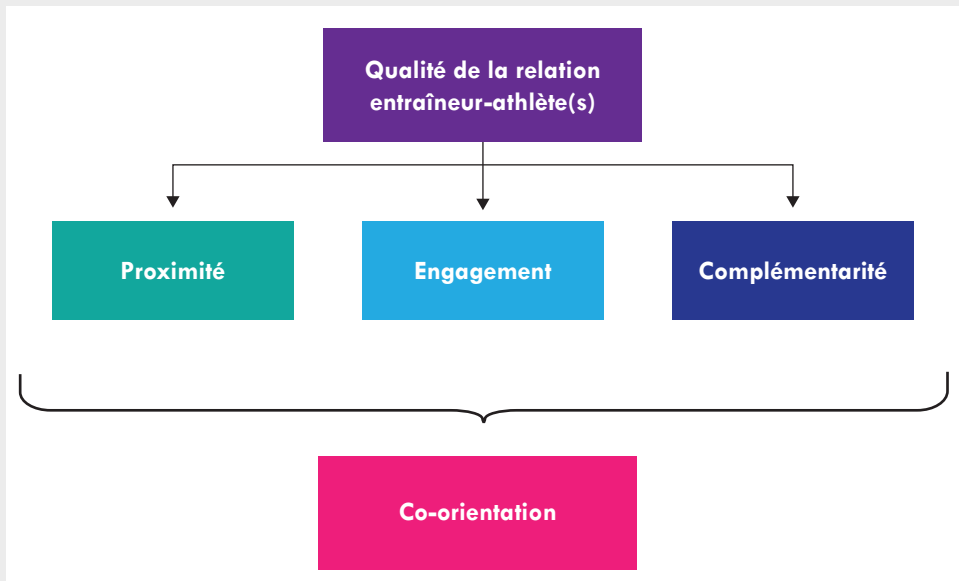


Figure 1 – Le modèle des 3+1C (inspiré de Jowett, 2007).

est considérée comme particulièrement importante, et nécessaire au développement et au maintien de liens harmonieux et stables entre l'entraîneur et l'athlète (Antonini Philippe et Seiler, 2006).

L'engagement

« Je lui dois énormément, il m'a appelé en premier et on ne s'est jamais quitté depuis, c'est une belle relation. Je lui dois tout en équipe de France. Je donne tout pour le maillot, la France mais aussi pour lui. [...] Il va toujours essayer de trouver la meilleure solution pour l'équilibre de l'équipe. [...] On est à fond derrière quand il donne un ordre, un conseil. » (Antoine Griezmann, dans Remise et Desprez, 2022)

L'engagement fait référence à la dimension cognitive de la REA, et reflète la volonté qu'ont entraîneurs et athlètes de maintenir une relation satisfaisante dans le temps. Il recouvre notamment l'attachement à l'autre et l'intention de persévérer : à quel point les protagonistes de la relation s'investissent mutuellement dans l'atteinte d'objectifs communs, sont motivés pour maintenir et préserver cette relation dans le futur, quelles que soient les difficultés rencontrées (Jowett, 2007). Cette dimension renvoie ainsi au phénomène de co-construction par l'entraîneur et les athlètes d'un cadre de référence commun en termes de buts, de croyances, et de connaissances à propos de leur relation. Cet engagement fait également référence aux notions de dévouement mutuel et de « sacrifice synergique » (Jowett et Frost, 2007) : l'entraîneur consacre des

ressources (du temps, de l'énergie) pour entraîner, tout comme l'athlète le fait pour s'entraîner. C'est la prise de conscience par l'athlète de l'engagement de son entraîneur qui peut le conduire à s'engager, et réciproquement.

La complémentarité

« Dans cette relation transparente où on ne se cache pas les choses on se dit tout [...] chacun reste à sa place, je n'essaie pas de marcher sur les pas de Steph, [...] et d'un côté lui il me donne aussi son avis sur ses points d'expertise mais il me fait aussi confiance sur mon domaine d'expertise. » (Martin Fourcade, dans Groupe BPCE, 2018)

La complémentarité correspond à la dimension comportementale de la REA, et se caractérise par la nature des interactions adoptées par l'entraîneur et les athlètes, notamment leur niveau de coopération, d'entraide et de collaboration (Yang et Jowett, 2013). Cette dimension traduit la façon dont l'entraîneur et son/ses athlète(s) se répartissent, partagent et acceptent les rôles et les responsabilités face aux contraintes liées aux entraînements et aux compétitions. La coopération entre l'entraîneur et ses athlètes peut s'exprimer de différentes façons. D'une part athlètes et entraîneur peuvent adopter des comportements similaires, semblables (complémentarité « correspondante »). D'autre part, ils peuvent interagir de manière divergente, dissemblable, et manifester des concessions mutuelles (complémentarité « réciproque »).

La co-orientation

« L'écoute est une compétence souvent négligée. Écouter ce que les autres ont à dire – le staff, les joueurs, le directeur technique et les personnes extérieures au jeu – et l'intégrer, agir en conséquence ou dialoguer à ce sujet est quelque chose que je crois vraiment essentiel pour ceux qui souhaitent diriger... Il est très important pour moi d'écouter les joueurs ». (Traduction libre, Carlo Ancelotti, 2016)

La co-orientation correspond au degré de compréhension de l'autre, ainsi qu'au niveau de correspondance existant entre les perceptions de l'athlète et de l'entraîneur concernant la proximité, l'engagement et la complémentarité au sein de leur relation. Cette quatrième dimension a été proposée plus récemment afin d'enrichir le modèle originel (Lorimer et Jowett, 2009). Elle est fondée sur l'idée que toute relation implique, du point de vue de l'athlète et

de l'entraîneur, deux perspectives : une perspective « directe » et une « méta-perspective », traduisant respectivement les perceptions de chacun des acteurs vis-à-vis de leur partenaire (par ex., « j'ai confiance en mon entraîneur »), et leur interprétation des perceptions de leur partenaire à leur égard (par ex., « je pense que mon entraîneur a confiance en moi ») (Fig. 2). Ce modèle suggère qu'un niveau élevé de correspondance entre ces deux perspectives traduit des niveaux de compréhension mutuelle et d'empathie propices au développement de relations harmonieuses.

Ainsi, le modèle des 3+1C propose qu'une REA de qualité se traduit par des niveaux élevés de proximité, d'engagement, de complémentarité, et de co-orientation entre les athlètes et les entraîneurs. Ces quatre dimensions doivent être considérées dans un modèle systémique impliquant une relative interdépendance entre elles et pouvant avoir des répercussions importantes sur le développement sportif des athlètes (Jowett et Poczwardowski, 2007).

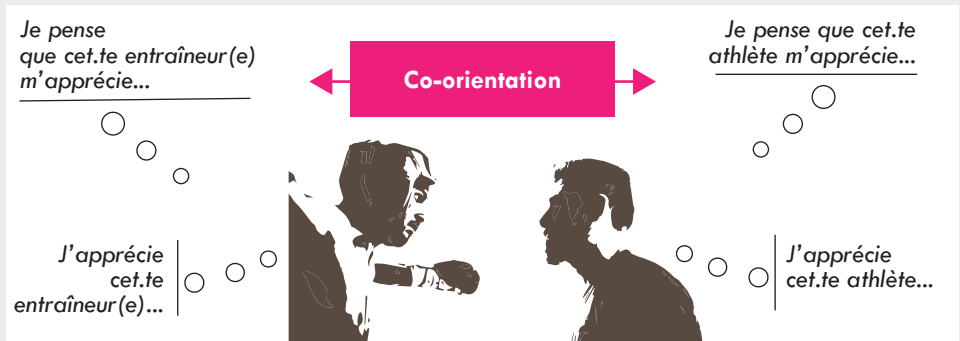


Figure 2 – Illustration de la co-orientation (inspiré de Jowett, 2007).

“... les athlètes qui entretiennent des relations harmonieuses avec leur entraîneur rapportent des niveaux élevés d’efficacité collective...”

La « qualité » de la relation entraîneur-athlète(s) : quelles conséquences pour les athlètes et les entraîneurs ?

Depuis la conceptualisation du modèle des 3+1C, de nombreux travaux scientifiques ont exploré les potentielles conséquences associées à la qualité de la REA (en termes de proximité, d’engagement, de complémentarité, et de co-orientation). Les résultats des travaux présentés ci-dessous ont été mis en avant dans des contextes de pratique de haut niveau, et indiquent que la qualité de la REA est susceptible d’avoir des répercussions sur des facteurs liés à la performance, à la motivation et au bien-être des athlètes (pour une revue en langue française de ces travaux, voir Roux et Trouilloud, 2021). Ainsi, les athlètes qui entretiennent des relations harmonieuses avec leur entraîneur rapportent des niveaux élevés d’efficacité collective (Choi *et al.*, 2019), perçoivent les entraînements comme plus efficaces (Sánchez *et al.*, 2009) et se sentent plus performants (Sandström *et al.*, 2016). D’autre part, la qualité de la REA est susceptible d’avoir un impact sur la motivation des athlètes. Par exemple, les athlètes qui perçoivent des niveaux élevés de proximité, d’engagement et de complémentarité avec leur entraîneur ont tendance

à s’impliquer davantage dans leur pratique sportive et à faire plus d’effort à l’entraînement (McGee et Defreese, 2019). D’autres travaux se sont également intéressés aux liens avec le style motivationnel de l’entraîneur. Par exemple, l’étude de Combeau et Debanne (2020) – réalisée auprès d’entraîneurs et de judokas français de niveau national – a exploré les liens entre la qualité de la REA et le discours motivationnel de l’entraîneur. Sur la base d’une analyse des discours des entraîneurs pendant la compétition, les résultats ont révélé des liens positifs entre la complémentarité perçue par l’athlète, l’engagement perçu par l’entraîneur, et le soutien du besoin d’autonomie des athlètes. Enfin, il semblerait que plus les athlètes perçoivent la relation qu’ils entretiennent avec leur entraîneur comme de bonne qualité, plus leurs niveaux de bien-être et de satisfaction sont élevés (Jowett *et al.*, 2017), et moins ils sont susceptibles d’éprouver des niveaux importants de burn-out sportif (Yukhymenko-Lescroart *et al.*, 2022). Plus récemment, certains travaux se sont intéressés aux liens possibles entre la qualité de la REA et l’occurrence de blessures des athlètes. Ils suggèrent que les athlètes vivant une relation de faible qualité avec leur entraîneur semblent éprouver des niveaux de stress plus élevés et sont davantage exposés aux blessures (Roux et Trouilloud, 2023 ; voir encadré).

En outre, certains travaux ont également indiqué que la qualité de la REA pouvait avoir des répercussions sur le bien-être des entraîneurs. En effet, les entraîneurs qui perçoivent une REA de qualité rapportent des niveaux plus faibles de burn-out (Westfall

et al., 2018), se sentent plus efficaces pour réguler les émotions de leur(s) athlète(s) (Braun et Tamminem, 2019), et éprouvent des niveaux élevés de satisfaction à propos de l'entraînement et de la performance produite (Jowett et Nezelek, 2012).

L'évolution de la qualité de la relation entraîneur-athlète(s) au cours d'une saison sportive : quels liens avec l'occurrence de blessure et le niveau de stress perçu chez des jeunes joueurs et joueuses de handball en centres de pratique intensive ?

Roux et Trouilloud (2023)

Objectif

Explorer les liens entre l'évolution de la qualité de la REA perçue par les athlètes (en termes de proximité, d'engagement et de complémentarité), l'occurrence de blessures et le stress perçu par les athlètes au cours d'une saison sportive.

Participants et procédure

203 jeunes joueurs et joueuses de handball (Mage = 15,38 ans), de Pôles Espoirs ont participé à cette étude.

Les paramètres suivants ont été mesurés à trois reprises (début, milieu et fin de saison) :

- La qualité de la REA perçue par les athlètes, à l'aide de la version française du Coach-Athlete Relationship Questionnaire (voir Roux, 2022, chap. 2, p. 43-70). Ces perceptions étaient mesurées sur une échelle allant de 1 (*Pas du tout d'accord*) à 7 (*Tout à fait d'accord*).
- Le stress perçu, à l'aide de la version française du Recovery-Stress Questionnaire (Martinent *et al.*, 2014). Ces perceptions étaient mesurées sur une échelle allant de 1 (*Pas du tout d'accord*) à 7 (*Tout à fait d'accord*).
- L'occurrence de blessure des athlètes, à l'aide du ratio entre le nombre de jours où l'athlète a été blessé pendant la saison, et le nombre total de jours d'entraînement théorique.

Principaux résultats

La figure 3 présente les différentes trajectoires d'évolution de la qualité de la REA perçue par les athlètes identifiées au cours d'une saison sportive. Cinq trajectoires ont été identifiées : élevée et stable, élevée et décroissante, moyennement élevée et stable, modérée et croissante, et faible et décroissante.

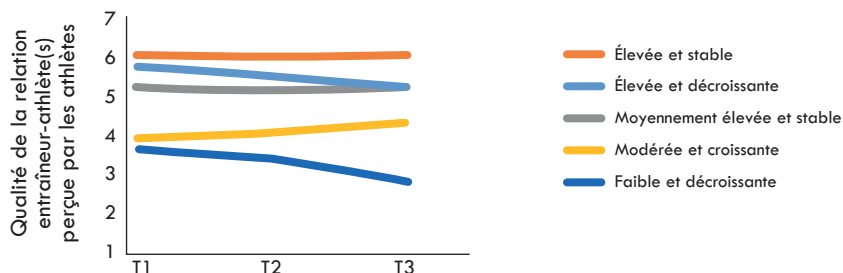


Figure 3 – Présentation des différentes trajectoires d'évolution de la qualité de la REA perçue par les athlètes au cours de la saison.

Les résultats révèlent que les athlètes ayant perçu une dégradation (trajectoires élevée et décroissante, et faible et décroissante) de la qualité de la relation avec leur entraîneur se sont davantage blessés au cours de la saison et avaient les niveaux de stress perçus les plus élevés en fin de saison. À l'inverse, les athlètes ayant perçu un niveau élevé de la qualité de la REA tout au long de la saison (trajectoire élevée et stable) sont ceux qui se sont le moins blessés et ont éprouvé les niveaux de stress les plus faibles (pour aller plus loin, voir Roux, 2022, chap. 3, p. 94-109).

Au regard des nombreuses conséquences associées à la qualité de la REA, l'identification et l'élaboration de stratégies contribuant au développement et au maintien de relations harmonieuses entre l'entraîneur et les athlètes est apparue comme un enjeu majeur pour le développement sportif des athlètes.

Développer et maintenir une REA de qualité au cours du temps : quelles stratégies ?

Le développement et le maintien d'une REA de qualité au cours du temps s'inscrivent dans une démarche globale de diagnostic et d'intervention structurée autour de trois étapes principales : caractériser

l'état de cette relation, identifier des axes d'évolution possible, et planifier et mettre en œuvre des stratégies d'intervention adaptées (cf. figure 4).

Premièrement, cette démarche consiste à recueillir des données permettant de caractériser l'état de la relation (en termes de proximité, engagement, complémentarité, et co-orientation). Dans un second temps, l'analyse des caractéristiques de la REA permet de faire émerger des objectifs et des axes de travail prioritaires. Ces derniers serviront ensuite de base à la dernière étape visant à planifier et proposer des stratégies d'intervention adaptées. L'état de la relation peut ensuite être réévalué ultérieurement afin d'analyser les effets des stratégies mises en place sur le développement et le maintien de la qualité de cette dernière.

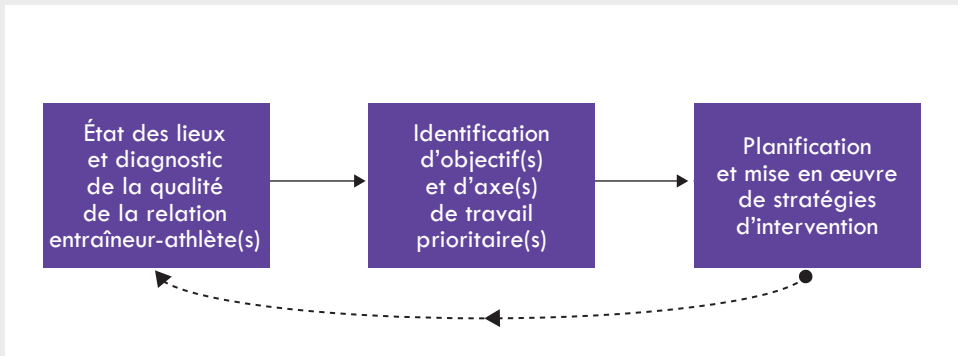


Figure 4 – Présentation de la démarche de diagnostic et d'intervention visant le développement et le maintien de la qualité d'une REA.

État des lieux et diagnostic

La phase de diagnostic est une étape importante dans le processus de développement et de maintien de la qualité d'une REA. Différents outils peuvent être mobilisés. Des mesures auto-rapportées telles que le « Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) » (Jowett et Ntoumanis, 2004) peuvent être utilisées afin d'évaluer les perceptions de l'athlète et/ou de l'entraîneur des niveaux de proximité (par ex., « J'ai confiance en cet entraîneur »), d'engagement (par ex., « Je sens que cet entraîneur et moi-même sommes mutuellement engagés vers des buts communs »), de complémentarité (par ex., « J'apprécie les efforts faits par cet entraîneur »), et de co-orientation au sein de leur relation. L'analyse des réponses des athlètes et/ou des entraîneurs peut permettre d'identifier des « profils » de qualité de la REA, en termes de proximité, d'engagement et de complémentarité perçus au sein de la relation (voir la Fig. 5 pour des exemples de représentation graphique de ces profils).

La version complète du questionnaire peut être obtenue par simple demande auprès des auteurs.

Néanmoins, bien que le CART-Q soit un outil intéressant pour réaliser le diagnostic de la qualité d'une REA, sa seule utilisation ne permet pas d'explorer de manière approfondie les processus impliqués dans cette relation. En effet, cet outil n'apporte pas d'informations précises sur le contexte, les situations rencontrées, et/ou les expériences contribuant à la qualité d'une REA. Par exemple, si le CART-Q permet d'évaluer à quel point athlète(s) et entraîneur pensent avoir des objectifs communs, il n'apporte pas d'éléments sur la nature de ces objectifs et la manière dont ils sont fixés. D'autres outils peuvent être utilisés afin d'analyser le degré de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation dans des situations précises et des événements concrets vécus par les athlètes et les entraîneurs. Ainsi, l'observation des attitudes et des comportements adoptés par les athlètes et les entraîneurs en situation d'entraînement et de compétition

peut être une méthode intéressante. Dans le même ordre d'idée, la mise en œuvre d'entretiens approfondis peut également permettre de caractériser la REA d'un point de vue plus « qualitatif », et en cela apporter des informations complémentaires au questionnaire afin de mieux comprendre le fonctionnement de la REA. Par exemple, pour explorer la dimension d'engagement athlètes et/ou entraîneurs pourraient être interrogés lors d'un entretien sur le type d'objectifs fixés (par ex., de résultat ou de maîtrise ?), et le processus par lequel ces derniers ont été déterminés (imposés par l'entraîneur ou co-construits ?). La complémentarité des données recueillies

par le biais de méthodes « quantitatives » (CART-Q) et « qualitatives » (entretien) permet d'établir un diagnostic précis et approfondi des caractéristiques de la relation existante entre les athlètes et l'entraîneur.

Identification d'objectif(s) et d'axe(s) de travail prioritaire(s)

Les informations recueillies et les profils obtenus lors de la phase de diagnostic (Fig. 5) contribuent à l'identification des caractéristiques de la relation nécessitant d'être travaillées (c'est-à-dire les dimensions présentant les scores les plus faibles et/ou une forte discordance entre les perceptions des

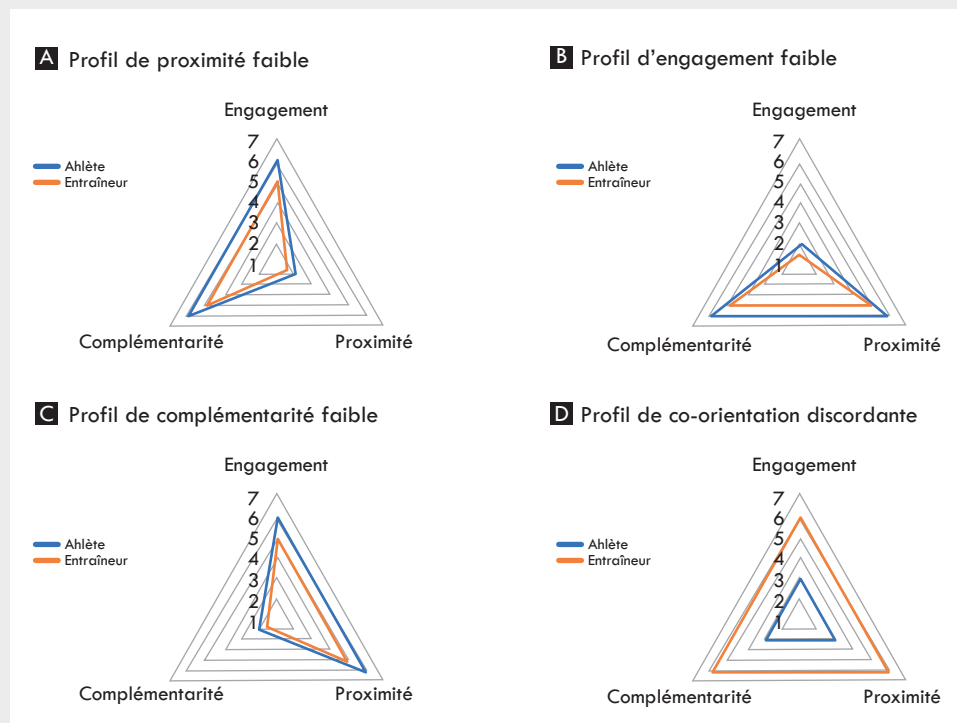


Figure 5 – Représentation de différents « profils » de qualité de REA identifiés à l'aide du CART-Q.

athlètes et des entraîneurs). Par exemple, l'identification d'un profil « engagement faible » (Fig. 5) à l'aide du CART-Q, ainsi que l'absence d'objectifs communs observés lors d'un entretien avec l'athlète et l'entraîneur peuvent conduire à considérer l'engagement comme un axe de travail prioritaire. Ces éléments peuvent donc aboutir à la mise en œuvre d'un travail spécifique sur la dimension d'engagement au sein de la REA afin d'améliorer la qualité de celle-ci (pour une présentation des stratégies possibles, voir les paragraphes suivants).

