

RENAUD Alban

SOURISSEAU Kévin

Mai 2016

Méthodes d'analyse de la performance

Dimension psychologique

Université de Nantes

UFR STAPS

Licence 3^{ème} année – Entraînement Sportif

I. Question de terrain

« Une équipe junior a été mise en place dans la structure, l'ambition est de créer un groupe de jeunes capables de performer sur les courses juniors régionales et nationales et donc, pour ces juniors d'utiliser cette expérience dans l'équipe pour ensuite accéder au niveau supérieur. Certains coureurs étaient déjà dans la structure auparavant mais la majorité d'entre eux ont été recrutés cette année. L'équipe est constituée de 12 coureurs de 17-18 ans. Étant nouveau dans la structure (stagiaire) et peut être l'un des dirigeants de cette équipe pour les années à venir, je connais encore peu les coureurs. Afin de planifier les actions à venir je me demandais si les membres de l'équipe sont de « nature stressée ». De plus, certains semblent peu sûrs d'eux sur le plan sportif. Les coureurs qui stressent le plus sont-ils ceux qui se sentent le moins performant ? »

II. Question de recherche

« *Nature stressée* », revue de littérature :

Qu'est-ce que le stress ?

C'est avant tout un état physiologique, de défense, un mécanisme primitif, qui engendre un haut niveau d'activation de notre organisme (réactions physiologiques) face à une situation menaçante. En sport quand on parle de « nature stressée », on parle en général des jours précédant la compétition, ainsi on parlera davantage d'anxiété que de stress. Bien qu'il existe des similitudes entre l'anxiété et le stress, la différence est principalement temporelle : le stress c'est sur le terrain, l'anxiété c'est la peur d'avoir peur, une anticipation qui est très largement déterminée par l'incertitude du résultat et l'importance qu'on accorde à ce résultat. Si l'individu perçoit qu'il y a un décalage entre les ressources dont il dispose et celles que lui demande la situation, il risque de devenir anxieux entraînant ainsi un haut niveau d'activation de l'organisme (6 ; 8). L'anxiété est donc un état qui est ressenti comme déplaisant, un processus cognitif qui peut entraîner des réponses physiologiques. Il faut garder à l'esprit qu'un certain niveau d'anxiété est nécessaire à la performance, ainsi les réactions créées par l'anxiété peuvent être vécues positivement ou négativement : c'est l'hypothèse de la relation en U inversé entre la performance et le niveau d'activation de l'organisme (Yerkes et Dodson – 1908). Percevoir les menaces serait indispensable à notre organisme (rôle de protection), mais au-delà d'un seuil, lorsque le niveau de la menace est surestimé elle peut être alors considérée comme un frein pour la performance. Une autre théorie évoque qu'il existe une classification des gestes sportifs où certains gestes nécessitent plus d'activation que d'autres (Oxendine – 1970). Hanin (1980) donne une zone optimale de fonctionnement, chaque athlète à sa propre « zone individualisée de fonctionnement optimale » (IZOF) suivant des facteurs non liés au sport. Son modèle diffère de la relation en U inversé : on parle ici d'une zone optimale et non d'un point précis ; il existe des différences

interindividuelles ; Hanin construit son modèle à partir de l'anxiété état. C'est Spielberger (1966) qui propose cette distinction des deux composantes de l'anxiété :

- Anxiété trait : état stable de notre personnalité qui caractérise la manière de faire face aux situations. C'est notre prédisposition à recevoir des stimuli environnementaux comme menaçants.
- Anxiété état : Composante variable, propre à chaque situation (différence temporelle)

Vis-à-vis de notre investigation, la composante « trait » définie par Spielberger (1966) semble être l'élément le plus en relation avec une « nature stressée » sur le terrain, ainsi nous nous intéresseront ici seulement à ce concept.