Mise en œuvre de stratégies d'intervention visant à développer et maintenir la qualité de la REA

Sur la base des étapes précédentes, des stratégies adaptées au(x) problème(s) identifié(s) peuvent être mobilisées pour améliorer la qualité de la REA. Sur ce point, les travaux de Rhind et Jowett (2010) ont permis d'élaborer le modèle COMPASS, articulé autour de sept catégories de stratégies (*Conflict management, Openness, Motivation, Preventative, Assurance, Support, Social network*), visant à améliorer et maintenir le niveau de proximité, d'engagement, de complémentarité, et de co-orientation au sein d'une REA (pour une présentation détaillée de ces stratégies d'intervention, voir Rhind et Jowett, 2011 ; Shanmugam et Jowett, 2016 ; Roux, 2022, chap. 5, p. 143-158). Les paragraphes suivants présentent certains principes généraux organisateurs de ces stratégies (figure 6). Comme énoncé en introduction, ces stratégies nécessiteront d'être adaptées aux contraintes spécifiques des différentes pratiques et des caractéristiques personnelles de chaque athlète et entraîneur.

Développer et maintenir la proximité

Plusieurs travaux (Shanmugam et Jowett, 2016) ont indiqué que le climat socio-affectif instauré par l'entraîneur lors des moments d'entraînement et de compétition, mais également en dehors du contexte sportif, constitue un facteur essentiel au développement et au maintien du niveau de proximité dans la REA. Certains principes fondamentaux ont été proposés afin d'améliorer les niveaux de confiance et de respect liés à la proximité dans la relation (Rhind et Jowett, 2011).

- **Instaurer un climat de communication libre et ouverte**

L'instauration d'un climat de communication dans lequel les athlètes se sentent libres et à l'aise pour venir parler à leur entraîneur apparaît comme un élément essentiel au développement et au maintien de la proximité. Offrir l'opportunité à l'athlète d'être écouté(e) et de pouvoir parler ouvertement peut faciliter l'établissement d'un lien de confiance entre l'entraîneur et l'athlète. En effet, encourager ce type de communication libre et ouverte représente une stratégie proactive efficace pour limiter l'émergence de conflits. Par exemple, si l'athlète et l'entraîneur ne sont pas d'accord sur un élément tactique, communiquer rapidement sur les raisons de ce désaccord et les moyens pour y faire face permet de limiter l'émergence d'émotions négatives (colère, rancune) à l'égard de l'autre, et ainsi de pérenniser les sentiments de respect mutuel et d'appréciation. Les notions de « transparence » et « franchise » apparaissent alors comme des éléments importants pour le développement et le maintien du niveau de proximité dans la relation (Rhind et

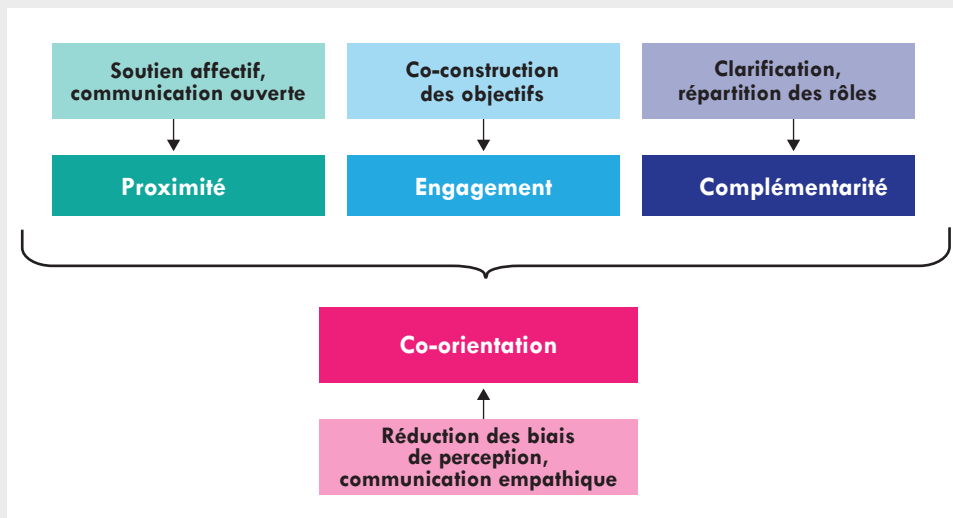


Figure 6 – Principes généraux visant à améliorer la qualité de la REA.

Jowett, 2011). D'autre part, ce type de climat de communication peut aussi permettre à l'athlète de se sentir à l'aise pour évoquer des éléments plus personnels, susceptibles parfois d'expliquer l'émergence des comportements particuliers à l'entraînement ou en compétition (par exemple le décès d'un proche, une contrainte familiale). Ces éléments peuvent être des informations importantes pour l'entraîneur et ainsi éviter l'adoption de comportements inadaptés susceptibles d'influencer négativement le niveau de proximité. Offrir un espace d'écoute et témoigner à l'athlète sa disponibilité semblent donc être des stratégies pertinentes afin de promouvoir une communication libre et ouverte.

- **S'intéresser à l'athlète en tant qu'individu**

Témoigner de l'intérêt à l'athlète non seulement en tant que sportif ou sportive,

mais aussi en tant qu'individu constitue un autre élément fondamental dans le développement et le maintien du niveau de proximité dans la REA. S'intéresser à l'individu dans son ensemble est en effet une marque de respect essentielle à l'établissement d'une relation harmonieuse entre l'entraîneur et l'athlète (Shanmugam et Jowett, 2016). Ainsi, la connaissance de certaines caractéristiques de l'individu (par exemple sa date d'anniversaire, son cursus scolaire ou universitaire, son projet de reconversion post-carrière) peut témoigner d'un intérêt marqué pour l'athlète en tant qu'individu et favoriser les niveaux de confiance et de respect mutuel dans la relation. En ce sens, la mise en place de moments extra-sportifs peut être un moyen d'apprendre à mieux connaître les athlètes, dans des contextes qui diffèrent des contraintes de l'entraînement et/ou de la compétition. L'organisation d'activités

sociales avec l'ensemble du groupe peut être l'opportunité d'interagir et d'échanger avec les athlètes sur des sujets variés ne pouvant pas forcément être abordés en contexte sportif. Ces échanges offrent la possibilité d'apprendre à mieux se connaître et peuvent favoriser l'émergence de sentiments mutuels de respect et d'appréciation entre l'entraîneur et les athlètes (Rhind et Jowett, 2011).

- **Soutenir l'athlète lors des moments difficiles**

Témoigner du soutien à l'athlète lorsqu'il ou elle traverse des moments difficiles peut également s'avérer efficace pour développer et maintenir le niveau de proximité dans la relation (Rhind et Jowett, 2011). En lien avec l'instauration d'un climat de communication libre et ouverte évoqué précédemment, le fait de témoigner sa présence et sa disponibilité à l'athlète peut être considéré comme un soutien affectif important lors des moments difficiles, qu'ils soient d'ordre sportif (une contre-performance) et/ou personnel (difficulté familiale). D'un point de vue opérationnel, fournir des feedbacks constructifs apportant une information sur le niveau d'accomplissement des athlètes, les soutenir et les encourager à atteindre un objectif sont des éléments essentiels pour le développement et le maintien d'une relation de confiance (Shanmugam et Jowett, 2016).

Développer et maintenir l'engagement

L'engagement traduit l'intention de l'athlète et de l'entraîneur de maintenir leur relation sur le long terme, de rester liés l'un ou l'une à l'autre, ainsi que le dévouement

mutuel pour l'atteinte de buts communs (Jowett, 2007). Dans cette perspective, la co-construction d'objectifs peut être considérée comme une stratégie pertinente pour développer et maintenir un niveau d'engagement élevé. Les principes généraux proposés ci-dessous pour développer et maintenir l'engagement s'inspirent d'une part des travaux scientifiques conduits sur la fixation d'objectifs (pour aller plus loin, voir Locke et Latham, 2002 ; Weinberg et Gould, 2022), et d'autre part sur le modèle COMPASS (Rhind et Jowett, 2010).

- **Des objectifs fixés en commun**

Impliquer les athlètes dans le processus de fixation d'objectifs permet de soutenir l'autonomie de ces derniers, favorisant ainsi leur motivation et un niveau d'engagement et d'investissement mutuel plus important (Choi *et al.*, 2020). L'écoute et la prise en compte du point de vue des athlètes dans la définition des objectifs forment une stratégie essentielle pour améliorer leur motivation et le niveau d'engagement au sein de la relation.

- **Exprimer à l'athlète sa motivation et son dévouement (en tant qu'entraîneur) à atteindre les objectifs**

Exprimer à l'athlète sa motivation et les efforts consentis (en tant qu'entraîneur) pour atteindre les objectifs est un facteur favorisant l'engagement réciproque des athlètes (Shanmugam et Jowett, 2016). En effet, la prise de conscience par l'athlète de l'engagement de son entraîneur peut le conduire à s'engager dans la relation, et réciproquement (Jowett, 2007).

- **Se concentrer sur des objectifs contrôlables et à court terme pour atteindre des objectifs à plus long terme**

Les objectifs centrés sur le résultat à long terme (par ex., gagner une compétition, se qualifier pour les championnats de France), comportent un caractère incontrôlable (Healy *et al.*, 2018). En effet, les objectifs de résultats dépendent d'une multitude de facteurs, sur lesquels athlètes et entraîneurs ont un degré de contrôle faible (par ex., niveau de l'adversaire, météo). Fixer des objectifs intermédiaires, plus contrôlables, et à plus court terme est donc une stratégie pertinente pour développer et maintenir le niveau d'engagement au sein de la relation. Sur ce point, la « pyramide de fixation d'objectifs » (Fig. 7) peut être un outil pertinent à utiliser et illustre la

manière dont ces principes peuvent être opérationnalisés en contexte sportif.

Développer et maintenir la complémentarité

La complémentarité représente la dimension comportementale de la REA et la manière dont entraîneurs et athlète(s) coopèrent et s'entraident pour l'atteinte d'un objectif commun. La notion de répartition des rôles et des responsabilités propres à chaque acteur prend alors tout son sens dans la perspective de développement et de maintien du niveau de complémentarité au sein de la REA (Felton *et al.*, 2020). Sur ce point, quelques principes généraux sur la notion de rôles peuvent être énoncés afin d'améliorer cette dimension (cf. Shanmugam et Jowett, 2016).

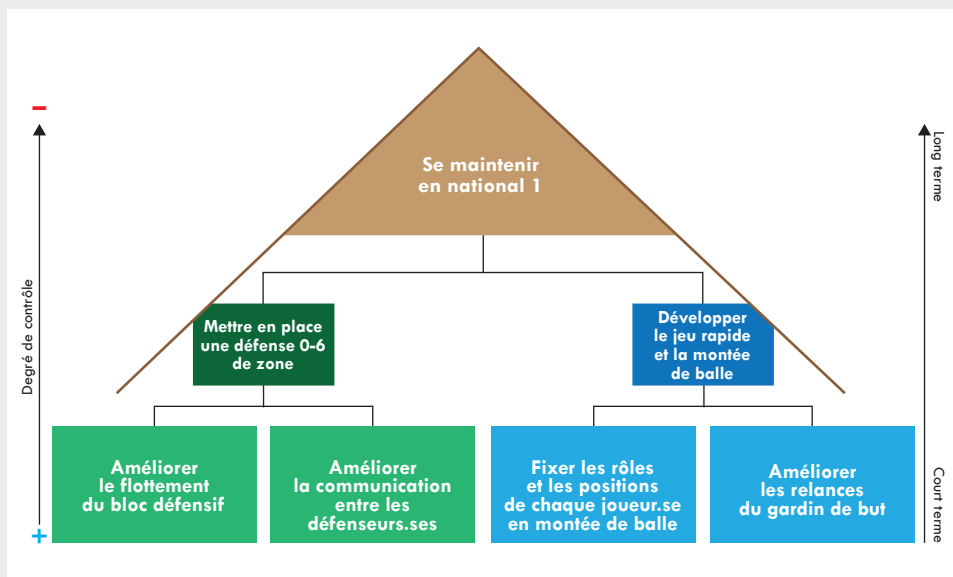


Figure 7 – La « pyramide de fixation d'objectifs » : un exemple en contexte de handball.

- **Répartir et clarifier les rôles entre entraîneur et athlète(s)**

Clarifier des rôles pour chaque athlète dans son fonctionnement avec l'entraîneur permet de renforcer la compréhension par l'athlète de ce qu'il ou elle a à faire (en termes de comportements) à l'entraînement, en compétition, voire en dehors du contexte sportif. L'établissement de règles de fonctionnement entre l'entraîneur et l'athlète ainsi que les conséquences du non-respect de ces règles (via la mise en place d'une charte de conduite par exemple) permet de fixer les rôles et responsabilités de chacun et d'améliorer le degré de coopération dans la REA (Shanmugam et Jowett, 2016). De plus, si faire en sorte que chaque athlète ait un ou des rôles précis dans le fonctionnement de la REA et que ces derniers soient bien assimilés représente une étape importante dans le développement et le maintien de la complémentarité, l'acceptation des rôles par les athlètes ne doit pas être négligée. En effet, un rôle non accepté par l'athlète dans la manière de fonctionner avec son entraîneur peut être à l'origine d'une diminution de l'effort produit par ce dernier à l'entraînement et/ou en compétition, du non-respect des consignes, voire d'un désengagement de l'athlète vis-à-vis de la REA (Felton *et al.*, 2020). Déterminer les rôles de chacun dans la REA en commun, par consensus, peut être un moyen efficace pour faire en sorte que ces derniers soient (mieux) acceptés. En effet, encourager les athlètes à participer activement aux règles de fonctionnement entre l'entraîneur et l'athlète dans leur relation, écouter leur point de vue, et expliquer les raisons du ou des rôles demandés permettra de soutenir l'autonomie des athlètes et d'améliorer

la motivation de ces derniers à remplir les rôles et responsabilités en question (Shanmugam et Jowett, 2016).

- **Connaître les attentes de chaque athlète vis-à-vis de l'entraîneur**

Bien que l'établissement d'attentes précises de la part de l'entraîneur vis-à-vis des athlètes soit un élément essentiel au développement et au maintien de la dimension de complémentarité, la connaissance des attentes des athlètes à propos de l'entraîneur doit également être prise en compte (Shanmugam et Jowett, 2016). En effet, d'un athlète à l'autre, les attentes vis-à-vis des rôles de l'entraîneur peuvent être différentes. Certains athlètes peuvent par exemple attendre que l'entraîneur leur fournisse beaucoup de conseils sur leur technique, tandis que d'autres préfèrent lorsque l'entraîneur les place en situation de difficulté et les laisse réfléchir. Néanmoins, si l'entraîneur ne connaît pas avec précision les attentes de chaque athlète, il peut adopter certains comportements inadaptés pouvant générer des conflits ou des situations délétères au fonctionnement de la REA. En revanche, la connaissance des attentes qu'ont les athlètes envers leur entraîneur (en termes de rôles, comportements, style de leadership) permet à l'entraîneur de s'adapter plus facilement à ces derniers. Par exemple, savoir que tel athlète a besoin de se sentir davantage soutenu par l'entraîneur lors d'un échec est une information importante à prendre en compte et permet à l'entraîneur d'adopter des comportements adaptés. Parallèlement, exprimer clairement ses attentes (en tant qu'entraîneur) à l'athlète sur l'attitude à avoir dans le fonctionnement de la REA à l'entraînement et en compétition, permettra

à ce dernier d'adopter des comportements plus adaptés. L'établissement des attentes mutuelles apparaît donc comme un processus essentiel au degré de complémentarité dans la REA.

Développer et maintenir la co-orientation

La dernière dimension de co-orientation reflète le degré de compréhension mutuelle et le degré de correspondance entre les perceptions des athlètes et des entraîneurs à propos des dimensions de proximité, d'engagement, et de complémentarité. Elle implique une communication efficace, dans laquelle les notions d'empathie, d'écoute, et de compréhension de l'autre peuvent être considérées comme essentielles au développement et au maintien de cette dimension (Shanmugam et Jowett, 2016). Les principes d'instauration d'un climat de communication libre et ouverte présentés plus haut peuvent donc également servir de base pour améliorer la co-orientation (Rhind et Jowett, 2011).

• **Limiter les biais de perception**

Instaurer un climat de communication dans lequel les athlètes et les entraîneurs se sentent libres et à l'aise pour exprimer clairement leurs ressentis et leurs perceptions de la relation permettra de favoriser le degré de compréhension mutuelle, et de limiter les biais de perception (Rhind et Jowett, 2011). En effet, les messages que l'on veut faire passer ne sont pas toujours compris ou reçus de la manière dont on le souhaite par notre interlocuteur. L'incompréhension et/ou les suppositions qui en découlent peuvent être une source de conflit délétère au maintien de la co-orientation dans

la relation. L'instauration d'un climat de communication libre et ouverte, ainsi que l'explicitation régulière (lors d'entretiens individuels par exemple) de ce que l'on pense de l'autre – et les raisons de ces perceptions (cf. Tableau 1) – peuvent donc être des stratégies efficaces pour développer et maintenir la co-orientation.

En cas de discordance, l'explicitation des perceptions mutuelles peut permettre d'amorcer un changement de comportements et d'attitudes, susceptibles d'améliorer avec le temps le niveau de co-orientation.

• **Favoriser une communication empathique**

Certaines techniques de communication telles que l'écoute active ou la reformulation peuvent également être des stratégies intéressantes pour améliorer l'empathie et la compréhension de l'autre (Shanmugam et Jowett, 2016). Reformuler régulièrement les propos d'un athlète peut en effet constituer un outil de communication important pour la transmission efficace d'un message et présenter un double intérêt. Pour l'entraîneur, d'une part, la reformulation peut être un outil précieux pour s'assurer de la bonne compréhension du message de l'athlète. La reformulation peut également contribuer à mémoriser l'information. Pour l'athlète, d'autre part, reformuler peut témoigner une marque d'intérêt aux propos de ce dernier. En reformulant, l'entraîneur montre indirectement à l'athlète qu'il/elle accorde de l'intérêt à ce qu'il/elle souhaite dire. Enfin, reformuler peut également donner l'opportunité à l'athlète de corriger, modifier, compléter, ou affiner ses propos, et donc de limiter l'émergence de suppositions ou d'incompréhensions. Une communication

Tableau 1 – Définition des perceptions mutuelles.

	Ce que je pense de toi... (Entraîneur → Athlète)	Ce que tu penses de moi... (Athlète → Entraîneur)
Proximité	<i>J'ai confiance en toi car tu es discipliné-e à l'entraînement.</i>	<i>J'ai confiance en toi car tu as beaucoup de connaissances techniques.</i>
Engagement	<i>Je ne me sens pas lié-e à toi car tu ne fais aucun effort à l'entraînement.</i>	<i>Je me sens lié-e à toi car tu me fixes beaucoup d'objectifs et tu m'aides à les atteindre.</i>
Complémentarité	<i>Je pense que nous sommes complémentaires car tu t'investis dans les stratégies de course à mettre en œuvre.</i>	<i>Je pense que nous sommes complémentaires car tu me laisses l'opportunité de donner mon avis sur les stratégies à mettre en œuvre en compétition.</i>

efficace impliquant des qualités d'écoute et d'empathie apparaît donc comme un élément au cœur du développement et du maintien de la dimension de co-orientation au sein de la REA.

“... les messages que l'on veut faire passer ne sont pas toujours compris ou reçus de la manière dont on le souhaite par notre interlocuteur.”

Conclusion

La REA est considérée comme un élément essentiel au développement sportif de l'athlète et au cœur des enjeux de performance sportive. Dans cette perspective,

le développement et le maintien d'une relation harmonieuse entre l'entraîneur et l'athlète apparaît comme un enjeu majeur. Cet article présente un cadre d'analyse pour aborder la REA, et décrit une démarche méthodologique rigoureuse pour établir un diagnostic de l'état de la relation et identifier des axes de travail prioritaires. Différentes stratégies d'intervention sont proposées pour aider et inspirer les entraîneurs dans le développement et le maintien d'une relation de bonne qualité avec leur(s) athlète(s). Néanmoins, il convient de noter que ces différentes stratégies constituent un ensemble de principes généraux, qui nécessiteront d'être adaptées et ajustées aux différentes contraintes spécifiques rencontrées dans chaque pratique, ainsi qu'aux caractéristiques personnelles des athlètes et des entraîneurs. De plus, bien que cet article soit centré sur la thématique de la relation entre entraîneur et athlète(s), il est nécessaire de souligner que d'autres acteurs peuvent être présents dans l'entourage social des athlètes (par ex., autres membres des staffs, parents, pairs), et sont susceptibles d'être également impliqués dans leur développement sportif

et leur performance. Ainsi, l'importance des relations interpersonnelles ne se résume pas seulement à l'analyse de la REA, mais bien à une approche plus systémique des différents acteurs impliqués dans la performance sportive. L'analyse des relations entre ces différents protagonistes, et des influences réciproques entre ces derniers est donc un enjeu important à prendre en compte dans la recherche de performance.

Bibliographie

- Antonini Philippe, R., et Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(2), 159-171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.004>
- Braun, C. et Tamminen, K. (2019). Coaches' interpersonal emotion regulation and the coach-athlete relationship. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 3, 37-51. <https://doi.org/10.1051/sm/2019011>
- Choi, H., Park, J. A. et Kim, Y. (2019). Decreasing aggression through team communication in collegiate athletes. *Sustainability*, 11(20), 5650. <https://doi.org/10.3390/su11205650>
- Combeau, E. et Debanne, T. (2020). Relation entraîneur-athlète et style interpersonnel de l'entraîneur en contexte précompétitif, quels liens avec la performance ? Une étude basée sur le modèle motivationnel de la relation entraîneur-athlète. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 109, 51-63. <https://doi.org/10.1051/sm/2020009>
- Felton, L., Jowett, S., Begg, C. et Zhong, X. (2020). A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach-athlete relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.1037/spy0000209>
- Healy, L., Tincknell-Smith, A. et Ntoumanis, N. (2018). Goal setting in sport and performance. Dans L. Healy, A. Tincknell-Smith et N. Ntoumanis (dir.), *Oxford research encyclopedia of psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.152>
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. Dans S. Jowett et D. Lavallee (dir.), *Social psychology in sport* (p. 15-27). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1184698>
- Jowett, S. et Frost, T. (2007). Race/Ethnicity in the all-male coach-athlete relationship: Black footballers' narratives. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 255-269. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671835>
- Jowett, S. et Lavallee, D. (2008). *Psychologie sociale du sport*. De Boeck Supérieur.
- Jowett, S., Nicolas, M. et Yang, S. X. (2017). Unravelling the links between coach behaviours and coach-athlete relationships. *European Journal of Sports & Exercise Science*, 5(3), 10-19.
- Jowett, S. et Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 287-301. <https://doi.org/10.1177/0265407511420980>
- Jowett, S. et Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire: Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. <https://doi.org/10.1046/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S. et Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. Dans S. Jowett et D. Lavallee (dir.), *Social psychology in sport* (p. 3-14). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-001>
- Locke, E. A. et Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Lorimer, R. et Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201-212. <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>

Martinet, G., Decret, J. C., Filaire, E., Isoard-Gauthier, S. et Ferrand, C. (2014). Evaluations of the psychometric properties of the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes among a sample of young French table tennis players. *Psychological reports*, 114(2), 326-340. <https://doi.org/10.2466/03.14.PRO.114k18w2>

McGee, V. et Defreese, J. D. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 152-174. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0010>

Rhind, D. J. A., et Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>

Rhind, D. J. A. et Jowett, S. (2011). Linking maintenance strategies to the quality of coach-athlete relationships. *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 55-68.

Roux, V. (2022). *La qualité de la relation entraîneur-entraîné(s) en contexte de pratique intensive : Dynamique temporelle, liens avec l'occurrence de blessure, et rôle des comportements de l'entraîneur*. [Thèse de doctorat, Université Grenoble Alpes]. HAL. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-03727592/document>

Roux, V. et Trouilloud, D. (2021). Vers une meilleure compréhension de la relation entraîneur-entraîné(s) : une revue systématique de la littérature issue du modèle des 3+1Cs. *Movement Sport Sciences*, 114(4), 29-49. <https://doi.org/10.1051/sm/2020019>

Roux, V. et Trouilloud, D. (2023). Les antécédents psycho-sociaux de la blessure : le rôle de la relation entraîneur-entraîné(s) chez des jeunes joueurs et joueuses de handball. Dans J. Visioli et O. Petiot (dir.), *Encyclopédie des sports collectifs : regards croisés entre recherche et intervention*. Éditions AFRAPS.

Sánchez, J. M., Borrás, P. J., Leite, N., Battaglia, O. et Lorenzo, A. (2009). The coach-athlete relationship in basketball: Analysis of the antecedents, components and outcomes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18, 349-352.

Sandström, E., Linnér, L. et Stambulova, N. (2016). Career profiles of athlete-coach relationships: Descriptions and interpretations. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(3), 395-409. <https://doi.org/10.1177/1747954116645012>

Shanmugam, V. et Jowett, S. (2016). Creating a successful and effective coaching environment through interpersonal sports coaching. Dans S. Cotteril, N. Weston et G. Breslin (dir.), *Sport and exercise psychology: Practitioner case studies* (p. 215-238). Wiley-Blackwell.

Weinberg, R. S. et Gould, D. (2022). *L'encyclopédie de la préparation mentale*. 4Trainer.

Westfall, S., Martin, E. M. et Gould, D. (2018). The association between the coach-athlete relationship and burnout among high school coaches. *Journal of Sport Behavior*, 41(1), 107-126.

Yang, S. X. et Jowett, S. (2013). Conceptual and measurement issues of the complementarity dimension of the coach-athlete relationship across cultures. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 830-841. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.06.003>

Yukhymenko-Lescroart, M. A., Ruser, J. B., Gabana, N. T. et Gilbert, J. N. (2022). Assessing burnout in subgroups of athletes based on gratitude and perceived coach-athlete relationship. *Psychol Rep.*, 125(2), 964-985. <https://doi.org/10.1177/0033294121991837>

Sources des citations

Ancelet, C. (2016). *Quiet Leadership: winning hearts, minds and matches*. Penguin UK.

Callier, C. (2016). La machine Teddy Riner décryptée par son entraîneur. *Le Figaro*.

Groupe BPCE. (2018). *JO 2018 : Stéphane Bouthiaux vu par ses biathlètes*.

Herrero, M. (2015). (Réalisateur). *Coach* [Film]. Canal +.

Onesta, C. (2014). *Le règne des affranchis*. Michel Lafon.


Remise, C. et Desprez, B. (2022). « Je donne tout pour la France et Deschamps » : Griezmann fait le show en conférence de presse. *Le Figaro*.

L'accompagnement de la dimension mentale par le prisme de la *corpscience*



Par Olivier Guidi

Conseiller haut niveau et haute performance
au CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur



Les termes coaching et préparation mentale recouvrent une grande variété d'approches dont le but commun est d'accompagner les acteurs de la performance sportive. La posture adoptée par les professionnels est liée à leur parcours, leur formation, et à une vision du sport de haut niveau et de la performance. Comme cadre conceptuel, la *corpscience* invite à questionner sa posture en insistant sur la question du sens de l'expérience vécue.

Dans le précédent numéro de la revue, j'ai présenté et développé un nouvel éclairage sur la performance sportive de haut niveau, celui de la *corpscience*. Pour rappel, prendre l'angle de vue des principes définis dans ce concept nous permet de prendre conscience que le contexte néolibéral dans lequel nous évoluons, avec ses valeurs de croissance et de réussite, survalorise un modèle de performance basé avant tout sur le dépassement de soi – le culte de l'extrême, le soi objet performant ; avec comme corollaire de mettre l'accent sur le développement de ressources capacitaires et l'idée de contrôle au centre de la notion d'efficacité. Avec les principes rassemblés sous le vocable de *corpscience*, j'ai montré comment nous pouvons mettre en exergue un deuxième domaine qui favorise quant à lui l'accomplissement de soi (son propre devenir humain, son émancipation) : celui des ressources créatrices. Ressources créatrices comprises comme un accès à tout ce que le corps sait accomplir au-delà de ce que nous pensons et croyons qu'il sait faire, un principe de vie incarné ; une libération par une déconnexion des préoccupations conscientes et du souci de soi.

De mon point de vue, la production d'une performance via le contrôle optimal des ressources capacitaires ne s'oppose pas à celle obtenue grâce au laisser advenir des ressources créatrices. L'idée est justement d'arriver à juxtaposer au mieux les deux approches pour offrir aux sportifs et sportives un projet de performance plus diversifié. Je pense qu'il est indispensable de se rendre compte qu'à l'heure actuelle, le modèle dominant dans une majorité de disciplines consiste à répondre aux exigences de résultats à très haut niveau par

encore plus de la même chose, c'est-à-dire ajouter des heures d'entraînement, des répétitions dans la spécificité motrice de la discipline. Il est temps à mon sens de questionner cette attitude inflationniste. Ce modèle de développement centré sur le seul développement des *ressources capacitaires* (Richard, Cairney et Woods, 2023) met en position de double contrainte les athlètes, qui doivent répondre en compétition à l'incertitude et aux imprévus des circonstances par plus d'adaptabilité et de créativité ; à l'opposé de ce qui est fait et préconisé souvent à l'entraînement dans une majorité de disciplines.

Cette quasi-obsession de l'optimisation et du dépassement de soi, passant par plus de spécifique et de contrôle, pousse vers la sortie – via la blessure, démotivation, abandon, dépression – des sportifs et sportives dans lesquels parents et fédérations ont pourtant investi pendant plusieurs années. En se conformant au seul modèle dominant imaginé actuellement, les institutions sportives se sont certainement privées de personnes de talent qu'elles auraient sans doute pu « conserver » en mobilisant un peu plus souvent cet espace de ressources créatrices, en accordant un peu plus d'attention à l'accomplissement de soi dans le projet d'entraînement.

Prendre la perspective de la *corpscience*, c'est aussi se rendre compte que le résultat (gagner ou perdre) n'est qu'une succession de conséquences sur lesquelles nous croyons, par vanité et prétention, pouvoir agir à notre guise. Faire taire sa volonté de gagner et s'en remettre au laisser agir et advenir : libérés du carcan du contrôle conscient sur nos possibilités d'action, nous devenons bien plus efficaces. Le corollaire

à cela nous permet de considérer que la performance produite à un instant T ne peut être nécessairement que celle qui a été produite au mieux parmi tous les possibles. C'est ce que nous avons vu, en partie, sur le développement des aspects décisionnels et cognitifs dans le premier article. C'est sans doute aussi le cas au niveau moteur où des mouvements dynamiques présentent une adaptation plus agile face à des changements de contraintes dans le contexte quand il y a déconnexion du contrôle prédictif (Biewener et Daley, 2007).

La *corpscience* n'est pas une méthode, c'est un parti pris, celui du vif du vivant, un acte politique, au sens plein du mot, dans le champ du sport de haut niveau. En s'inspirant de Gustave Flaubert, « Les

Retour sur quelques éléments constitutifs de la *corpscience*

La *corpscience* est un cadre conceptuel invitant à concevoir la performance autrement que par le spectre actuel de l'optimisation, du rendement et de la résilience. Une manière de voir qui redistribue les cartes sur la place du corporel et de l'intentionnel dans le devenir humain qu'offre la performance sportive.

Les ressources capacitaires renvoient aux habiletés physiques, mentales, cognitives, aux compétences technico-tactiques, sociales, etc.

Les ressources créatrices correspondent à l'ensemble des qualités de la matière et du vivant conditionnées par les constantes fondamentales de la physique et de la chimie : sentience, auto-organisation, émergence, etc.

perles composent le collier mais c'est le fil qui fait le collier », ressources capacitaires et ressources créatrices peuvent répondre conjointement aux exigences actuelles de la haute performance, à condition que la *corpscience* fasse « fil ». Voilà pourquoi la posture relationnelle est essentielle à la mise en place de cette dynamique humanisante, que ce soit la posture de l'intervenant extérieur, de l'entraîneur, des membres du staff ou encore des élus. D'où la nécessité, avant toute chose, de questionner sa posture d'accompagnement.

De ma place d'accompagnateur dans le domaine de la dimension mentale, je vais maintenant partager ce qui fait sens, dans mon expérience et ma posture, par rapport à l'adoption de la perspective de la *corpscience*. Tout en partant du prisme de la préparation mentale et du coaching comme point d'ancrage de la réflexion, j'espère que nombre d'éléments apportés seront transposables aux autres postures professionnelles dans l'idée de généraliser le paradigme de la *corpscience* dans notre écosystème.

“... des mouvements dynamiques présentent une adaptation plus agile face à des changements de contraintes dans le contexte quand il y a déconnexion du contrôle prédictif.”

Préparation mentale et coaching

Se pencher sur la manière de définir la préparation mentale (PM) et le coaching n'est pas chose aisée, car l'une comme l'autre sont des métiers non réglementés et, pour ajouter un peu plus d'embarras, font partie du vaste champ de l'accompagnement, lequel regroupe différents opérateurs, tous aussi voraces les uns que les autres dans la défense de leur marché. Je vais tenter de contourner cette pluralité porteuse de confusion et d'ambiguïté, en contextualisant les définitions à notre champ strictement institutionnel de l'INSEP et du réseau grand INSEP. Cet exercice me permet à la fois de clarifier mon positionnement et de poser les prémices de ma vision de l'accompagnement en PM et coaching, que je développe plus loin.

Le coaching selon l'approche de l'INSEP : le label APPI

« L'accompagnement APPI est vu comme un processus, initié entre un accompagnateur coach et un accompagné – personne, équipe ou organisation – qui vise à l'amélioration de la performance des acteurs du sport de haut niveau. L'expertise de l'accompagnateur repose sur le cadre et le processus de son intervention et non sur ses connaissances "techniques" quant à la problématique de l'accompagné. [...]

Une vision ouverte, où l'accompagnateur APPI, pour apporter de l'aide et/ou favoriser les apprentissages nécessaires à la performance, peut lui-même combiner différentes postures en complément de celle de coach. Ces postures (coach,

formateur, consultant, conseil) sont adoptées en conscience par l'accompagnateur et en transparence à l'égard de l'accompagné. [...]

Une vision humaine de la performance sportive de haut niveau, appréhendée comme un espace de création et d'expression conduisant à l'excellence sportive. Cette vision suppose une nécessaire recherche du "sens" en situation, afin de résoudre les problèmes émergents.

L'accompagnateur coach APPI agit comme facilitateur de recherche de performance, dans le respect de l'autonomie de la personne (ou du groupe). Il s'appuie sur sa capacité à explorer et faire émerger un objectif ou une problématique, à l'envisager dans son contexte et à aider l'autre à trouver ses propres solutions. Spécialiste de la relation interpersonnelle, il accompagne la personne vers ses objectifs, en autonomie et en respect de son libre arbitre : accompagnateur et accompagné sont chacun experts dans leurs domaines. [...] » (INSEP, 2019)

Que décrypter rapidement et succinctement ? Si le coach débute bien dans une posture basse (*ne se repose pas sur ses connaissances techniques, il est facilitateur, exploreur, etc.*), centré sur la personne (*l'émergence, libre arbitre, etc.*), il peut s'autoriser à prendre dans un deuxième temps une posture haute (*formateur, conseil*) et se centrer sur des outils (*favoriser les apprentissages nécessaires*). L'approche centrée sur les ressources – développer l'existant – n'est pas explicitement mise en avant. Même si

cela est dit de manière indirecte, l'orientation problème est plus que sous-jacente, en creux (*viser à l'amélioration, apporter de l'aide*) et en plein (*la problématique de l'accompagnement, les problèmes émergents, etc.*). La dynamique de croissance personnelle, voire d'individuation est quasi absente : création, expression, quête de sens sont systématiquement ramenés à l'objet – la situation, la performance – et non pas au sujet.

La préparation mentale dans le contexte de l'INSEP

Nous devons à Jean Fournier une définition de la préparation mentale encore prégnante aujourd'hui à l'INSEP, dans le réseau grand INSEP (RGI), et dans les cursus de formation universitaires :

« La préparation mentale peut être définie comme un entraînement qui a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance. Les termes préparation mentale ou entraînement mental désignent le même concept. Il s'agit d'une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation. Le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète. Pour ce faire, il convient, selon nous, d'aider l'athlète à réunir en compétition les conditions optimales de la performance, tout en promouvant le plaisir de sa pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie. La préparation mentale est centrée sur une personne, dans les perspectives holistiques et interactionnistes. Des stratégies de préparation mentale sont développées

en fonction des besoins individuels et de la demande de la discipline sportive. La préparation mentale s'assoit sur les résultats de recherche de la psychologie du sport appliquée. » (Fournier, 1998, p. 71)

Comme précédemment, que retenir ? La posture de l'intervenant en PM est clairement une posture haute, c'est celui qui connaît les habiletés mentales et organisationnelles et sait comment les entraîner. Dans cette définition, l'important est d'aider, d'optimiser ; la question d'adopter une entrée par le problème ou les ressources pour atteindre ce but n'est pas explicite, est-ce intentionnel ? En première lecture, il semblerait bien que l'approche soit centrée sur la personne (*centrée sur une personne, les besoins individuels, le plaisir, l'autonomie*). En étant un peu plus attentif, il se pourrait bien que l'intention se résume à individualiser des stratégies déjà existantes – approche centrée sur les outils/méthodes – plutôt que de s'en tenir essentiellement à la dynamique de la personne. Une exigence est mise sur l'utilisation d'outils validés scientifiquement, exigence encore très activement défendue.

La posture selon la perspective de la corpulence

Par rapport à ces deux repères rapidement résumés, chacun pourra se situer plutôt en accord ou en désaccord. Qu'en est-il de ma position personnelle et de mon éthique professionnelle à propos du coaching et de la préparation mentale ? Préciser d'où je parle, quelles sont mes convictions, éclairera les différentes propositions que

je vais apporter, et complétera au fur et à mesure la démarche de la *corpscience*.

Depuis plus de vingt-cinq ans que j'interviens en préparation mentale, j'ai toujours défendu l'opinion qu'elle ne pouvait pas se réduire à l'entraînement d'habiletés mentales. Ce serait trop réducteur de ce qui se passe nécessairement dans la pratique (d'un intervenant externe, à différencier d'une démarche de PM intégrée par l'entraîneur) : la prise en compte de l'athlète et de sa personne, dans son contexte sportif et son contexte personnel, tout en veillant à la temporalité de ses besoins. Schématiquement, je dirais que la PM s'est réduite à n'être perçue qu'en termes d'entraînement d'habiletés mentales (HM) quand elle s'est institutionnalisée au sein des universités avec l'obligation d'une caution scientifique. La recherche a pris le pas sur le souci de pragmatisme, et a favorisé l'usage d'approches et d'outils scientifiquement observables, avec la limitation des moyens de mesure disponibles, en laissant de côté ce qui n'est pas ou difficilement mesurable (voir l'opprobre qui a longtemps été jetée sur la méditation et l'hypnose, par exemple). L'analyse d'Yves de Roten à propos de la caution scientifique des psychothérapies correspond à mon sens aux problématiques que nous rencontrons encore au sein de nos institutions sur la question de l'usage, en PM, d'outils validés scientifiquement :

« Lorsque les résultats sont compatibles [avec la clinique], la recherche valide et offre la caution de la preuve ; dans le cas contraire, elle sanctionne. Cependant, en tant que mise à l'épreuve d'hypothèses, la recherche ne peut apporter une contribution à la pratique qu'en dépréciant les démarches qui ne réussissent pas à satisfaire ses exigences.

Sont alors évaluées comme plus efficaces les psychothérapies qui sont plus facilement analysables à l'aide des outils scientifiques disponibles et pour lesquelles on dispose, de fait, des résultats les plus nombreux et les plus fiables [...] D'où le sentiment, pour les pratiquants des autres formes de psychothérapies, moins compatibles avec les canons de la science, d'être dévalués plutôt qu'évalués, et qui correspond [...] à une évaluation basée sur des preuves biaisées. » (De Roten, 2006, p. 588)

“Ma pratique n'est pas assujettie aux résultats de la recherche, elle s'en inspire, parmi d'autres visions du monde.”

Il serait certainement intéressant de prendre un temps de débat autour de cette question : peut-être n'élaborons-nous que les outils scientifiques susceptibles de valider nos préjugés et nos croyances ? Je ne poursuivrai pas plus loin la réflexion sur les rapports entre science et vérité : le monde scientifique procède du monde de l'expérience, il n'y a pas lieu de les opposer. Ma pratique n'est pas assujettie aux résultats de la recherche, elle s'en inspire, parmi d'autres visions du monde (cf. quelques exemples dans la figure 1).