« Se sentir performant », revue de littérature

Se sentir performant renvoi au concept d'estime de soi. Elle se définit comme une perception consciente de ses propres qualités (Tesser et Campbell, 1983), un sentiment plus ou moins positif que chacun ressent à l'égard de lui-même (Bariaud & Bourcet, 1994). C'est le reflet des perceptions de compétences que l'on développe dans les différents domaines. James (1980) envisage l'estime de soi comme un rapport entre les succès et les prétentions ; pour lui lorsque les aspirations surpassent les réussites cela engendre une estime de soi faible, et inversement (7). Cooley (1902) lui, considère l'estime de soi comme une construction sociale : on s'évaluerait en interprétant le regard et le comportement des autres à notre égard. Harter (1980) combine les travaux de James et Cooley, c'est le début d'une approche multidimensionnelle : cette approche oblige à considérer l'estime de soi non plus comme quelque chose de globale ou le contexte ne l'influence pas, mais plutôt comme une auto-perception de plusieurs domaines de compétences. Ainsi les différents modèles multidimensionnels s'accordent pour définir 4 grands domaines de l'estime globale de soi : social, familial, valeur physique perçue, professionnel. La valeur physique perçue semble être le domaine de l'estime globale de soi qui est le plus en lien avec la notion de « se sentir performant ». Ainsi, Fox et Corbin (1989) poursuivent sur cette approche multidimensionnelle en s'intéressant au domaine de la valeur physique perçue pour en définir 4 sous domaines : l'endurance, la compétence sportive, l'apparence physique et la force physique perçue (1).

Notre question de recherche :

« Quel niveau d'anxiété trait présentent des jeunes cyclistes de 17-18ans évoluant dans une structure accès haut-niveau ? Peut-on créer une relation anxiété trait – soi physique avec ces cyclistes ? »

III. Méthode d'investigation

Il nous est alors nécessaire d'évaluer l'anxiété trait et le soi physique pour chacun des coureurs :

Evaluation de l'anxiété trait :

La méthode qui apparaît comme la plus utilisée et la plus pertinente est le questionnaire d'anxiété trait de Spielberger, forme STAI-Y2 (2 ; 4), dans sa version française adaptée et validée (3). Il existe d'autres questionnaires comme le « SCAT » (Martens, 1977) ou le « SAS » (Smith, 1990). Nous avons décidé de choisir celui de Spielberger car il permet de différencier l'anxiété trait et état, concept théorique que nous avons choisi d'adopter. Ce questionnaire ne traite que de l'anxiété et n'intègre pas la notion de confiance en soi comme pour le « CSAI-2 » (Martens – 1990). Le questionnaire regroupe 20 items ou l'on doit répondre en cochant la case correspondante : Presque jamais – Parfois – Souvent – Presque toujours. On additionne ensuite les points obtenus à chaque item (1 pour presque jamais, 4 pour presque toujours / et inversement pour les items à cotation inversée) et on obtient alors un score total. La moyenne pour ce questionnaire est de 47,13 pour les femmes et 39,27 pour les hommes. Si l'on obtient un score supérieur à la moyenne, il est dit que l'on a une personnalité dite anxieuse, au-delà de 61 pour les femmes et 51 pour les hommes cela interfère notre qualité de vie.