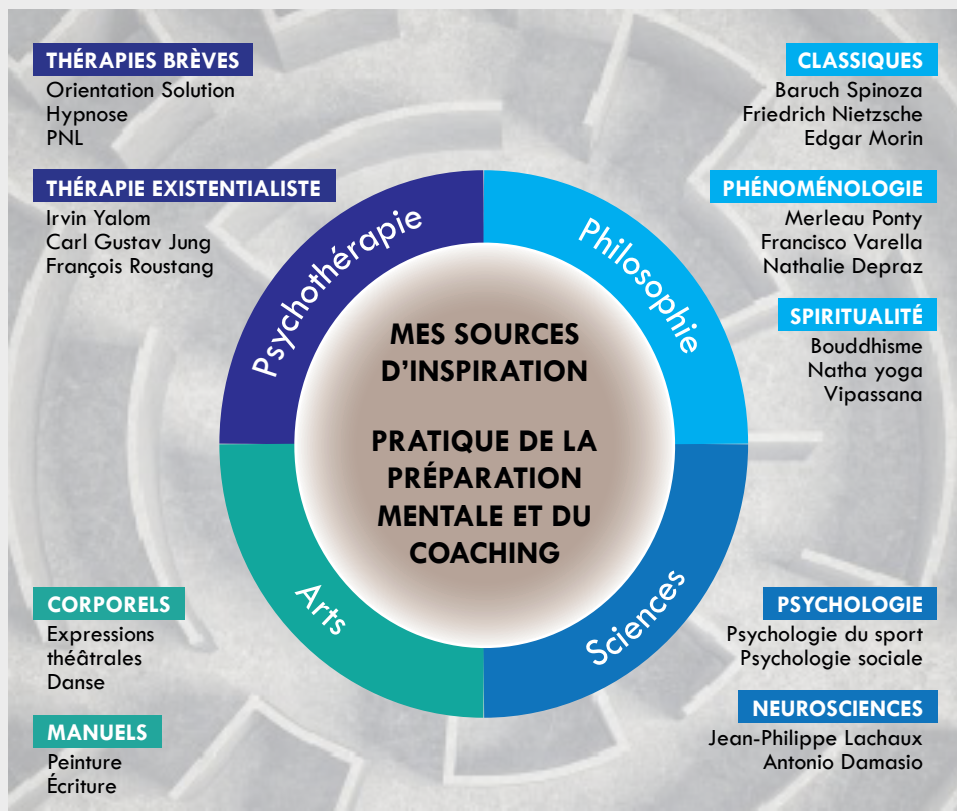


Figure 1 – Mes sources d’inspiration dans la pratique de la préparation mentale et du coaching.

Comme je le signifiais plus haut, je ne me suis jamais limité au seul travail des habiletés mentales (HM). Si un travail d’entraînement individualisé sur les HM est souvent efficace dans les premiers temps d’une carrière sportive, plus tard, à haut niveau, avec l’augmentation de la concurrence, et son corollaire l’augmentation de l’engagement, le seul entraînement des HM n’est plus suffisant. L’engagement induit en effet un désir de réussite, qui peut engendrer la peur de l’échec. Certains acceptent naturellement

cette situation et s’en nourrissent. D’autres sont submergés par une ombre qui les paralyse. Il est important d’accepter cet état de fait, de se contrer sur ce qui nous anime au jour le jour, qu’il s’agisse de l’entraînement, de l’échauffement ou de l’instant précédant la compétition. Après une défaite, il est facile de se dévaloriser, de se sentir coupable ou abandonné. Apprendre à observer, écouter et apprivoiser ses peurs et à affronter les situations d’échec permet de créer des bases solides pour l’avenir.

L'imprévu

L'imprévu, c'est cet accident dans le cheminement du prévu. Un grain de sable dans les rouages, aussi bien sur le plan affectif que moteur, que nous croyions pourtant bien huilés. Une interruption dans le plan, la routine, la stratégie, qui occasionne une crise d'autant plus violente (abattement, effondrement, doutes, sidération, etc.) que l'intensité de la réaction à la survenue soudaine d'un imprévu est à l'exacte mesure du besoin et sentiment de contrôle. Cet attachement à la construction d'un plan, d'une prévision, est souvent sous-tendu par la crainte de ne pas arriver à *destination*, la peur de passer à côté de son objectif. L'inattendu et l'incertitude ne font-ils pas pourtant partie de l'excitation, du désir sportif, et de sa complexité environnementale ?

La perspective de la *corpulence*, dans ce qu'elle suggère de la posture de l'accompagnant et du pratiquant, permet de s'extraire de ce cercle vicieux où la réaction à l'imprévu est d'autant plus déstabilisante que le besoin de prévoir est puissant. Ce n'est pas tant le fait de pré-voir qui est en jeu mais bien de chercher à tout prévoir ; d'un pré-vu qui du coup serait pratiquement de l'ordre de la prédiction plutôt que celui de l'imaginaire. En se centrant sur le développement de l'Être, dans une approche *appréciative*, la personne avance, chemine dans une *direction* (le projet sportif par exemple) sans un attachement excessif à la destination qui est souvent de fait renforcé par des postures d'accompagnement trop ancrées dans une pratique *armée* et *a priori*.

Voir Alexis Lavis, *L'imprévu. Que faire lorsqu'on ne sait plus ?* Autrement, 2021.

Très tôt dans ma pratique, j'ai préféré parler de dimension mentale plutôt que de préparation mentale, terme trop souvent réduit à l'entraînement des HM. Le terme de « dimension mentale » offre, à mon sens, un champ plus large en s'adressant aux cinq grands registres de la personne qui facilitent, entraînent, font émerger, renforcent, les composantes de la performance sportive : (1) les processus attentionnels, (2) les processus émotionnels, (3) les processus sensorimoteurs, (4) les processus sociaux et (5) les processus relationnels.

Je me suis intéressé au mouvement du coaching par des lectures et quelques rencontres dès le début des années 1990 (Vincent Lenhardt, *Les responsables porteurs de sens*, 1992). Par la suite, j'y ai trouvé des réponses convenues, trop stéréotypées, une approche centrée sur des « problématiques

close » (un problème égal une solution), principalement orientées sur l'acquisition d'outils et de protocoles. J'en ai construit un jugement négatif : toujours les mêmes citations, le même vocabulaire, beaucoup de conformisme et un fonctionnement un peu trop mécanique dans la démarche. Quand le moment fut venu, j'ai décidé de dépasser mes *a priori*, de nettoyer mes lunettes comme on dit dans le jargon, et de participer à la formation de l'Exécutif Master Accompagnateur des acteurs de la performance, une formation estampillée coaching « made in INSEP ». J'y ai rencontré de belles personnes, entre autres Maela Paul, intervenante dans la formation. Cette rencontre a été pour moi heureuse. J'y ai approfondi le sens et l'essence du terme « accompagnement ». J'y ai vu du relief là où je ne regardais qu'en deux dimensions. En

élargissant la notion de coaching, ou même de préparation mentale, à l'accompagnement, j'ai changé mon regard sur ce que peut être le coaching à l'heure actuelle. Et j'adhère complètement à ses propos, toujours plus actuels, qui rejoignent, modestement, l'éthique brièvement abordée concernant la préparation mentale.

« On serait donc passé d'une logique de réparation, centrée sur les manques, [...], à une logique d'optimisation, valorisant les capacités et les ressources, en négligeant les deux types de banalisation auxquelles ces logiques renvoient. [...] Ainsi l'accompagnement est-il pris entre deux types de banalisation : la première, le caractère assistanciel, est le fleuron de l'État providence quand la seconde, en faisant l'apologie de la résilience, s'inscrit dans une optimisation "coûte que coûte", empruntée au modèle économique.

Ce risque implique des professionnels une posture réflexive et critique sur ce qu'ils sont censés faire au juste lorsqu'ils disent accompagner : Qui suis-je pour accompagner un autre ? Que représente-t-il pour moi ? Qu'est-ce que je représente pour lui ? Quel type de relation nous lie ? Dans quel cadre institutionnel sommes-nous ? Et pour quel monde travaillons-nous ? On peut donc supposer que, si l'enjeu est relationnel, on ne peut y répondre par des techniques : c'est, avant tout, une question de posture. [...]

Il faudra donc prendre en compte que l'accompagnement ne peut échapper à la pluralité des imaginaires qui l'ont porté sur le devant de la scène sociale. Il est, à la fois, l'outil d'un mode de gouvernement et celui de professionnels. En ce sens, il ne pourra se défaire du risque de participer au dispositif de normalisation dans lequel un

certain pouvoir perpétue à sa manière une logique de façonnage des sujets, quelle que soit leur place. Il y a donc bien à être critique sur le sur-mesure auquel l'accompagnement convie ! » (Paul, 2016, p. 23 et 35)

Fort de tous ces propos, j'ai la conviction que les compétences développées par la pratique du coaching se devraient d'être incluses dans une pratique de la préparation mentale, et que ces pratiques s'insèrent dans le grand registre de l'accompagnement, les précisions suivantes sur la posture concernent donc les deux champs.

Pour une vision de l'accompagnement en préparation mentale et coaching

Entre une connaissance « *a priori* » et une connaissance « *a posteriori* » (Fig. 2)

Posture haute et posture basse sont souvent au centre des débats en coaching. La posture basse, celle de l'explorateur naïf, devrait être privilégiée par rapport à la première, qui serait celle de l'expert, du conseil. À mon sens, la question n'est pas tant une affaire de position haute et/ou basse que de temporalité.

Quand une personne vient rencontrer un accompagnateur, quelle que soit l'obédience de ce dernier, elle arrive avec une attente. Je résumerais cette attente, exemple parmi d'autres, à un besoin de compréhension et/ou de changement. Dans ce contexte, chercher à définir un équilibre entre posture haute et basse par le filtre de la notion d'expertise/conseil, de celui

MA VISION DE L'ACCOMPAGNEMENT Préparation mentale - coaching

Une connaissance « *a posteriori* »

Le passage d'un acte d'accompagnement *a priori* à un accompagnement *a posteriori* dépasse l'alternative position haute / position basse.

Une pratique « à mains nues »

La pratique *à mains nues* va mettre l'accent sur la personne au détriment d'une pratique *armée* qui met l'accent sur les outils et la validation scientifique.

Un point de vue « appréciatif »

Passer d'une culture du manque, de la menace, du *correctif* à la valorisation et amplification de ressources de la personne par une approche *appréciative*.

Un ancrage « être »

Entre impératifs et injonctions sociales, l'accompagnement à la performance peut participer d'un développement de *l'être* plutôt que du *paraître*.

Figure 2 – Ma vision de l'accompagnement.

qui sait ou celui qui ne sait pas, voire qui joue à ne pas savoir, ne peut être qu'artificiel. Aux yeux de la personne formulant sa demande, l'intervenant sera toujours celui qui « sait ». Peut-être pas celui qui sait en termes de solutions, mais celui qui sait en termes de processus de résolution, celui qui « peut ». Sinon pour quelle raison viendrait-elle trouver un professionnel ? Sans renier ce qui se joue entre position haute et position basse, entre exploration et conseil, entre la position du sachant et celle de l'accoucheur, je préfère me poser la question du coaching et de la préparation mentale comme un acte de connaissance *a priori* ou *a posteriori*.

Une connaissance *a priori* est logiquement antérieure et indépendante de l'expérience sensible. Cela s'oppose à une connaissance *a posteriori* empirique, factuelle, de ce qui est issu de l'expérience. Une démarche d'accompagnement *a priori* ne peut se fonder que

sur des principes généraux, d'où la nécessité, pour elle, de parler d'individualisation. Dans une démarche d'accompagnement *a posteriori* le déploiement espace problème / espace solution / espace objectif ne peut se faire que chemin faisant, dans l'émergence. De séance en séance s'élabore une compréhension de soi-même, par la personne elle-même, plus fine, ou différente, une conscience de soi enrichie, un autre récit de son histoire émerge.

Appréhender l'accompagnement comme un *a posteriori* me permet d'intégrer de fait, et sans m'en inquiéter, posture haute et posture basse sur la base de toute ma subjectivité, c'est-à-dire observer, écouter et questionner un monde (celui de l'autre) de sa propre position subjective. Ce geste intersubjectif (la mise en relation) permet d'élaborer une connaissance *a posteriori* aidante.

Entre une pratique « à mains nues » et une pratique « armée »

J'apprécie particulièrement cette terminologie d'une pratique à *mains nues* qui vient de l'expression d'une clinique à mains nues (Juliette Favez-Boutonnier) opposée à une clinique armée (Daniel Lagache) ; l'une à partir de questions exploratoires, l'autre se fondant sur des tests normés avec une visée scientifique. Cette notion de pratique à *mains nues* interpelle également sur la question d'une pratique plutôt centrée sur les outils et/ou modèles (pratique *armée*) ou sur la personne, entendue comme un être sentient (pratique à *mains nues*). Évidemment, dans un accompagnement, l'usage d'outils, aussi bien en tant que garant du processus (technique d'écoute active par ex.), qu'en termes d'outillages pour l'apprentissage d'une habileté mentale (routines, point de focalisation, respiration, etc.) ou de toute autre compétence, sera souvent nécessaire à mettre en œuvre. Il est même parfois opportun de s'entraîner aux côtés de la personne afin qu'elle puisse intégrer les exercices et s'entraîner en autonomie. Le développement des apprentissages d'habiletés mentales, comme des capacités physiques, procède d'une répétition qui va créer le changement et l'ancrer dans le réel du corps et du monde (son expérience sportive).

Je ne revendique pas une pratique *armée*. Je fais peu usage de tests, d'inventaires de la personnalité, ou même d'une écoute qui serait une écoute centrée sur du diagnostic. J'aurais l'impression d'enfermer la relation dans un cadre préformaté en contradiction avec une pratique *a posteriori*. Je fais référence ici à mes interventions avec des sportifs et sportives vraiment estampillés

« haute performance ». Je fais en effet une différence avec les sportifs ou sportives inscrits dans une logique d'accession au haut niveau : j'utilise alors parfois une pratique *armée pacifique*, c'est-à-dire sans traitement statistique des résultats, juste comme un outil didactique de réflexion, de prise de conscience. Par exemple, en faisant usage de tests classiques comme l'Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT) ou le Test of Performance Strategies (TOPS) qui me permettent de faire découvrir aux jeunes sportifs, par l'explicitation des questions et de leurs réponses, l'interrelation des différentes habiletés mentales dans l'expression de leur performance en compétition.

Entre un point de vue « appréciatif » et un point de vue « correctif »

C'est un peu l'histoire du verre à moitié plein ou à moitié vide. Est-ce que je vois ce qui manque ou ce qui est déjà là ? Cette métaphore sert souvent à illustrer l'attitude optimiste ou pessimiste. Il y a de cela et un peu plus. La visée est essentiellement de passer d'une culture du déficit – de la résolution de problème, de la recherche de la cause pour corriger ce qui manque au système ou à la personne pour réussir à atteindre son but – à une valorisation des ressources existantes. Les deux points de vue sont aussi « vrais » l'un que l'autre : le verre n'est pas plein, il y a bien un demi-verre rempli et un demi-verre vide. L'intention n'est pas de faire comme si le verre était plein, de s'auto-persuader qu'il est plein, que tout va bien se passer, et de s'engager sans avoir les ressources nécessaires. L'injonction de penser positif revient sans cesse dans le monde du développement personnel et dans le monde

L'autonomie

« Je cherche à rendre les sportifs autonomes le plus tôt possible », « Dans l'accompagnement il est important de veiller à l'autonomisation des athlètes pris en charge », « viser une pratique autonome est la base en préparation mentale ». Ces quelques exemples montrent à quel point l'autonomie est érigée en vertu. N'y a-t-il pas un paradoxe, voire la marque d'un refoulement, à poser l'autonomie quasiment en vertu cardinale ? Car nous pouvons très bien être autonomes dans l'exécution d'une tâche qui sera pourtant effectuée sous la menace (représailles, chantages, etc.) ou la recherche de récompense (marques d'attention, bonnes notes, places, etc.). De quelle espèce d'autonomie s'agit-il, alors, quand dès le plus jeune âge les sportifs évoluent dans un monde entièrement prescrit par les normes de l'entraînement et des règles fixées par les instances fédérales ? un mode d'existence qui vous dit quoi faire et qui être ?

Concept souvent peu questionné, l'autonomie est une étiquette qu'il convient de faire voler en éclats. Il est inexact de penser qu'il existerait une notion d'autonomie en tant que telle, pure et vierge de toute autre référence qu'à soi-même. Il serait certainement plus sage de parler de nos différents degrés de dépendance les uns envers les autres, envers les choses, et concevoir que ces degrés de dépendance sont très largement dépendants des contextes, des étapes de vie, de la maturité des uns et des autres (Nemmi, 1979). Il ne serait alors plus question d'une autonomie comme une finalité en soi, d'advenir un être autonome, dépendant uniquement de ses propres règles, ce qui semble impensable dans tout groupe social, y compris le sport, mais de développer une approche plus constructive centrée sur la notion d'interdépendance et d'autodétermination (Guidi, 2015).

sportif. Cependant, même s'il est important d'y croire, cela ne suffit pas. L'approche appréciative (Pagès, 2018) se démarque de la pensée positive – qui est pratiquement de l'ordre de la pensée magique – par le fait qu'elle se concentre sur ce qui existe, ce qui est là et qui fonctionne. Partir de ce « noyau de réussite » comme d'un point d'appui énergisant et inspirant peut permettre de s'améliorer.

Entre un ancrage « Être » et un ancrage « Paraître »

Il apparaît maintenant clair et évident que je recherche une approche centrée sur la personne (singularisation) plutôt qu'une entrée par les outils et/ou méthodes (individualisation). Dans ma manière de procéder,

cependant, c'est un peu plus que cela. Je m'interroge à chaque accompagnement sur le sens de l'exigence de performance chez la personne à mes côtés. Cela concourt-il à développer aussi son mode *Être*, c'est-à-dire ce qui se rapporte à l'existence, au développement d'une activité tournée vers l'intérieur : « être actif signifie se renouveler, se développer, déborder, aimer, transcender la prison du moi isolé ; c'est être intéressé, attentif ; c'est donner » (Fromm, 2004) ? Ou cela ne fait-il que renforcer son mode *avoir caractérolgique*, comme le nomme Erich Fromm – je préfère employer ici le terme de *paraître* –, c'est-à-dire toutes les activités tournées vers l'extérieur : chercher à développer une image sociale pour trouver sa place vis-à-vis des autres, conforme à leurs attentes. Quelle place occupe la recherche

de la haute performance, l'investissement à haut niveau, dans cette dynamique de l'Être et du paraître ? Ces commentaires sur les modes Être/Paraître pourraient sembler se rapprocher de la notion de développement personnel, mais il n'en est rien. Je me méfie beaucoup de ces poncifs et clichés venant du développement personnel que nous retrouvons dans le monde du coaching et celui de la préparation mentale : devenir la meilleure version de soi-même, sortir de sa zone de confort, aller au bout de ses rêves,

etc. Toutes ces injonctions peuvent relever de bonnes intentions, ou au contraire complètement masquer l'émancipation de la personne au profit d'une normalisation sociale avec l'impératif de performance et d'optimisation coûte que coûte.

Il appartient alors à chacun de rester cohérent avec sa posture en fonction du contexte, des circonstances et de son éthique : jusqu'où et comment chacun accepte-t-il de se déplacer sur ces quatre paramètres ? (Fig. 3).

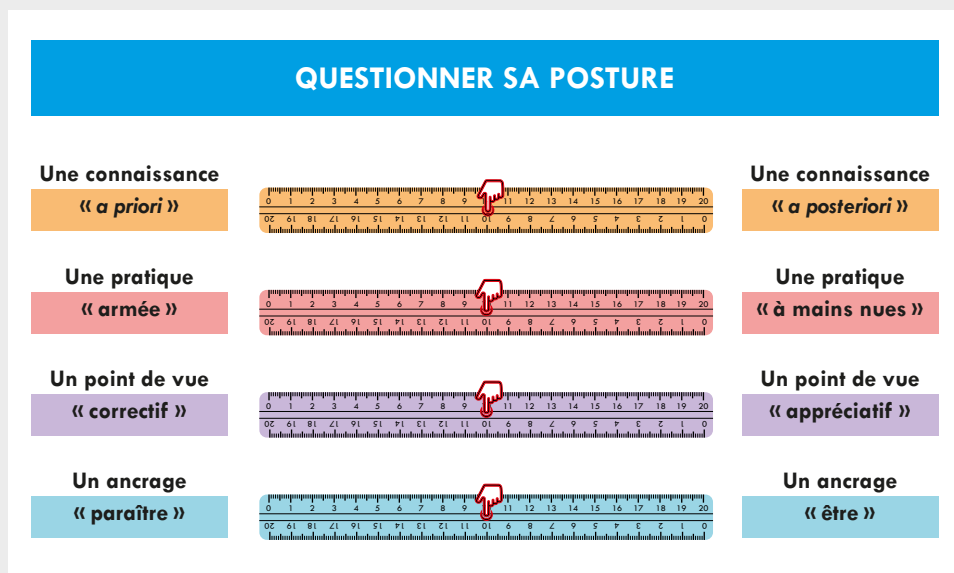


Figure 3 – Questionner sa posture.

“ L’approche appréciative se démarque de la pensée positive – qui est pratiquement de l’ordre de la pensée magique – par le fait qu’elle se concentre sur ce qui existe, ce qui est là et qui fonctionne. ”

Être conscient de sa place

Dans l'article du précédent numéro de la revue, j'ai fait de la vitalité une des pierres angulaires de l'approche par la *corpscience*. Cultiver la vitalité, c'est s'inscrire dans une attitude relationnelle, une posture, visant inlassablement à faire briller, à protéger, à valoriser, à nourrir chez l'autre son étincelle de vie : l'enthousiasme de vivre, de performer, de s'entraîner. Quelle que soit leur histoire personnelle, la plupart des athlètes que nous accompagnons ou entraî-nons, sont pris dans un besoin identitaire d'affirmation de leur puissance. La figure 4 illustre les différentes aspirations que nous traversons tous dans les étapes de nos vies. Je ne fais pas référence aux cycles de vie sur le plan social (scolarité, premier emploi, départ du foyer parental, premier enfant, premier mariage, retraite), ni physiologique (enfance, adolescence, adulte, vieillesse), ni psychologique (psychomotricité, psycho-affectif, langage et communication, cognition). Je souhaite aborder les grandes évolutions qui engendrent psychiquement l'émergence de différents besoins en fonction de nos vécus et de l'avancée en âge.

Être conscient de sa place signifie être conscient d'où l'on parle, pense et agit, c'est-à-dire savoir quels sont ses besoins actuels en fonction des expériences de vie traversées et de sa place sur la ligne du temps. Généralement, coaches, préparateurs mentaux, expérimentés, nous nous situons déjà dans une tranche de vie où nous pouvons facilement avoir tendance à nous questionner sur le sens de nos existences. Cela peut nous amener, sans doute, à accorder dans nos accompagnements plus d'intérêt à la connaissance de soi (faciliter le travail d'individuation) que cela est utile aux sportifs, qui sont dans une tranche d'âge où le besoin d'affirmation de leur puissance est plus au premier plan. D'où l'importance d'entretenir l'enthousiasme en vue de leurs performances, ce qui pourra faciliter le travail psychique d'individualisation préalable (exister) à celui de l'individuation (s'émanciper). Bien différencier dans les interventions où j'en suis de mes propres besoins (entraîneur, coach, PM, etc.), ne pas les projeter sur la personne en accompagnement, bien tenir compte d'où elle en est dans son parcours de vie, sont des attitudes essentielles dans la prise en charge.

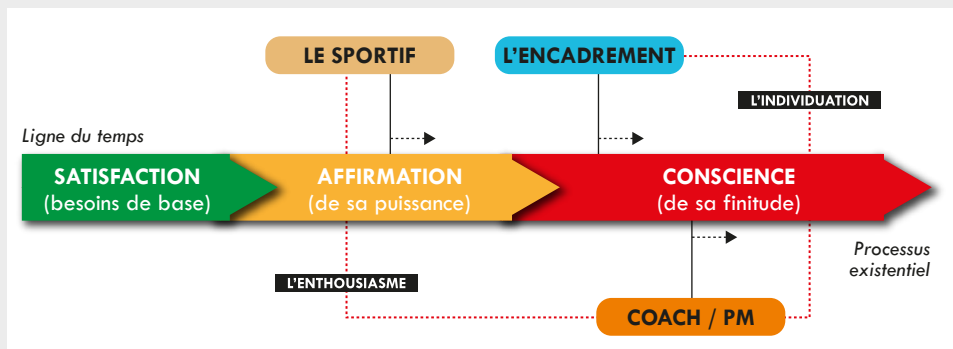


Figure 4 – Évolution des aspirations individuelles au cours d'une vie.

Conclure ?

La *corpscience* : un modèle, un concept, un parti pris, un état d'esprit ? Ce n'est peut-être qu'un outil réflexif qui nous amène à élargir notre vision et le sens que nous donnons à la fois à la performance sportive et à être humain. Professionnellement, cela nous renvoie aussi à questionner la manière de se positionner dans l'acte d'accompagnement. Le sport de haut niveau, comme d'autres activités humaines dans le domaine des arts, de la musique, de l'artisanat, est un mode de vie et d'expression. Se questionner sur le sens que chacun donne à cette pratique permet de sortir de ce qui pourrait être une simple aliénation à un système ou une anesthésie de sa conscience dans des normes. Il s'agit de s'inscrire dans une dynamique humanisante et pas uniquement objet de marchandise et/ou de consommation.

Dans tous les cas, une des intentions claires de la *corpscience* est d'unifier la dualité persistante entre la cognition et l'incarnation. Cela met en avant des approches théoriques comme l'éniacton, la cognition incarnée, et les approches écologiques, un peu délaissées par la course aux données et au cognitivisme. D'une manière plus large, s'autoriser à mettre du sacré – s'attacher à considérer la place du vivant en nous – et du spirituel – au travers des questions philosophiques qui traversent l'humanité. Il n'y a pas de raison que le sacré et le spirituel ne soient que l'apanage du religieux, car les deux sont de fortes sources d'engagement et d'inspiration qui peuvent être totalement laïques et sans mysticisme. Mais tout ceci est un autre débat.

Bibliographie

- Biewener, A. A. et Daley, M. A. (2007) Unsteady locomotion: integrating muscle function with whole body dynamics and neuromuscular control. *The Journal of Experimental Biology*, 210, 2949-2960. <https://doi.org/10.1242/jeb.005801>
- De Roten, Y. (2006). Ce qui agit effectivement en psychothérapie : facteurs communs ou agents spécifiques. *Bulletin de psychologie*, 486, 585-590. <https://doi.org/10.3917/bupsy.486.0585>
- Fournier, J. (1998). Introduction à l'entraînement mental. *Cahiers de l'INSEP*, 22, 69-86. <https://doi.org/10.3406/insep.1998.1397>
- Fromm, E. (2004). *Avoir ou Être ? un choix dont dépend l'avenir de l'homme*. Robert Laffont (1976).
- Guidi, O. (2009). À propos de préparation mentale. <https://olivier-guidi.blogspot.com/2009/03/propos-de-preparation-mentale.html>
- Guidi, O. (2015). *Le cycle de l'autonomie*. Dumental.
- Guidi, O. (2020). Dans R. Desgrange, *Solide* (p. 121-122). Editions Guérin.
- INSEP. (2019). « Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP » (Label APPI). <https://www.insep.fr/sites/default/files/2019-11/choi-sirlabelappi.pdf>
- Nemmi, A. (1979). *La dépendance*. Gallimard.
- Pagès, J. (2018). *Appreciative Inquiry*. Eyrolles.
- Paul, M. (2016). *La démarche d'accompagnement*. Deboeck.
- Richard, V., Cairney, J. et Woods, C. T. (2023). Holding open spaces to explore beyond: Toward a different conceptualization of specialization in high-performance sport. *Frontiers in Psychology*, 14. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089264>

Vers le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau français



Thierry Dumaine
Adjoint au chef du pôle performance, INSEP



Anaëlle Malherbe
Psychologue et préparatrice mentale,
Unité accompagnement à la performance, INSEP



Développer une vision et un langage communs, permettre la continuité du suivi des athlètes au cours de leur carrière, éduquer et former, tels sont les enjeux du déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau. Depuis 2019, le réseau grand INSEP mène un travail structurant en direction des athlètes, des intervenants, des entraîneurs et des staffs. Une dynamique nationale qui associe les établissements du réseau et qui a vocation à irriguer l'ensemble de l'écosystème du sport français.

Le réseau grand INSEP a publié en avril 2023 la deuxième édition du livret « **Accompagner le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau** », une version enrichie d'annexes et de cas pratiques. Ce travail collaboratif, débuté fin 2019, a réuni 49 contributeurs représentatifs des différents champs de la dimension mentale : psychologie clinique, recherche en psychologie du sport, préparation mentale, coaching, formation et pilotage de la performance. Il a permis à des personnes exerçant dans différents établissements sur le territoire national, internes ou externes, d'échanger pour développer une vision partagée de la dimension mentale et proposer des outils pour son déploiement.

Déployer la dimension mentale, c'est agir en direction des athlètes, des entraîneurs et de tout l'environnement sportif, notamment par la formation. C'est pourquoi trois axes structurent le livret, chacun ayant fait l'objet d'un groupe de travail. Le socle commun d'éducation à la dimension mentale, plutôt destiné aux intervenants du domaine, propose une approche progressive (découverte, développement, perfectionnement) de trois champs de compétences : psychosociales, émotionnelles et cognitives. Les compétences psychosociales concernent la gestion de l'entourage (sportif et non sportif), la communication, l'identité sportive et l'appartenance sociale, c'est-à-dire les compétences sociales en lien avec un groupe social, quel que soit son contexte. Les compétences émotionnelles correspondent à la gestion des émotions, leur identification, compréhension et régulation, chez soi comme chez les autres. Enfin, les compétences cognitives regroupent la confiance en soi, la motivation et la concentration.

Plutôt à destination des formateurs, le deuxième axe intitulé « Formation des entraîneurs à la dimension mentale » propose des outils et a l'ambition d'orienter les professionnels de la formation en fonction des besoins identifiés ou exprimés par les entraîneurs. Six domaines de compétences des entraîneurs structurent la démarche : j'imagine, je crée, je m'engage, j'organise, j'agis, je régule.

Les auteurs résument le troisième axe, « Les Labs de la Performance », en une formule : « Des pratiques partagées pour une performance augmentée. » À destination des entraîneurs et des staffs, il s'agit de proposer un cadre d'intervention et des modalités d'échanges entre pairs, pour que les participants se nourrissent du partage de leurs expériences.

Thierry Dumaine et Anaëlle Malherbe ont activement participé aux travaux qui ont abouti à la publication du livret. Ils nous expliquent la démarche qui a été entreprise, ses enjeux et les actions qui devraient en découler. L'occasion d'aborder la place qu'occupe actuellement la dimension mentale dans le sport de haut niveau, les dynamiques à l'œuvre, les représentations des acteurs et son articulation avec les autres composantes de la performance sportive.

Thierry Dumaine : « L'enjeu est d'individualiser les démarches »

Ancien entraîneur national de rugby à XIII et actuellement adjoint au chef du pôle performance de l'INSEP, Thierry Dumaine coordonne les accompagnements des staffs et des athlètes dans leur projet de performance. Sa position, à l'interface entre les



Plaquette de présentation de la deuxième édition du livret *Accompagner le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau*.

différents professionnels du sport de haut niveau, lui confère une excellente vision de l'ensemble des composantes de la performance sportive en lien avec les besoins du terrain. Il participe au pilotage du groupe « Dimension mentale » du réseau grand INSEP. Son regard permet de mettre en perspective le travail réalisé dans une approche globale de l'accompagnement des sportifs.

Vous avez participé au pilotage stratégique du travail qui a abouti à la publication du livret « Accompagner le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau ». Quel regard portez-vous sur le chemin parcouru ?

Je suis admiratif du travail qui a été réalisé, notamment à travers la deuxième édition. C'est un travail abouti, qui a commencé en novembre 2019, juste avant la Covid. Il a démarré sur l'idée que la dimension mentale s'inscrivait dans la démarche de suivi des athlètes construite par le pôle performance

de l'INSEP. La première brique, que je pilotais à l'époque, concernait la dimension physique. Pour nous, il est apparu comme une évidence qu'il fallait aussi se pencher sur la dimension mentale. La première réunion a réuni près de 70 personnes venant de tous les champs de la dimension mentale : psychiatres, psychologues, psychologues cliniciens, coachs, coachs de vie. Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est l'engagement, l'engouement et surtout la ténacité, malgré la Covid, notamment des pilotes, Anaëlle Malherbe et Olivier Guidi, mais aussi des pilotes de chaque groupe. D'une part donc cette ténacité, mais aussi la vision partagée par tous de s'inscrire dans une démarche nationale. Pendant quatre ou cinq mois, il s'agissait d'un travail de réglage, sur des détails très fins. Cela a abouti à un document à destination de tous les encadrants, de tous les experts du domaine, pour construire une démarche commune sur l'ensemble du territoire, qui va certainement continuer à évoluer au fil du temps. D'autre part, dans

le cadre du suivi à long terme des athlètes, nous savons pertinemment que les athlètes passent d'une structure à l'autre tout au long de leur carrière. Ce travail était donc le moyen, au même titre que pour la dimension physique, d'avoir un socle commun pour qu'il y ait un suivi de structure en structure, qu'il y ait une information et du lien entre les intervenants. L'objectif est d'éviter de répéter les mêmes choses et plutôt de construire par rapport à ce qui a été fait pour permettre un meilleur chemin de performance pour les athlètes. Enfin, ce travail a été réalisé sur la base du volontariat. Les personnes impliquées n'ont pas le même statut : certaines sont prestataires, à leur compte, certaines sont employées par les CREPS. Je remercie donc également les chefs d'établissement qui ont donné du temps à leur agent pour participer à la production de ce document.

Sur la question du passage de structure en structure, on retrouve le principe, dans la première partie du livret, de fonctionner selon trois niveaux : découverte, développement, perfectionnement...

Oui, c'est l'idée que partout sur le territoire, on peut commencer à travailler sur les habiletés mentales des sportifs, que les entraîneurs sont les premiers en contact avec les sportifs, et qu'il est important de leur permettre d'avoir quelques outils pour

consciemment travailler de ce point de vue. C'est aussi l'idée qu'il peut y avoir en région un pôle espoir avec un athlète qui, par son cheminement, va aller jusqu'aux Jeux olympiques. Il s'agit donc de créer un continuum adapté et individualisé au fil du temps.

Le deuxième et le troisième axe du livret concernent plutôt les entraîneurs (et les formateurs) : quelle est la relation à la dimension mentale des entraîneurs avec lesquels vous travaillez ?

En ce qui concerne les entraîneurs qui exercent à l'INSEP, je constate une évolution importante depuis mon arrivée il y a cinq ans. Très factuellement, aujourd'hui, environ 75 % des entraîneurs ont fait eux-mêmes des demandes pour être accompagnés en termes de coaching. Pour moi, le fait de l'accepter, de le mettre en place pour eux-mêmes, c'est le signe de l'avoir intégré dans le projet de performance, non pas comme un élément supplémentaire mais comme un élément de la performance, pour eux comme pour leurs athlètes. Pendant cinq ans, j'ai vraiment vu une évolution. Certes, nous en sommes aux prémices. Il y a beaucoup de personnes sur le marché, la réglementation n'est pas tout à fait fixée, mais il y a quand même des dispositifs, des fédérations qui s'organisent pour accréditer certaines personnes. Au sein de l'établissement, il existe le label

“... la dimension mentale ne concerne pas que les gens qui ont des problèmes, c'est aussi pour celles et ceux qui ont envie d'améliorer leurs performances...”

APPI, qui est mis en place pour donner certaines garanties en termes d'éthique et de compétences pour l'accompagnement des staffs et des athlètes. C'est quelque chose qui est donc en cours de structuration. Par exemple, la Fédération française de natation a engagé une intervenante pour chapeauter la dimension mentale, et sur chacune des disciplines (plongeon, natation de vitesse, natation course, natation artistique, water-polo) ils ont dédié une personne pour l'accompagnement des athlètes dans le projet olympique. D'autres fédérations comme la Fédération française de ski font passer des accréditations et rencontrent les professionnels, leur donnent le droit d'accompagner certains niveaux d'athlètes. Au niveau de l'établissement et des pôles résidents, il y a une très grosse évolution et acceptation. De mon point de vue, un cap a été franchi depuis les cinq dernières années. Au niveau national, je me rends compte, en échangeant avec les collègues, qu'il y a des sollicitations et que c'est de plus en plus assumé. Bien sûr, cela peut être du soin, mais aussi de l'optimisation de la performance. C'est en train de rentrer dans les mœurs : la dimension mentale ne concerne pas que les gens qui ont des problèmes, c'est aussi pour celles et ceux qui ont envie d'améliorer leurs performances, au même titre qu'on irait chercher un préparateur physique, un professionnel de la nutrition ou du sommeil, parce que cela fait partie des paramètres de la performance.

Certaines fédérations ont donc déjà mis en place des choses. Existe-t-il des freins dans certaines disciplines ?

À mon sens, à ce jour, il n'y en a plus. Quelles que soient les disciplines, c'est intégré, la dimension mentale fait partie du projet de



©Icon Sport

performance. La question est désormais, et les années vont permettre cela : comment les entraîneurs vont-ils avoir de plus en plus d'outils, pas pour remplacer l'expert, mais pour avoir des clés de compréhension, pour permettre de déclencher plus vite auprès des athlètes et de mieux communiquer. L'idée n'est donc pas que l'entraîneur fasse tout, mais qu'il ait quelques outils parce que dans sa relation de tous les jours, il y a peut-être des écueils à éviter, des connaissances à avoir. Je trouve que dans le livret, il y a matière pour s'améliorer de ce point de vue.

L'un des objectifs du travail engagé était de construire une vision commune de la dimension mentale. Comment cela s'est-il passé ?

En tant que pilote et animateur, je dirais que les deux premières réunions ont réellement permis cela. Un de mes rôles était d'être gardien de la philosophie générale, parce que je ne suis pas du tout un expert de la dimension mentale. De mon point de vue, cela n'a pas été un problème. J'ai trouvé les personnes relativement ouvertes, engagées, avec une grande envie de participer à ce travail. Nous ne sommes pas partis de rien.

Des travaux avaient été menés auparavant, des expériences avaient été vécues et ont permis d'éviter certains écueils et de travailler sur des axes. Je pense que ce qui a aussi séduit et engagé les participants, c'est que concernant les thèmes, nous sommes partis de zéro. Nous avons fait un réel travail de co-construction. Lors du premier séminaire, j'avoue que je n'avais aucune idée des thèmes qui pourraient être choisis, de la direction que cela allait prendre. J'étais juste le garant de l'idée qu'il était nécessaire d'avoir une réflexion sur la dimension mentale, au même titre que la dimension physique et que les autres composantes de la performance, et que l'on puisse la proposer au niveau national pour permettre un continuum dans les projets et les rêves de performance des athlètes.

Comment résumeriez-vous cette vision commune ?

Ce serait que les athlètes apprennent à mieux se connaître. La dimension mentale permet cela. Aussi de performer dans de meilleures conditions. Et surtout, notre vision est d'essayer de rendre les acteurs de la performance autonomes. Autonomie dans le sens où le fait de bien se connaître ou de mieux se connaître permet de mieux identifier les besoins en vue de produire une performance.

Dès l'introduction du livret, il est question de triple projet et non plus de double projet, le projet personnel s'ajoutant au projet professionnel et au projet de performance.

Personnellement, je parlerais simplement d'un projet de vie. Bien que ces trois piliers existent, quand on dit double projet ou triple projet, l'image qui me vient est celle

d'un millefeuille. Le système impose aux athlètes de tout faire en même temps, de tout mener de front. Pour nous, il s'agit de considérer que dans le temps, il peut y avoir des priorités sur l'un des trois pans pour que l'athlète puisse aller au bout de son projet de performance et de vie.

Comment voyez-vous l'intégration de la dimension mentale dans l'ensemble de l'accompagnement des sportifs ?

Pour moi, c'est une composante de la performance. Au même titre qu'on va chercher un médecin pour des soins, un préparateur physique pour optimiser cet aspect, les athlètes viennent chercher des experts pour optimiser leurs habiletés mentales. Par conséquent, sa place est presque égale à celle des autres composantes. Je n'ai pas envie de dire que le mental est plus important que le physique. Pourquoi ? Parce que selon moi, l'enjeu est d'individualiser les démarches et de parler de projet de performance individuel. En fonction des disciplines, des contextes personnels, du vécu, cette composante va être plus ou moins importante. De mon point de vue, l'important était qu'elle entre dans les mœurs, dans les ressources identifiées par les staffs et les athlètes pour les projets de performance. Et ça aujourd'hui, c'est fait. Les gens ne font plus qu'en parler, ils agissent. Il y a eu une période où on en parlait et où il y avait toujours des craintes, mais ces craintes sont levées.

Vous disiez que certaines fédérations ont intégré des préparateurs mentaux ou psychologues dans leurs équipes. Qu'en est-il dans les CREPS ?

Je pense ne pas trop m'avancer en disant qu'il y a des experts de la dimension mentale dans tous les centres en région, soit dans

les CREPS, soit au niveau des maisons régionales de la performance. Ils font partie des staffs. Nationalement, au sein des centres du réseau grand INSEP, il y a des personnes avec des profils différents. Dans les CREPS ils sont à mon avis en majorité psychologues, avec une double valence psychologie et préparation mentale. Je pense qu'il y a également des coachs et des experts de la dimension mentale qui interviennent soit avec un statut de prestataire, soit en contrat.

Qu'en est-il dans le sport professionnel ?

Je sais qu'au football, dans les clubs de Ligue 1, ce sont des personnes qui ont intégré les staffs. Je pense que c'est aussi en fonction du niveau de professionnalisation et de maturité des compétitions sportives. Pour moi, c'est intégré à titre individuel ou à titre collectif. Dans les clubs de football, il y a des experts qui sont employés en qualité de staff. Certes, ils ont des missions différentes, mais cela correspond aux besoins des staffs. En rugby aussi. Cette semaine [avril 2023], il y avait un [entretien avec Antoine Dupont](#) qui témoignait du fait que la dimension mentale était très importante. La fédération de rugby a un expert, Mickaël Campo. Ils ont mis en place des process, des protocoles pour l'équipe de France, mais aussi pour les équipes de France. De mon point de vue, cette dimension s'entraîne au même titre que le reste. Au-delà de s'entraîner, elle s'éduque.