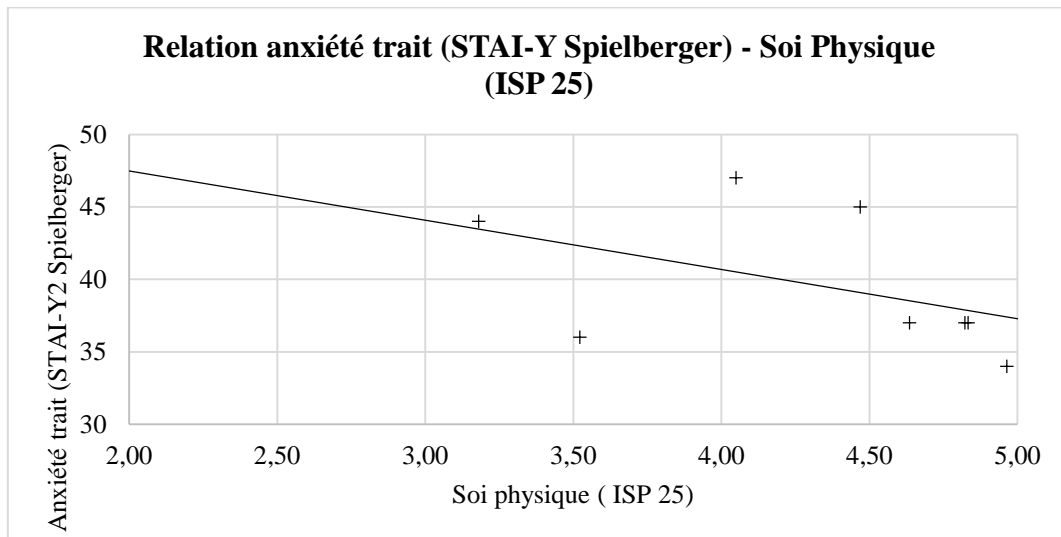
Evaluation du soi physique :

Pour évaluer le soi physique, le Physical Self Perception Profile (PSPP) proposé par Fox et Corbin en 1989 nous semble être le plus pertinent (5), c'est le premier instrument qui répond à la modélisation hiérarchique de l'estime de soi et du soi physique. Cela devrait nous fournir un support fiable pour notre investigation. Cet inventaire a été adapté dans sa version française : L'inventaire du soi physique (ISP 25) (1). Il comprend donc 25 items, 5 par domaine : Estime globale de soi, Valeur physique perçue, Endurance perçue, Compétence sportive perçue, Apparence physique perçue, Force physique perçue. La personne doit cocher une des 6 cases (de « pas du tout » à « tout à fait »), on moyenne les résultats des 5 items pour chaque sous-domaine pour obtenir une note de 1 à 6 pour chaque sous-domaine.

Déroulement :

Les deux questionnaires seront passés aux coureurs présents lors d'un stage organisé au cours du mois d'avril en version papier. Sur le temps du midi, les coureurs rempliront ces deux questionnaires de manière individuelle et de préférence en étant isolé des autres. On leur explique préalablement : « il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, encercles la réponse qui semble te correspondre le mieux, ne t'attardes pas trop sur un énoncé ». On leur explique que c'est dans le cadre d'un travail personnel à réaliser pour notre cursus universitaire, leurs noms ou données ne seront pas publiées. Il leur sera également possible s'ils le souhaitent de nous demander un retour afin de discuter des données recueillies.

IV. Analyse « sauvage » des données recueillies



Coefficient de détermination R^2 calculé = 0,2105 / R^2 théorique ($P=0,05$ / DDL = 6) = 0,7069.

Conclusion : R^2 théorique > R^2 calculé ; H_0 acceptée : pas de relation significative

Analyse des différents sous-domaines :

Variable X	Variable Y	R^2	$P=0,05$	$P=0,10$
			R^2 théo = 0,7069	R^2 théo = 0,6216
Estime globale de soi – ISP 25	STAI-Y2	0,2171	Pas de relation	Pas de relation
Valeur physique perçue – ISP 25	STAI-Y2	0,0282	Pas de relation	Pas de relation
Apparence physique perçue – ISP 25	STAI-Y2	0,1468	Pas de relation	Pas de relation
Compétence sportive perçue – ISP 25	STAI-Y2	0,3689	Pas de relation	Pas de relation
Force physique perçue – ISP 25	STAI-Y2	0,2959	Pas de relation	Pas de relation
Endurance perçue – ISP 25	STAI-Y2	0,0105	Pas de relation	Pas de relation

Comparaison avec la population :

ISP 25			
	Moyenne population	Moyenne des sujets	Ecart
Estime globale de soi	3,4	4,53	+33%
Valeur physique perçue	3,64	4,35	+19,5%
Apparence physique perçue	3,64	5,15	+41,5%
Compétence sportive perçue	3,28	4,38	+33,5%
Force physique perçue	4,1	4,54	+10,5%
Endurance perçue	2,26	2,92	+29%
STAI-Y2			
Anxiété trait	39,27 (hommes)	39,63	+1%