“... permettre un continuum dans les projets et les rêves de performance des athlètes.”

Les fédérations s'organisent autour de la dimension mentale

Plusieurs fédérations ont mis en place des actions structurantes. La Fédération française de rugby a créé le pôle Préparation mentale et accompagnement des staffs (PMAS) en 2020. Fruit d'un long cheminement, le pôle propose une accréditation pour les intervenants en dimension mentale et agit selon plusieurs axes, dont la formation des entraîneurs et des staffs, la structuration de la préparation mentale au sein des filières fédérales ou encore la recherche en psychologie du sport.

La Fédération française de tennis a fait du mental l'objet de sa campagne de communication 2023, avec un slogan : « [Le mental est un muscle, le tennis est son sport](#) ». La fédération a également créé en 2022 un pôle « [Dimension mentale et psychologique](#) » dont l'action est dirigée à la fois vers les territoires et le haut niveau.

D'autres, comme les fédérations françaises de [ski](#) et de [natation](#), ont fait de cette thématique un enjeu important, tant du point de vue du bien-être des athlètes que du développement des habiletés mentales.

On voit bien dans le livret qu'au-delà de l'entraînement des habiletés mentales, il y a également la communication, le contexte social, la famille, l'entourage...

Et la relation entraîneur-athlète qui est très importante. La posture de l'entraîneur est de mon point de vue un axe primordial. Je pense qu'il serait opportun que tous les entraîneurs qui entrent au moins sur des projets olympiques puissent avoir un accompagnement sur la prise de fonction. Il

ne s'agit pas d'apprentissage ou d'expertise d'entraînement, mais de leur permettre consciemment de savoir pourquoi ils sont entrés dans ce projet, ce qu'ils viennent y chercher, pour éviter que lors de moments de tension, cela puisse déteindre sur les athlètes. Pour moi, cela fait partie d'un projet beaucoup plus global et national.

On entend souvent que la France n'est pas très avancée sur la dimension mentale. Qu'est-ce qui pourrait l'expliquer ?

Je pense qu'il ne peut pas y avoir qu'un facteur. Je peux proposer quelques pistes. Si on prend ne serait-ce que les formations, diplôme d'État, diplôme d'État supérieur, je pense que la place de la dimension mentale ou de la relation entraîneur-athlète est peut-être à revoir. Dans le cadre du passage d'athlète à entraîneur, même s'il y a des formations, l'accompagnement à la posture pourrait permettre de poser quelques bases. Je considère néanmoins que la France n'est plus en retard. Il existe un livret au niveau national qui va permettre d'harmoniser les pratiques et les intentions pour les experts, les entraîneurs et les formateurs. Deux psychologues, Cécilia Delage et Anaëlle Malherbe, ont participé aux Jeux olympiques d'hiver de Pékin. Je trouve que c'est plutôt organisé au niveau des territoires. Les maisons régionales de la performance, avec des experts en région, peuvent avoir la même action. À l'INSEP, nous avons beaucoup de ressources. Quatre personnes au pôle performance, les coachs APPI que nous pouvons solliciter pour accompagner les entraîneurs, plus les professionnels du pôle médical, qui ont une valence davantage orientée vers le soin. Au sein de l'INSEP, cela fait au moins sept ou huit personnes, entre

le pôle performance et le pôle médical, plus quatre ou cinq coachs du pôle formation. Nous avons une offre qui représente tout le panel de la dimension mentale et qui permet, je pense, d'apporter une réponse efficace et rapide aux sollicitations.

Un athlète peut également faire le choix d'avoir son propre préparateur mental.

Ce que je constate de plus en plus, c'est que les entraîneurs, en tout cas en ce qui concerne l'optimisation de la performance, le partagent avec les athlètes, car ce sont souvent les entraîneurs qui me font la demande. Je reçois donc les athlètes pour un entretien, pour savoir vers qui je vais orienter la personne. J'ai eu des demandes par des entraîneurs INSEP de ne pas avoir quelqu'un qui est dans l'établissement, car c'est une démarche personnelle, qui peut faire appel à l'intime, et il faut savoir respecter cela. Si un athlète va chercher une ressource à l'extérieur, c'est son choix. Je suis vigilant, quand je discute avec les entraîneurs, à la façon dont ils intègrent les accompagnateurs dans leur paysage : est-ce qu'ils prennent rendez-vous avec eux, parce qu'il y a quand même un minimum d'échange qui peut se faire sans trahir la confidentialité. Il s'agit donc de voir comment eux l'intègrent. Le plus gros danger serait que quelqu'un fasse un travail totalement déconnecté de l'entraîneur. C'est un peu comme tout, dans certains cas, cela peut créer de la performance, dans d'autres, cela peut créer de la friction. En ce qui concerne les accompagnements qui sont faits à l'INSEP et qui passent par le pôle performance, objectivement j'ai plutôt de bons retours, que ce soit des staffs ou des athlètes. Ils

se sentent en confiance, écoutés, et les intervenants répondent à leurs besoins.

Concrètement, comment se met en place un accompagnement à l'INSEP, est-ce que la demande vient des athlètes ou des entraîneurs ?

Les deux, et là je parle vraiment du côté optimisation. Il peut y avoir des athlètes qui vont directement au pôle médical, et là ça concerne plutôt un côté clinique. Pour de l'optimisation de la performance, si un athlète me contacte directement pour un accompagnement sur la dimension mentale, cela fait partie de l'entretien de savoir si elle ou il a prévenu son entraîneur. Souvent, ce sont les entraîneurs qui donnent mes coordonnées. C'est la procédure que nous avons souhaité mettre en place. J'ai la sensation que tout le monde s'y retrouve, il n'y a pas de freins.

La dimension mentale se déploie-t-elle de la même manière selon les sports, collectifs ou individuels par exemple ? Est-ce que cela peut être plus ou moins facile, ou bien on en attend plus ou moins ?

Le sport, l'histoire et la culture de la discipline jouent certainement. Mais il me semble que cela s'est démocratisé, c'est devenu normal. Il n'y a pas si longtemps, il y a encore deux ou trois ans, certains athlètes le cachaient à leur entraîneur, ou mes collègues n'étaient pas autorisés à venir sur les sites de compétition, mais cela s'est vraiment régulé, dans le sens positif. Actuellement, on peut très bien avoir un nageur, un haltérophile, un judoka, un lutteur, quelqu'un sur le tir à l'arc. C'est une des évolutions les plus importantes que j'ai notées depuis mon arrivée à l'INSEP en 2018.

Stand de tir à l'arc à l'INSEP.



“ Les données [sont] un outil construit par l'entraîneur, pour l'entraîneur, à partir de ses indicateurs clés de performance. ”

Est-ce que les représentations des entraîneurs changent également ? Il peut y avoir des craintes concernant l'éthique des intervenants...

Plus les entraîneurs intégreront les experts de la dimension mentale dans leur staff, plus ils saisiront l'opportunité. Sur la question de l'éthique, pour moi, on peut être préparateur physique et avoir une posture de gourou, être nutritionniste et avoir une posture de gourou, être entraîneur et avoir une posture de gourou. À travers le label APPI, il s'agit justement de proposer des personnes qui ont une certaine éthique, et en ce qui concerne les intervenants de l'INSEP, je n'ai aucune inquiétude. Ce sont des gens qui sont supervisés dans leur pratique. Cela fait partie de leur cursus, au fil des années ils sont supervisés pour échanger sur leur posture, sur leur façon de faire. Je ne suis pas expert de la dimension mentale, je suis entraîneur à l'origine, et je peux comprendre et entendre les inquiétudes. Une partie de la journée, je suis sur les pôles, en contact avec les entraîneurs, pour justement avoir leurs retours, les questionner, quel que soit

le secteur. Nous avons une cellule d'accompagnement de la performance et les laboratoires, nous agissons à 360 degrés et, en fonction des accompagnements, je suis assez vigilant, quelles que soient les personnes qui accompagnent.

La dimension mentale n'a pas le monopole du risque...

Exactement, d'autant plus que les Jeux à Paris sont quand même très attirants pour tout le monde. Pour moi, il n'y a pas plus de vigilance à avoir sur ce secteur-là que sur d'autres. L'intention est donc de mettre tous les aspects sur le même plan, en fonction du sport et de l'expérience. Automatiquement, dans les indicateurs clés de performance, certains items seront plus importants que d'autres, notamment à certaines périodes, et là c'est en fonction de l'entraîneur et de l'athlète. Il n'y a pas plus, pas moins. Le raccourci aujourd'hui, est souvent de dire que la dimension mentale, c'est le plus important. Mais qui dit ça ? Qui l'a prouvé ? Par contre, c'est une partie inhérente à la performance. C'est très important au plus haut niveau et j'entends que la différence entre athlètes peut venir de là mais, c'est une nuance importante, en fonction des contextes. Au plus haut niveau, le mental peut faire la différence ou fait la différence, ça, ça ne me dérange pas, mais cela signifie que les niveaux physique, technique et stratégique sont équivalents.

On observe actuellement à la fois une montée en puissance des données et d'une vision humaniste de la performance sportive, avec la question du bien-être des athlètes. Est-ce que ce sont selon vous deux approches

contradictaires ou qui peuvent à l'inverse se nourrir l'une l'autre ?

Tout d'abord, je partage la vision humaniste, et d'ailleurs au sein du pôle formation de l'INSEP, on parle désormais de dimension humaine et plus seulement de dimension mentale. C'est une évolution qui va entrer dans les mœurs, car la dimension mentale est une partie de la dimension humaine. En ce qui concerne les données, pour le coup en France, en tout cas sur les sports olympiques, je dirais que nous sommes un peu en retard, même si toutes les fédérations ne sont pas au même niveau. De mon point de vue, c'est un complément. Je pilote le projet Athlete Management System (AMS) au niveau de l'INSEP. Ce que je partage souvent avec les entraîneurs, c'est qu'il s'agit d'abord d'un outil qui peut servir de média avec les athlètes. On en revient à la question de la posture mais aussi de l'intention. Pourquoi est-ce que je mets en place des questionnaires ? À quoi cela va-t-il me servir ? Comment les athlètes ont compris mon message sur l'utilité des données et surtout, comment dans les faits je les utilise ? On a tous les cas de figure. Il y a des personnes qui d'un coup vont se dire, ah mais là tu es fatigué, tu ne joues pas, si je dois caricaturer. Mais en fait ce n'est pas ça. C'est, si tu es fatigué, peut-être qu'on va alléger. Peut-être qu'au contraire, je t'avais dit que c'était dur et si tu es fatigué c'est normal. Pour moi, les données, en fonction de ce qui est développé dans l'AMS, parce que là aussi nous questionnons les objectifs des entraîneurs, c'est être en capacité d'individualiser la démarche et d'évaluer si la démarche globale est cohérente avec la façon dont les athlètes le vivent, progressent ou non, performant ou non. Les données ne sont pas un outil qui décide à la place

de l'entraîneur. C'est bien un outil qui est construit par l'entraîneur, pour l'entraîneur, à partir de ses indicateurs clés de performance. Et ce n'est pas le contraire, ce ne sont pas les données qui vont décider de quel indicateur est le plus important pour l'entraîneur. Ce n'est donc pas la même façon de le voir et de le vivre. Donc, pour moi, les données c'est une aide, il faut prendre du temps et c'est plutôt complémentaire dans l'accompagnement des athlètes et de leur projet de performance. Mais on ne va pas dire, les données c'est plus important que la dimension humaine. La question est quelle intention je place dans les données. En fin de compte, il s'agit de savoir quelle est ma philosophie de la performance, quelle est ma philosophie en tant qu'entraîneur et quelle est ma vision par rapport à mon projet, quels sont les indicateurs qui sont clés. Est-ce que je peux les objectiver et comment ? Et comment je peux les mettre au service du projet de performance, mais de l'athlète, pas du mien. Dans ma conception, les données sont un support, des indicateurs, mais par rapport à quelque chose que j'ai choisi. Je veux vraiment faire passer ce message, par rapport à l'idée que c'est la donnée qui va dicter les choses à l'entraîneur. Non, les données ne vont fournir que les indications sur les points que l'entraîneur a choisis au départ, pas le contraire.

Est-ce que les entraîneurs sont à l'aise avec cette démarche ?

Cela dépend des disciplines et de l'entraîneur. Il y a des personnes qui sont très à l'aise, qui savent ce qu'elles souhaitent faire, d'autres qui en sont aux balbutiements. Nous sommes au début du projet.



L'entraîneur Fabien Galthié et Antoine Dupont (Rugby à XV) lors du Tournoi des Six Nations, février 2023.

©Icon Sport

Nous avons beaucoup parlé d'individualisation, du côté de l'entraîneur comme de l'athlète...

Oui, cela fait donc une troisième personne différente, la relation entraîneur-athlète. Est-ce qu'on doit utiliser les mêmes outils, les mêmes courants pour chaque personne ? Je dirais que cela appartient à chacun. Pour moi, chaque personne, quelle que soit sa formation dans la dimension mentale, a une idée, une approche, comme les entraîneurs, qui lui est propre. Par conséquent, leur démarche est automatiquement au cas par cas et donc individualisée. Il y a certains outils qui vont parler à une personne tandis que d'autres ne vont pas du tout accrocher. De mon point de vue, dans la dimension mentale, la clé est la relation de confiance qui se crée avec l'expert. Je pense que si on prend dix personnes, elles vont peut-être utiliser les mêmes outils, mais peut-être pas au même moment. L'intention sera toujours la même : la personne vient soit avec des objectifs de progression dans

l'optimisation de la performance, soit avec des problématiques. Mais sur une même problématique, deux praticiens n'utiliseront peut-être pas le même chemin. C'est pour cela que, de fait, c'est individualisé.

Quelles sont les suites du travail sur la dimension mentale au sein du réseau grand INSEP ?

Désormais, la question est comment on permet aux personnes de se l'approprier, comment on leur permet de répondre à leurs questions et comment on se lance dans l'opérationnel. Le livret existe, il y a eu beaucoup de réflexions. Comment va-t-on maintenant lancer l'expérimentation, c'est-à-dire le mettre en œuvre. Par quels canaux, quelles sont les personnes qui vont être intéressées, par quoi sont-elles intéressées, comment dans un futur post-Jeux, allons-nous pouvoir aller vers une troisième version ? Ce livret est l'expression de trois ans de travail de 70-75 personnes. Il va bien sûr devoir évoluer, mais nous allons avoir des

points pour faire des partages d'expérience sur les utilisations, les freins et limites, et au contraire les intérêts à l'utiliser.

La deuxième édition a été enrichie, dans la première partie avec des cas pratiques, avec des fiches outils en annexe...

Au-delà de la théorie, d'une vision posée, l'idée est de permettre l'appropriation par des outils. Les publics sont assez larges : le premier thème concerne plus les athlètes et les intervenants de la dimension mentale, le deuxième les entraîneurs. Quand on parle des entraîneurs, cela peut intéresser les services de formation des fédérations, mais aussi l'école des cadres, les services de formation des CREPS et des établissements du réseau grand INSEP. Quant aux labs de la perf, aujourd'hui c'est à destination des entraîneurs, mais cela pourrait être à destination d'une communauté de pratique ou d'un organisme. Les DTN seront destinataires du guide. S'ils souhaitent l'approfondir et mettre en place une démarche, un lab de la perf ou une formation de cadres, ils pourront s'y référer. Que ce soit l'association des DTN, le ministère, la direction des sports ou l'Agence nationale du sport, nous allons avoir une démarche d'information très large, de façon à ce que tous les acteurs puissent s'en saisir.

Un dernier mot ?

Pour finir, admiratif est pour moi le bon mot. Tous les contributeurs, les pilotes, les équipes de l'INSEP en charge de l'animation du réseau grand INSEP ont fait preuve de patience, de constance et d'envie pour que ce travail aboutisse. De mon point de vue, c'est d'ores et déjà une réussite et je les en remercie.

Anaëlle Malherbe : « L'objectif est qu'à moyen terme, nous réussissions à créer cette continuité »

Anaëlle Malherbe est psychologue clinicienne et préparatrice mentale au sein de l'unité d'accompagnement à la performance de l'INSEP. Avec Olivier Guidi (CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur), Howard Vazquez et Andrea Sensi (INSEP), elle a coordonné le travail ayant abouti à la publication du livret. Intervenant en staff intégré ou non, présente au sein de la délégation française aux Jeux olympiques d'hiver de Pékin en 2022, son expérience montre tout l'intérêt de développer une continuité dans le suivi des athlètes du point de vue de la dimension mentale.

Quel regard portez-vous sur le travail qui a été réalisé dans le cadre du réseau grand INSEP ?

Pour moi, c'est très positif. La dynamique a été lancée en comité restreint en 2017. Thierry Soler, alors responsable du pôle performance, et notre ancienne directrice générale adjointe m'ont sollicitée pour lancer une action sur l'ensemble du réseau national, ce qui n'avait jamais été fait, pour essayer d'harmoniser les pratiques et faire en sorte que tout le monde puisse échanger, quelle que soit sa casquette, ce qui a été quand même un gros challenge. Lors du premier séminaire, un certain nombre d'intervenants ont permis de poser les trois grandes thématiques sur lesquelles nous travaillons depuis. Le séminaire de juin 2023 à Reims était le quatrième. Il y a eu des mouvements, certaines personnes sont sorties du



SÉMINAIRE
ACCOMPAGNER
LE DÉVELOPPEMENT DE
LA DIMENSION MENTALE
DANS LE SPORT
DE HAUT NIVEAU

1 & 2
juin 2023

CREPS de Reims
Route de Bezannes
51100 Reims
Contact : rg@insep.fr





projet, d'autres sont entrées. Globalement, nous avons réussi à réaliser plusieurs des objectifs que nous avons ciblés. Le langage commun d'abord. Dans chaque collectif, avec Olivier Guidi, nous avons fait en sorte qu'il y ait des psychologues, des préparateurs mentaux, des chercheurs et des coaches, afin d'éviter d'avoir les mêmes profils. Même s'il y avait des regards très différents entre les personnes davantage orientées terrain et les personnes plus orientées recherche, nous avons réussi à nous coordonner pour avoir une trame commune, un langage commun sur les trois versants. La deuxième chose, c'est que nous avons réussi à maintenir une dynamique collective depuis 2017. Les autres démarches qui avaient eu lieu, c'était en 2012 et 2014, sur des groupes d'une dizaine de personnes. Là, nous avons réussi à lancer cette dynamique sur l'ensemble du territoire national avec plusieurs dizaines d'intervenants. Nous sommes en train d'intégrer des personnes

des fédérations. Nous voulions d'abord structurer au niveau du réseau grand INSEP et au fur et à mesure élargir à d'autres intervenants. Des entraîneurs ont commencé à lire le livret, des intervenants qui n'étaient pas dans les groupes ont commencé à se l'approprier. Je pense donc que nous avons réussi à créer un bloc intéressant, avec une proposition de questionnaire d'évaluation qui peut se faire entre l'intervenant de la dimension mentale et l'athlète, ou avec l'entraîneur, donc cela peut être tripartite. Nous proposons également des outils et des apports théoriques, qui ne sont que des propositions pour éviter d'enfermer, mais qui forment une ligne directrice, ce qui permet de faire monter en compétence les collègues de manière globale. Les trois ateliers se correspondent. Par exemple, sur la thématique entraîneur, il y a un parallèle avec les besoins et les types de compétences que l'on peut développer chez l'athlète. Sur les labs de la perf, en fin de compte cela peut

très bien s'intégrer à toutes les thématiques de formation proposées aux entraîneurs. Sur les grands objectifs, langage commun, réussir à mettre tout le monde autour de la table, maintenir une dynamique collective et enfin avoir une démarche nationale, c'est une réussite. Il y a des perspectives d'évolution et nous verrons comment la suite va se mettre en place. La dynamique actuelle est l'opérationnalisation, faire vivre, permettre que ce qui a été fait puisse être diffusé sur le territoire national et que tout le monde puisse se l'appropriier et commencer à l'utiliser à sa manière.

Comment cette opérationnalisation va-t-elle se réaliser ?

L'atelier 1 concerne les athlètes, mais il est à destination des intervenants de la dimension mentale. Notre intention est que ceux qui le souhaitent puissent s'approprier le questionnaire et aller voir d'autres outils que nous proposons. Nous l'avons construit en trois niveaux pour accompagner le développement des habiletés mentales quel que soit le niveau et quel que soit l'âge. Nous avons donc conçu un niveau découverte, plutôt sensibilisation et que nous faisons souvent sur du collectif, un niveau qui va être sur l'approfondissement, de l'appropriation, et un niveau expert, qui concerne plutôt les athlètes olympiques et où l'on est sur du sur-mesure. Cela donne une trame dans l'optique de travailler sur le suivi longitudinal, peut-être par l'intermédiaire du Portail de suivi quotidien des sportifs (PSQS). Il s'agirait de laisser une trace qui permette à l'intervenant suivant de savoir qui a travaillé avec l'athlète, ce qui a été fait, où ils en sont, pour assurer une cohérence tout en faisant attention à la confidentialité et au RGPD. Sur la thématique entraîneur, nous proposons

une trame pour l'ingénierie de formation, avec un certain nombre de thématiques et une correspondance par rapport aux habiletés que cela demande de développer chez l'athlète. Mais bien sûr, les personnes construisent ensuite les formations comme elles le souhaitent. Ce sont des propositions de contenus, d'outils, de manières de faire, qui permettent une appropriation de la part des formateurs. Les labs de la perf peuvent traiter tout type de thématique. Ce peut être pour les entraîneurs du même staff, pour des entraîneurs de staffs différents, pour des DTN, pour des psychologues. Il s'agit de la création d'une dynamique de type analyse de pratique, qui permet d'être dans le développement personnel, le développement de compétences, le partage d'expériences, etc.

“ La dynamique actuelle est l'opérationnalisation, faire vivre, permettre que ce qui a été fait puisse être diffusé sur le territoire national et que tout le monde puisse se l'approprier et commencer à l'utiliser à sa manière. ”

L'idée est donc d'avoir une continuité d'accompagnement des athlètes, ce que vous avez pu expérimenter à Pékin avec la délégation française.

Le fait qu'on se voit régulièrement sur les regroupements nous permet de mieux nous connaître entre intervenants sur le territoire national. On ne va pas dire qu'on se connaît tous, parce qu'il y a quand même pas mal de monde, mais en l'occurrence, cela m'a permis d'être en contact avec les deux intervenants qui étaient sur les sports de glace, en leur demandant s'ils étaient d'accord pour me dire qui était suivi et s'ils avaient des messages à me transmettre. Certains m'ont directement mise en contact avec les athlètes ou les athlètes m'ont contactée de la part des collègues. Cela permet d'avoir un peu l'historique, ce qui est très important pour être dans la continuité, puis à la fin des Jeux, de pouvoir communiquer à mes collègues le travail qui a été fait et proposer éventuellement certaines pistes de travail. Dans ce cas, on travaille vraiment en étant centré sur le besoin de l'athlète. Pour moi, l'objectif est qu'à moyen terme, nous réussissions à créer cette continuité, ce qui n'est pas si simple que ça en France. Les choses se font souvent par structure, ça ne communique pas tant que ça, même au sein d'une structure, cela peut être compliqué. Il faut vraiment chercher à casser ces barrières pour avoir une dynamique commune.

Le fait que vous ayez accompagné la délégation française aux Jeux olympiques de Pékin est un signe d'évolution.

Pour moi il y a eu deux choses. D'un point de vue purement contextuel, une accréditation Welfare Officer avait été créée à cause de la Covid. Intrinsèquement, d'un point de vue international, il y avait besoin de psychologues. En parallèle, je pense que les mentalités évoluent petit à petit. Je crois qu'il y avait des appréhensions avant que nous venions sur le terrain. C'était la première fois qu'il y avait deux psychologues [Cécilia Delage est la seconde] qui étaient officiellement dans la délégation pour l'ensemble des athlètes et des staffs. Nous avons travaillé avec des kinés et des médecins en suivi. Cela a permis de commencer à poser une structure d'accompagnement, avec tout le travail en amont de mise en contact avec les entraîneurs et les autres collègues de la dimension mentale. Je pense en effet qu'on commence à être à un tournant. Les retours que j'ai eus du Comité national olympique ont été bons. C'est top, parce qu'il y a eu quelques déboires par le passé qui m'ont été remontés et qui ont je pense joué sur la perception de la dimension mentale. L'idée est de continuer dans cette dynamique, en espérant que cela puisse aussi se mettre en place pour les Jeux de Paris 2024, et que cela évolue au fur et à mesure pour structurer la démarche en deux pôles : un

“ C'était la première fois qu'il y avait deux psychologues officiellement dans la délégation pour l'ensemble des athlètes et des staffs. ”

pôle clinique, en cas d'urgence, et un pôle pour travailler sur la performance, parce que c'est aussi un besoin des athlètes et qu'un certain nombre sont suivis dans ce cadre-là. Tout est à construire, en s'appuyant sur les expériences de Pékin et l'expertise d'autres professionnels de la dimension mentale.

Il n'y a pas de préparateurs mentaux dans les staffs des équipes sur les grandes compétitions ?

Il y en a de plus en plus, mais sur les staffs intégrés pas tant que ça. La Fédération française de natation a intégré un psychologue pour chaque groupe. Cet été, je pars avec l'escrime pour faire le stage de préparation aux championnats du monde et les championnats, puis je vais faire la même chose avec le badminton, mais en 2016 à Rio, cela n'existait pas. Les choses se développent donc, avec des psychologues qui ont une valence préparation mentale. J'insiste sur ce point car le statut de préparateur mental n'est pas réglementé. Être psychologue, c'est cinq années d'études, et cela permet de voir ce qu'il y a de manière sous-jacente, de manière plus inconsciente, de comprendre le fonctionnement de l'individu et du collectif. C'est important d'avoir les deux casquettes et même si à chaque fois, on me dit préparatrice mentale, la majeure partie du temps, je travaille sur le versant clinique, psychologique. Il est primordial de prendre le sportif ou la sportive dans sa globalité, avec l'ensemble de ses facettes et domaines de vie ainsi que l'environnement dans lequel il évolue. La notion d'équilibre dans le déséquilibre est un pilier incontournable.

Les choses sont-elles amenées à évoluer concernant la réglementation de la préparation mentale ?

Je pense que c'est un gros chantier. Les universités proposent des formations de ce type via les formations STAPS et des diplômes universitaires (DU). Il existe aussi des formations privées. Il y a du bon et du moins bon dans les deux, public ou privé, et ce n'est pas forcément coordonné. Tant que ce ne sera pas reconnu par l'État, ce sera délicat, car il n'est pas possible de cadrer la démarche comme c'est le cas pour les métiers de psychologue, kiné ou médecin. Je pense que cela passera d'abord par les universitaires, mais s'accorder sur ce qui permet de valider des compétences en préparation mentale est un gros chantier.

Sur la préparation mentale intégrée, quelles sont les dynamiques avec les autres composantes du staff ?

Je vais prendre l'exemple de l'escrime. Nous avons fait l'olympiade de Tokyo ensemble et nous faisons également celle de Paris. En staff intégré, la manière de travailler est différente. Je vois les athlètes en face-à-face, je vais plus souvent sur le terrain, aux entraînements, sur les stages et les compétitions. Je fais beaucoup le lien avec les entraîneurs. Par exemple, cette semaine, j'ai fait une proposition d'exercice pendant les séances d'assaut à Émeric [Clos, entraîneur national de l'équipe de fleuret masculine] pour certains des tireurs. C'est donc assez intégré à ce qui peut se mettre en place sur le terrain. Quand je vais en compétition, je vais beaucoup observer pour pouvoir reprendre les choses par la suite. Quand les athlètes en ont besoin, ils viennent me voir et on va replacer certaines choses qu'on a vues ensemble, car ce n'est pas au dernier

moment qu'on réinvente tout. Au fleuret masculin par exemple, nous allons faire un atelier collectif pour désacraliser l'enjeu pour les championnats du monde. C'est une nouvelle équipe, et depuis le début de saison nous travaillons vraiment sur la dynamique collective. Je travaille aussi avec le staff. Je vais donc travailler avec différentes strates, avec pas mal d'échanges et de communication. Au judo par exemple, ce n'est pas intégré, je vais être plus « en mode bureau », en face-à-face. Je vais faire le lien avec certains entraîneurs avec l'accord de l'athlète, mais je ne vais pas aller sur le terrain. C'est un peu plus distancié. Certains vont donc préférer fonctionner avec l'intervenant intégré, qu'ils connaissent bien, qui est présent, et d'autres vont préférer quelqu'un qui est vraiment extérieur, voire extérieur à l'INSEP pour s'éloigner du contexte et avoir quelqu'un qui soit, entre guillemets, complètement neutre par rapport à la dynamique qui peut être installée dans la structure.

Ces différences relèvent-elles des personnes ou des cultures sportives ?

Les deux. J'ai eu une personne qui préférait au début travailler avec moi parce que c'était intégré. Nous avons fait une olympiade ensemble, puis elle a eu besoin d'avoir vraiment quelqu'un d'extérieur, ni au pôle médical ni au pôle performance. Cela peut donc changer d'une personne à l'autre en fonction des moments. Ensuite, il y a des cultures. L'escrime est très en demande, le judo sollicite de manière plus pondérée. Cela dépend vraiment des sports et des staffs. Les athlètes sont de plus en plus ouverts, beaucoup d'entraîneurs aussi, mais si l'entraîneur n'est pas d'accord pour qu'il y ait un intervenant de la dimension mentale, ce ne sera pas possible.



E. Lefort, P. Loisel, M. Chastanet et A. Sido lors des championnats du monde (Fleuret masculin) au Caire en 2022.

©Icon Sport

Est-ce qu'on attend plus ou moins de la dimension mentale selon les sports ? En tennis par exemple, on se dit qu'elle est primordiale.

J'avais aidé le tennis sur la structuration de la dimension mentale. Il y a aujourd'hui deux autres intervenantes sur cette question. L'optique de mettre en place la dimension mentale est importante. J'avais travaillé avec certains joueurs sur la coupe Davis avec Yannick Noah. Ce n'est pas forcément la culture de la génération actuelle. Quand les athlètes ne sont pas acculturés, ce n'est pas évident. Actuellement, l'idée est d'acculturer les plus jeunes et petit à petit cela permettra aux entraîneurs de voir ce qui peut être mis en place, de créer le lien, de mettre en place au début un peu d'éducation, de la prévention, pour ensuite aller sur l'optimisation. À moyen terme, le fait de construire cela avec les plus jeunes va avoir un effet bénéfique. La place de la dimension mentale dans le tennis est primordiale. Sur des sports collectifs comme le football, ils vont être plutôt sur une dynamique individuelle, parce qu'en fin de compte, certains

joueurs vont partir assez rapidement dans la saison. À moyen terme, la dimension collective arrivera davantage, mais sûrement plus avec un accompagnement en lien avec l'entraîneur. Cela dépend donc des cultures, comme ici à l'INSEP, cela dépend des pôles. Certains sont très acculturés. Dans le cas de l'escrime, au début ce n'était pas évident, puis au fur et à mesure, j'ai accompagné une athlète, puis deux, puis trois, j'ai fait le lien avec les entraîneurs. Les résultats étaient bons et nous avons commencé à travailler avec les entraîneurs, puis avec plusieurs groupes. Cela dépend donc de l'historique et des spécificités. Le rugby est en train de se structurer, avec Mickaël Campo, en formant les staffs et les entraîneurs. Comme dans notre deuxième atelier, en faisant cela, on fait aussi monter en compétence les athlètes. Quand on est ensuite en suivi des athlètes, les bases sont posées, on peut aller sur des choses beaucoup plus spécifiques et mieux communiquer également avec l'entraîneur.

Comment s'est déroulé le séminaire de Reims ?

Ce qui était intéressant, c'est que des entraîneurs sénégalais étaient présents. Leurs questions nous ont permis de voir comment cela pouvait être appréhendé par les entraîneurs, avec toutefois une culture et des moyens différents. Ce que nous avons observé, c'est que parmi les intervenants de la dimension mentale qui étaient présents, beaucoup ont déjà bien intégré ce qui est mis en place. Nous avons pu commencer à avancer sur des projections d'opérationnalisation : répartition des tâches, proposition d'exercices pour mieux intégrer certains aspects. De mon point de vue, nous avons quelque chose de solide, qui répond à tous les objectifs que nous avons ciblés en 2017-2018. Le faire vivre va être intéressant et

nous ferons un point après Paris 2024 pour que les gens à différents niveaux puissent se l'approprier et pour que nous fassions un débrief des Jeux. L'objectif sera ensuite d'élargir à plus de fédérations, mais cela demande du temps et de la disponibilité, ce qui sera plus difficile à quelques mois des Jeux.

Qu'est-ce qui fait selon vous la particularité de la culture française par rapport à la dimension mentale ?

Il y a quelques guerres de chapelles qui sont parfois fatigantes. Que nous soyons psychologue, préparateur mental ou chercheur, nous avons un objectif commun, et je considère qu'il n'y en a pas un qui a plus raison. La question est de savoir comment nous parvenons à nous rencontrer, avec un apport théorique et ce qui se passe vraiment au quotidien sur le terrain dans l'accompagnement. C'est un peu une culture française. Et puis le côté « vieux Gaulois », le fait d'être souvent en opposition. D'un côté c'est intéressant, parce que cela fait avancer le débat. Mais je me rappellerai toujours une phrase que le directeur des hôpitaux de Montréal m'avait dite en 2010 : « Vous les Français, vous réfléchissez beaucoup et ensuite vous agissez. Nous les Québécois, on agit, et après on réfléchit. » Je trouvais ça très vrai, parce qu'effectivement, nous avons vraiment une culture de réflexion, de stimulation intellectuelle, de débat, pour passer ensuite sur du concret, là où d'autres cultures vont réagir différemment. Les Anglais sont très terrain, les Hollandais sont déjà structurés, avec des pour et des contres, mais de mon point de vue, c'est un peu notre spécificité française. Depuis Rio, il y a eu tout de même une évolution importante.

TECHNOLOGIES, RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT: du labo au terrain...

Par Franck Brocherie, chercheur à l'INSEP

Modèle d'estimation du potentiel en ski alpin français : courbe d'évolution individuelle et typologie de progression

Quentin De Larochelambert

est doctorant en mathématiques appliquées à la Fédération française de ski, au laboratoire de mathématiques de Dijon et à l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (INSEP) sur le sujet de l'analyse de données longitudinales pour l'optimisation de la performance en ski.



Estimer le potentiel des skieurs alpins est une question non résolue, notamment en raison de la complexité de la performance sportive. Les auteurs ont développé un modèle d'estimation du potentiel basé uniquement sur l'évolution des performances en fonction de l'âge. Un modèle à effet mixte bayésien a permis d'estimer la courbe de potentiel et l'âge au pic de performance pour la population ($24,81 \pm 0,2$ ans) et pour chaque individu comme l'incertitude autour de cette courbe. Avec les mélanges gaussiens, il a été possible d'identifier, parmi

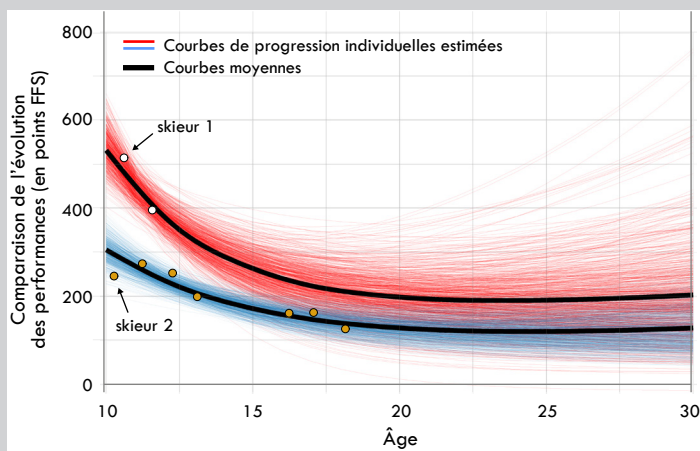
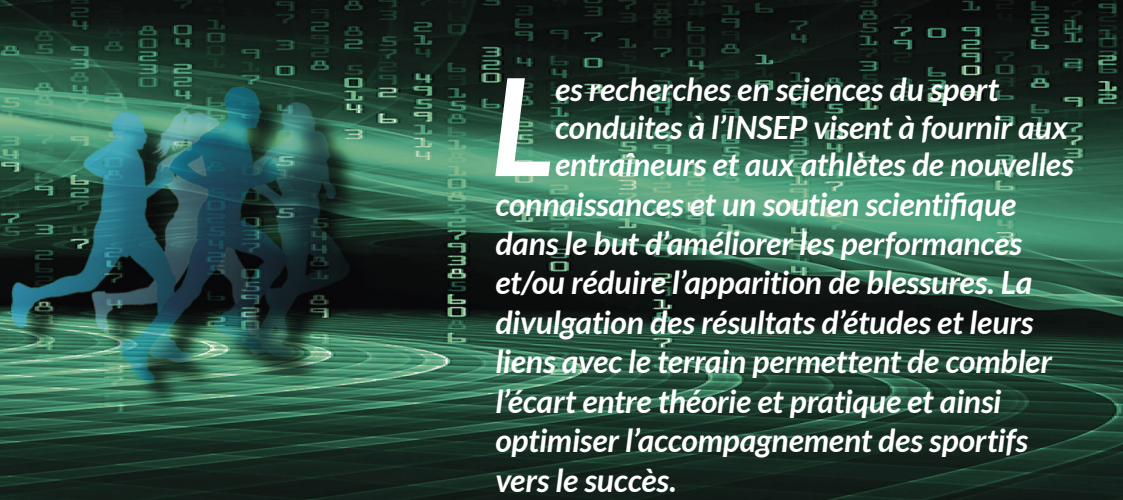


Figure 1 – Comparaison de l'évolution des performances (en points FFS) de deux skieurs (en or et blanc respectivement), leurs 800 courbes de progression individuelles potentielles estimées (en bleu et rouge respectivement) ainsi que leur courbe moyenne (en noir) de 10 à 30 ans.



Les recherches en sciences du sport conduites à l'INSEP visent à fournir aux entraîneurs et aux athlètes de nouvelles connaissances et un soutien scientifique dans le but d'améliorer les performances et/ou réduire l'apparition de blessures. La divulgation des résultats d'études et leurs liens avec le terrain permettent de combler l'écart entre théorie et pratique et ainsi optimiser l'accompagnement des sportifs vers le succès.

toutes les estimations, quatre types de courbes, regroupées selon le niveau de performance et la progression par âge. S'appuyant sur l'incertitude calculée sur la courbe de progression, le modèle créé a également permis d'estimer un score et une incertitude associée à chaque cluster pour l'ensemble des individus.

Les résultats permettent de décrire et expliquer la relation entre l'âge et la performance en ski alpin du point de vue de l'espèce (à 87 %), et de fournir aux staffs sportifs l'estimation du potentiel de chaque individu et sa typologie de progression pour mieux détecter le potentiel sportif (par ex. Fig. 1).

La méthodologie développée dans cette étude permet à chaque entraîneur et/ou accompagnateur de visualiser et d'estimer la courbe potentielle de n'importe quel skieur, ainsi que son profil d'évolution de performance, et donc d'évaluer le niveau de performance futur de celui-ci. Cela permet de comparer le potentiel de différents sportifs en vue de sélections et d'améliorer à terme les systèmes de détection.

Comparaison des outils de mesure des données de position ou vitesse-temps sur le calcul des paramètres mécaniques lors d'une accélération en sprint

Charly Fornasier-Santos

est actuellement post-



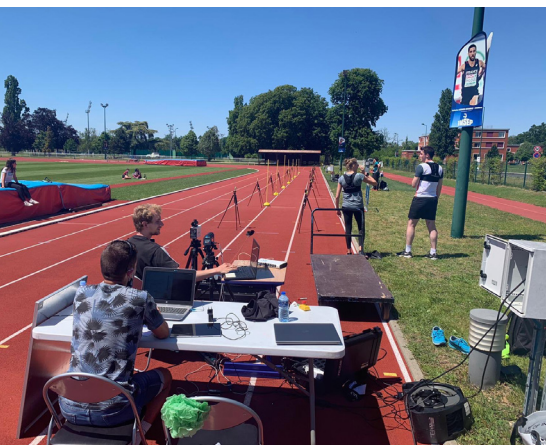
doctorant sur le lot de tâches n° 1

« Charge d'entraînement et mécanique du sprint chez l'athlète élite » du projet prioritaire de recherche FULGUR

au sein du laboratoire Sport, Expertise et Performance.

Le but de cette étude était de comparer cinq outils de mesure (encodeur linéaire motorisé, laser, radar, GPS et cellules) habituellement utilisés durant la phase d'accélération en sprint, pour 1) mesurer les données vitesse-temps, 2) calculer les principaux paramètres force-vitesse, et 3) évaluer leur reproductibilité intersprints respective. Dix-huit participants ont réalisé trois sprints de 40 m au cours desquels les cinq outils ont été utilisés pour enregistrer la position ou la vitesse du centre de masse au cours du temps. Les paramètres mécaniques force-vitesse horizontaux ont été calculés pour les deux

meilleurs sprints. Entre les cinq outils, la vitesse maximale était proche (7,99 à 8,04 m.s⁻¹) alors que la constante de temps présentait des différences plus importantes (1,18 à 1,29 s). Les résultats démontrent une erreur systématique relative de 0,86 à 2,28 % pour la vitesse maximale et théorique, et de 4,78 à 12,9 % pour les paramètres de la phase d'accélération. La reproductibilité intersprints a montré de faibles coefficients de variation (tous < 5,74 %), qui étaient très similaires entre chacun des outils. Tous les outils testés dans cette étude peuvent donc être considérés comme pertinents pour mesurer la vitesse maximale et calculer les paramètres mécaniques force-vitesse. Il est conseillé aux praticiens d'interpréter leurs propres données obtenues avec l'un ou l'autre de ces outils à la lumière de ces résultats et de leur rapport coût/facilité d'utilisation.