V. Analyse critique du recueil réalisé - Conclusion

D'après les résultats obtenus, pour ces sujets, on observe aucune relation significative entre le niveau d'anxiété trait définie par Spielberger (1995) (2 ; 4) et l'inventaire du soi physique de Fox et Corbin (1989) (1 ; 5). Deux sous domaines de la valeur physique perçue (force physique perçue et apparence physique perçue) s'approchent le plus d'une relation qui pourrait éventuellement devenir significative avec un plus grand nombre de sujets étudiés. On remarque que le sous domaine de l'endurance perçue est l'élément le moins en relation avec l'anxiété trait, alors que c'est l'élément le plus en lien avec l'activité : le cyclisme sur route, activité d'endurance. Même si aucune relation significative n'est observée la tendance générale qui peut être observée est la suivante : plus les coureurs sont anxieux, moins ils se sentent performants.

Concernant les conditions de passation des questionnaires, l'ensemble des recommandations de notre protocole n'ont pas toutes été respectées entièrement : isolement des sujets lors du remplissage des questionnaires.

De plus, avec le nombre limité de sujets présents pour notre expérimentation, nous prenons conscience que nos résultats ne reflètent pas totalement la réalité d'une étude scientifique impliquant un nombre de sujets plus important.

Plusieurs études se sont intéressées au lien entre l'anxiété et l'estime de soi, mais nous n'avons pas trouvé de références traitant du soi physique et applicables au monde sportif. Par exemples certaines études traitent d'un lien entre l'anxiété, l'estime de soi et la dépression (Friederike, 2013) (9). Une autre étude traite d'une relation entre l'estime de soi et l'anxiété trait avec des consommateurs de drogue (al-Najjar, 1996) (10). La plupart de ces études trouvent une relation significative entre l'anxiété et l'estime de soi. Cependant il nous est difficile de comparer nos résultats avec ceux présents dans ces études, les inventaires utilisés sont différents des nôtres et le contexte n'est pas sportif.

Références

1. Ninot G, Delignières D & Fortes. L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. Sport, performance, santé Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique Université de Montpellier I. Revue STAPS 2000 ; 53 : 35-48
2. Spielberger CD. Inventaire d'Anxiété Etat – Trait forme Y (STAI-Y). Paris : Les éditions du centre de psychologie appliquée 1993 ; 68
3. Gauthier J, Bouchard S. A French-Canadian adaptation of the revised version of Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory. Canadian journal of behavior science 1993
4. Spielberger CD. Manual for the state-trait anxiety inventory STAI-forme Y. Palo Alto : Consulting Psychologists press inc 1983 ; 36p
5. Fox KR, Corbin CB. The physical Self-Perception Profile : Development and Preliminary Validation. Journal of sport & exercise psychology 1989 ; volume 11 issue 4 ; 408 : 403 (23p)
6. J. Marcel, Influence de la modification du mode de réponse et de l'ordre de passation des échelles du CSAI-2 modifiée – Mémoire de master 2 recherche « stress, contraintes, compétences ». 2006. Université de Reims Champagne-Ardenne.
7. M. Bourbousson. Facteurs psychologiques de la performance – Cours L3 STAPS. 2016. Université de Nantes.
8. M. Gomez. Psychologie et performance sportive – Cours L2 STAPS. 2016. Université de Nantes.
9. J Friederike. Does low self-esteem predict depression and anxiety ? A meta-analysis of longitudinal studies. 2013. Psychological Bulletin. 139(1) :213-240.
10. M al-Najjar. Self-esteem and trait anxiety in relation to drug misuse in Kuwait. 1996 ; Substance use & misuse ; 31(7)937-43.

Annexe 1 : Charte anti plagiat – lu, approuvée, signée.

+ données brutes en version papier.