En termes d'application pratique, ces résultats faciliteraient le suivi de la charge d'entraînement, la prévention ou la gestion des blessures et l'analyse régulière de la performance en sprint.

Effets de l'âge relatif en athlétisme : identification et rééquilibrage de performance

Audrey Difernand

est doctorante en troisième



année à l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES, INSEP). Sa thèse porte sur l'estimation de potentiels chez les jeunes athlètes et vise à améliorer les techniques de détection en se basant sur des variables autres que la performance brute à l'instant T, tels que le jour et le mois de naissance, la maturation ou encore des variables psycho-sociales.

L'effet de l'âge relatif est défini par une répartition biaisée des jours et mois de naissance dans une même catégorie d'âge, avec une surreprésentation de ceux qui sont nés en début d'année et une sous-représentation de ceux qui sont nés en fin d'année. Cette étude avait pour but d'étudier l'effet de l'âge relatif chez les athlètes français dans différentes épreuves d'athlétisme et de proposer une méthode de rééquilibrage afin de mettre en évidence le véritable potentiel d'un athlète par rapport à son âge relatif.

358 610 performances de 2009 à 2019 issues d'athlètes féminins et masculins âgés de 12 à 21 ans ont été collectées. Les répartitions des performances en fonction de l'âge relatif ont été analysées par niveau de compétitivité (« Tous », « Top50 % », « Top10 % ») par catégorie d'âge, avec des tests statistiques. Une relation linéaire entre la répartition des performances et l'âge a fourni un coefficient de calibration permettant de rééquilibrer les performances en tenant compte de l'effet de l'âge relatif. Cette

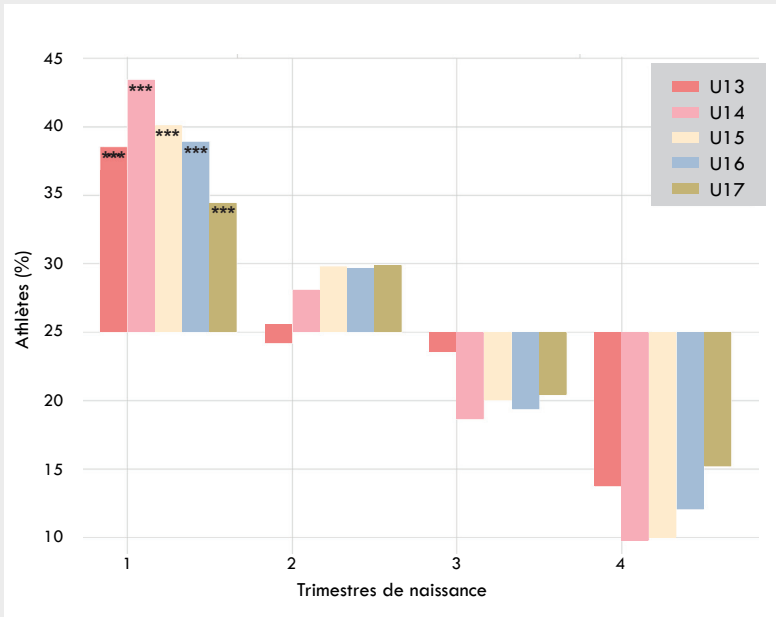


Figure 2 – Répartition en trimestres de naissance des athlètes (%) du « Top10 % » 100 m sprint masculin des U13 aux U17.

méthode a été validée sur les données réelles d’athlètes.

Les résultats indiquent qu’il y a bien un effet d’âge relatif chez les athlètes français, quels que soient l’épreuve ou le sexe. Au 100 m masculin, une différence d’un an entre deux athlètes représente un gain moyen de 0,931 sec (6,5 %) chez les U13 et de 0,230 sec (1,9 %) chez les U17.

Cette étude démontre qu’il existe un effet d’âge relatif chez les jeunes sportifs français, effet d’autant plus important que le niveau de compétition augmente. Grâce à la méthode de rééquilibrage validée, les performances peuvent être mieux appréciées en fonction de l’âge relatif, de la catégorie et de l’épreuve.

Bibliographie

- De Larochelambert, Q., Barlier, K., Hamri, I., Difernand, A., Sedeaud, A., Toussaint, J.-F., Antero, J., Louis, P.Y. et Coulmy, N. (2023). Potential estimation model in French alpine skiing – Individual evolution curve and progression typology. *Frontiers in Physiology*, 13, 1082072. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1082072>
- Difernand, A., De Larochelambert, Q., Homo, S., Rousseau, F., Antero, J., Toussaint, J.-F. et Sedeaud, A. (2023). Relative age effects in track-and-field: Identification and performance rebalancing. *Frontiers in Physiology*, 13, 1082174. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1082174>
- Fornasier-Santos, C., Arnould, A., Jusseume, J., Millot, B., Guilhem, G., Couturier, A., Samozino P., Slawinski, J. et Morin, J.-B. (2022). Sprint acceleration mechanical outputs derived from position- or velocity-time data: A multi-system comparison study. *Sensors*, 22. <https://doi.org/10.3390/s22228610>

Livres



Anthony METTE et Jérémy BERTIN

Préparation mentale du coach sportif : devenir un entraîneur performant

Vigot, 2022, 192 pages.

Cote INSEP : SHB8 MET

Après *Préparation mentale du sportif* qui s'intéressait aux performances du sportif, ce nouvel opus se consacre cette fois aux entraîneurs et leur propose de développer les qualités nécessaires pour accompagner leurs équipes vers l'excellence. Chaque coach est unique et, pourtant, tous les entraîneurs performants ont en commun des compétences spécifiques : la capacité à progresser en continu, à s'adapter à tous les contextes, à manager son groupe et à jouer le rôle d'un préparateur mental. Ce livre, issu de l'expérience de terrain d'un psychologue du sport et d'un entraîneur de rugby professionnel, présente l'ensemble de ces compétences et propose des exercices concrets pour les acquérir et les optimiser.



Nima DEGHANSAI, Ross A. PINDER et Joe BAKER (dir.)

Talent development in paralympic sport: researcher and practitioner perspectives

Routledge, 2023, 215 pages.

Cote INSEP : ASY TAL

[Traduction] *L'identification et le développement des athlètes talentueux pour qu'ils atteignent leur plein potentiel est une préoccupation centrale des scientifiques, des entraîneurs et des responsables de la politique sportive. Cependant, il existe très peu de connaissances pratiques et théoriques pour ceux qui travaillent dans le sport paralympique. Cet ouvrage fait le point sur les connaissances et les pratiques actuelles en matière d'identification et de développement des talents dans ce contexte, en rassemblant les perspectives internationales sur les systèmes et les processus en cours.*



Mary Kate FEIT et Kevin CARR

Anatomie de l'entraînement fonctionnel : analyse du mouvement et exercices spécifiques

4Trainer, 2023, 161 pages.

Cote INSEP : ASB2 FEI

Développer la puissance, la stabilité, la mobilité et prévenir les blessures : dans Anatomie de l'entraînement

fonctionnel, Kevin Carr et Mary Kate Feit, spécialistes renommés en préparation physique, font appel à leur expertise de l'approche fonctionnelle pour mettre en place un programme ciblé, efficace au quotidien ou dans un cadre sportif, pour soulager et renforcer le corps.



Lukas AUBIN et Jean-Baptiste GUÉGAN

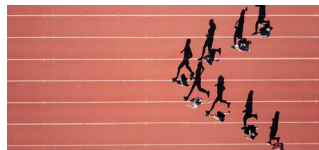
Atlas géopolitique du sport

Autrement, 2022, 95 pages.

Cote INSEP : ASC1 AUB

Depuis l'Antiquité grecque et ses Jeux jusqu'aux plus grandes manifestations sportives contemporaines, le sport est le reflet de l'évolution de la société et sert les intérêts des nations ou des entreprises qui les organisent. Cet atlas aborde les enjeux géopolitiques que représentent les Jeux olympiques ou les grandes compétitions mondiales : Histoire des Jeux olympiques et de leur renouveau amorcé par Pierre de Coubertin ; le rôle et le pouvoir des pays organisateurs. Le rôle des entreprises et sponsors dans le financement et leur mainmise sur le fonctionnement des compétitions ; peuvent-ils concilier argent et neutralité sportive ? Les interactions entre le milieu politique et les institutions qui gravitent autour des grands événements. L'utilisation du sport par les États comme soft power international et la création d'une diplomatie sportive. Les plus de 100 cartes et documents de cet atlas nous ouvrent les yeux sur les relations internationales et sur une géopolitique mondiale originale.

Ressources en ligne



« La stratégie de formation des jeunes sportifs vers le haut niveau »

Table ronde organisée par la bibliothèque de l'INSEP et INSEP-Éditions le 15 mars 2023.

<https://www.youtube.com/live/j1sMDKCU83c?feature=share>

Après la diffusion du documentaire À la recherche de la performance (Gabe Polsky, 2020), les intervenants dialoguent autour de la détection des sportifs de haut niveau à la lumière des différents témoignages du film. La

discussion tente de répondre à une question : comment tendre vers une approche holistique du parcours de vie et du parcours de performance des sportifs ?

Table ronde animée par Adrien Sedeaud (chercheur à l'IRMES et spécialiste de la détection) et Patrick Roux (formateur à l'INSEP, ancien entraîneur national de judo, de l'équipe de France puis d'Angleterre et enfin de Russie).

Intervenants :

- Jacky Bertholet, responsable du projet de performance fédérale masculin, Fédération française de handball.
- Olivier Maurelli, référent scientifique et responsable cellule recherche, Fédération française de handball.
- Christopher Carling, responsable du service performance, Fédération française de football.
- Audrey Difernand, doctorante à l'IRMES. Elle réalise une thèse sur l'estimation de potentiel avec les fédérations françaises de natation, d'aviron, de gymnastique et d'athlétisme.
- Jean-Marc Duboscq, responsable de l'entraînement physique à la Fédération française de tennis.



Nicolas THIBAULT et Adrien VOITURIER
Mémoire d'entraîneur : Retour à Dettwiller avec Jean-Claude Vollmer

Documentaire, 44,31 min, 2022.

<https://youtu.be/70g2NlzmD-E>



Podcasts : « *Le mental de nos champions* »
Série de podcasts consacrée à la dimension mentale de la performance sportive réalisée par l'unité audiovisuelle de l'INSEP. Dans le premier épisode « Qu'est-ce que la préparation mentale ? », Anaëlle Malherbe, préparatrice mentale et psychologue clinique, explique les bases de sa spécialité et la nature des outils mentaux qu'elle peut transmettre aux sportifs.

Tous les liens pour écouter Le Mental de nos Champions :

<https://linkr.ee/mentaldenoschampions>



« En quoi les sciences humaines et sociales mettent en lumière les enjeux de la performance de demain ? »

Séance du cycle de conférences « À la recherche de la performance » organisée par le laboratoire Sport, expertise, performance de l'INSEP le 26 janvier 2023.

<https://www.youtube.com/live/TPw4n16c5Iw?feature=share>

Programme :

- « Les enjeux des Jeux » (Jean-François Robin, Pôle Performance – INSEP)
- « L'expansion des possibles : vers une autre conceptualisation de la spécialisation dans le sport de haut niveau » (Véronique Richard, Université de Queensland)
- « La psychologie comme science appliquée au sport de haut niveau » (Paul Wylleman, Vrije Universiteit Brussel)
- « Les dimensions sociales de la production et de la valorisation des performances sportives » (Fabien Ohl, Université de Lausanne)
- « L'expérience subjective dans la performance sportive » (Alain Mouchet, Université Paris-Est Créteil)
- « Intérêt des sciences humaines et sociales dans l'optimisation de la performance : l'exemple de la FFA » (Christine Hanon, Fédération française d'athlétisme)
- « Témoignage sur l'intérêt d'un accompagnement en préparation mentale » (Rénelle Lamote, Sportive de haut niveau-FFA-800m)
- « Partage d'expérience sur la gestion humaine de l'éclosion d'une jeune athlète au plus haut niveau international » (Mickael Ayassami, Fédération française de triathlon)
- « Gestion de la douleur induite par l'exercice dans les sports d'endurance à haute intensité » (Jonathan Lasnier, Canadian Sport Institute Ontario)
- « Prendre des décisions dans l'incertitude et l'urgence : entre intuition et raison. De l'analyse de l'expertise à l'optimisation de la performance » (Gilles Kermarrec, Université de Bretagne Occidentale)
- « Comment devient-on addict au sport ? » (Nicolas Moreau, Ottawa University)
- Clôture de la conférence (Patrick Mignon, INSEP)

INSEP-Éditions

Depuis 1976, l'INSEP publie des ouvrages et des revues pour diffuser les savoirs issus de la recherche et de l'expérience dans le domaine du sport de haut niveau.

Une partie des 200 titres du fonds a été numérisée et mise à disposition en accès libre :

- L'intégralité des numéros des *Cahiers de l'INSEP* (1992-2010) sur le portail Persée : <https://www.persee.fr/collection/insep>
- 17 ouvrages sur la plateforme OpenEdition Books : <https://books.openedition.org/insep/>

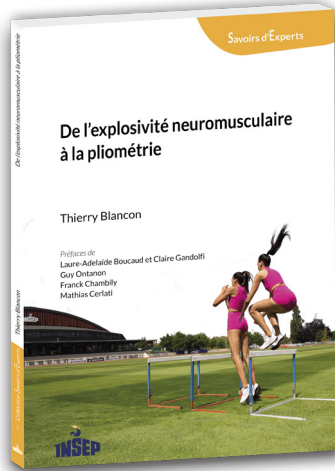
INSEP-Éditions met à disposition de l'ensemble des acteurs du monde du sport des supports écrits et numériques de qualité, validés par des experts qualifiés. Pour ce faire, la structure s'est dotée en 2019 d'un comité scientifique composé d'un membre de l'INSEP et de personnalités extérieures à l'établissement :

- Jean-François Robin, chargé de l'animation du réseau de l'accompagnement scientifique de la performance au pôle Performance de l'INSEP ;
- Patrick Clastres, historien du sport, professeur à l'université de Lausanne ;
- Sophie Barré, chargée de mission innovation et accompagnement scientifique au CREPS des Pays de la Loire ;
- Boris Jidovtseff, professeur en sciences du sport à l'université de Liège ;
- Patricia Thoreux, médecin du sport, chirurgien orthopédiste et traumatologue à l'hôpital Hôtel-Dieu (APHP).

Les ouvrages d'INSEP-Éditions s'organisent autour de trois collections, chacune animée par un directeur qui en garantit la qualité scientifique et la cohérence éditoriale :

- « Savoirs Pratiques » propose des ouvrages de référence écrits par des chercheurs ou des professionnels conçus pour les acteurs de terrain sur des thématiques transversales afin d'améliorer les pratiques sportives. Cette collection est dirigée par Guillaume Martinent, maître de conférences en psychologie du sport à l'université Claude Bernard Lyon-1.
- « Savoirs Sciences » accueille les travaux de recherche et développement en cours nécessaires à la haute performance sportive tous domaines scientifiques confondus. Les ouvrages proposent des synthèses des connaissances actuelles produites au service du sport et à même de faire évoluer les pratiques, de développer les capacités de performance tout en préservant la disponibilité à l'entraînement. Cette collection est dirigée par Denis Hauw, professeur en psychologie du sport à l'université de Lausanne.
- « Savoirs d'Experts » fait dialoguer les différents acteurs de la haute performance sportive dont ceux issus de la recherche qui partagent ici leurs compétences au service de l'entraînement et des compétitions. Cette collection est dirigée par Olivier Hue, professeur en sciences du sport à l'université des Antilles.

De l'explosivité neuromusculaire à la pliométrie



Cet ouvrage tâche de faire le point sur l'explosivité et la pliométrie qui se nourrissent de ces deux qualités que sont la vitesse et la vivacité. Le souhait premier est de clarifier les mots et les expressions utilisés sur le terrain, mais pas toujours à bon escient. Pour progresser collectivement, il est nécessaire de se comprendre et, pour ce faire, d'utiliser un langage commun qui fasse sens et rassemble les entraîneurs.

La lecture de l'ouvrage s'accompagnera d'une réflexion pour aider à mettre en œuvre les ressources proposées de façon pertinente. Les explications et les repères donnés sont édifiants pour, d'une part, éviter les pièges du quotidien, d'autre part, optimiser l'entraînement. Toute une partie du document est réservée à la planification.

Enfin, ce sont une cinquantaine de propositions d'exercices, dont 36 sous forme de fiches, qui sont rédigées dans cet ouvrage inédit. De nombreux QR codes permettront également au lecteur d'associer aux fiches pratiques des documents vidéo. Ce livre offre de quoi répondre aux besoins des éducateurs, des professeurs et des entraîneurs.

À paraître en 2023

Charly Machemehl (dir.),
Skateboard : de la rue aux JO.
 Hors collection.

Contact :

editions@insep.fr

Pour passer commande :

www.lcdpu.fr

mail : cid@msh-paris.fr

Vente en librairie

Autres parutions

Individualisation de l'entraînement

Réflexions et exemples dans le sport de haut niveau

Dans cet ouvrage novateur, Claude Colombo et Adrien Sedeaud ont choisi d'explorer le sujet complexe de l'individualisation. Ils se sont pour cela entourés de nombreux experts afin d'aider l'athlète à se construire dans le respect de son individualité et de sa différence pour l'amener à son meilleur niveau.

Sous la direction de Claude Colombo et Adrien Sedeaud.

Préface de Tony Estanguet

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs Sciences

Date de parution : novembre 2022

ISBN : 978-2-86580-257-9

Nombre de pages : 384 p.

Prix : 35 €

La prophylaxie en sport de haut niveau

Expériences de terrain

L'ouvrage présente de nombreux outils pratiques destinés à l'accompagnement de tous les acteurs sportifs, qu'ils soient entraîneurs, éducateurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes ou athlètes.

Auteurs : Anne-Laure MORIGNY et Christophe KELLER

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs d'Experts (Le Laboratoire d'idées)

Date de parution : juillet 2019

ISBN : 978-2-86580-237-1 – Nombre de pages : 208 p.

Prix : 19 €

Sports à haute intensité

Mieux comprendre la performance pour mieux l'entraîner

Appuyé d'exemples de séances et cycles d'entraînement, cet ouvrage est un guide pour comprendre les mécanismes de production d'énergie à haute intensité...

Sous la direction de Christine HANON

Avec la collaboration de Claire THOMAS-JUNIU

et Caroline GIROUX

Préface de Stéphane Diagona

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs Sciences

Date de parution : mars 2019

ISBN : 978-2-86580-238-8 – Nombre de pages : 384 p.

Prix : 35 €

Préparation physique : développer l'intelligence de l'épaule

Entre fixation, mobilité et proprioception

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps humain, mais aussi la plus instable. La pratique du sport et les contraintes spécifiques associées augmentent de manière importante sa sollicitation...

Auteur : Cyril VIEU

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs d'Experts (Le Laboratoire d'idées)

Date de parution : février 2018

ISBN : 978-2-86580-235-7 – Nombre de pages : 136 p.

Prix : 19 €

La machine humaine : évaluation et prévention

Tests fonctionnels sans matériel

Au travers des différents tests illustrés, le lecteur pourra s'évaluer et verra apparaître des « insuffisances » potentielles. Celles-ci pourront alors servir d'axes de travail afin de guider la pratique des athlètes.

Auteurs : Mathieu CHIRAC, Norbert KRANTZ

et Geoffrey MEMAIN

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs d'Experts (Le Laboratoire d'idées)

Date de parution : janvier 2018

ISBN : 978-2-86580-236-4 – Nombre de pages : 136 p.

Prix : 19 €

Comprendre l'athlétisme

Sa pratique et son enseignement

Ce livre s'adresse aux pratiquants et aux éducateurs, qu'ils visent ou non la performance en compétition.

Auteurs : Jean-Louis HUBICHE et Michel PRADET

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs Pratiques

Date de parution : mars 2017

ISBN : 978-2-86580-231-9 – Nombre de pages : 360 p.

Prix : 30 €

Préparation physique :

la méthode « circuit training »

À destination des entraîneurs, des préparateurs physiques (le livre propose un panel de témoignages d'experts réputés), des étudiants et des sportifs...

Auteur : Mathias RICARD

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs d'Experts

Date de parution : décembre 2016

ISBN : 978-2-86580-232-6 – Nombre de pages : 100 p.

Prix : 13 €

Le 800 mètres

Analyse descriptive et entraînement

Ce livre sera un outil de travail idéal pour répondre aux attentes non seulement des entraîneurs de 800 m, mais aussi plus largement des disciplines sportives au croisement des secteurs énergétiques.

Coord. : Christine HANON

Éditeur : INSEP-Éditions

Collection : Savoirs d'Experts

Date de parution : novembre 2015

ISBN : 978-2-86580-215-9 – Nombre de pages : 200 p.

Prix : 20 €

Et d'autres ouvrages, à retrouver sur :

www.lcdpu.fr

Les anciens numéros sont toujours disponibles [sur le site de l'INSEP](#).





**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



INSTITUT NATIONAL DU SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS
Tél. 01 41 74 41 00

www.insep.fr     



TOYOTA

TOP PARTENAIRE

PARTENAIRE OFFICIEL