

DOSSIER N° 43

LA GESTION DU STRESS

**Entraînement
et compétition**

sous la direction de

Christine LE SCANFF (Laboratoire de psychologie appliquée,
Université de Reims)

et Jean-Pierre FAMOSE (Centre de recherche en sciences du sport,
Université Paris XI-Orsay)

ÉDITIONS

Revue
EPS

**FORMATION INITIALE -
FORMATION CONTINUE**

SOMMAIRE

Introduction.....	5
STRESS, ÉMOTION, ANXIÉTÉ	
<i>Jean Rivolier</i>	6
<i>Stress</i>	6
<i>Émotion</i>	6
<i>Anxiété</i>	7
POUR EN FINIR AVEC LA RELATION EN U INVERSÉ	
<i>Jacques Larue</i>	8
<i>Objections concernant la méthodologie</i>	8
<i>Objections concernant la physiologie</i>	9
<i>Objections concernant le niveau comportemental</i>	9
LES ALTERNATIVES À LA THÉORIE DU U INVERSÉ	
<i>Christine Le Scanff, Lew Hardy, Jacques Larue</i>	11
<i>La théorie multidimensionnelle de l'anxiété (Christine Le Scanff)</i>	11
<i>La théorie des catastrophes (Lew Hardy)</i>	12
<i>La théorie du renversement (Christine Le Scanff)</i>	14
<i>Vers quoi s'oriente-t-on ? (Christine Le Scanff, Jacques Larue)</i>	15
UNE APPROCHE MULTIDIMENSIONNELLE DE LA GESTION DU STRESS	
<i>Christine Le Scanff</i>	18
<i>La maîtrise de l'environnement</i>	18
<i>Le «surapprentissage»</i>	19
<i>L'entraînement à la gestion des ressources d'une équipe</i>	20
<i>Les techniques psycho physiologiques et mentales</i>	21
<i>Comparaison de l'utilité des différents types d'entraînement en situation de stress</i>	23
LA FIXATION DE BUT: UNE TECHNIQUE POUR SURMONTER L'ANXIÉTÉ ET AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI	
<i>Jean-Pierre Famose, Philippe Sarrazin, François Cury</i>	26
<i>Qu'est-ce que la fixation de but? Pourquoi est-elle efficace?</i>	26
<i>Les principes fondamentaux de la fixation de but en sport</i>	27
<i>Principe n° 1 : des buts difficiles et réalistes</i>	28
<i>Principe n° 2 : des buts difficiles et précis</i>	30

<i>Principe n° 4: des buts à court terme</i>	35
<i>Principe n° 5 : des feed-back précis</i>	38
<i>Principe n° 6: des buts acceptés par l'athlète</i>	39
<i>Principe n° 7: des stratégies à élaborer</i>	41
<i>La gestion des principe de la fixation de but au cours de la saison</i>	42
<i>Conclusion</i>	43
MESURER L'ANXIÉTÉ DU SPORTIF EN COMPÉTITION:	
PRÉSENTATION DE L'ÉCHELLE D'ÉTAT D'ANXIÉTÉ EN COMPÉTITION (EEAC)	
<i>François Cury, Philippe Sarrazin, Céline Pérès, Jean-Pierre Famose</i>	47
<i>Les présupposés théoriques du CSAI-2</i>	47
<i>Présentation de la version française du CSAI-2: l'EEAC</i>	50
<i>Utilisation de l'EEAC</i>	50
LES ROUTINES DE PERFORMANCE	
<i>Christine Le Scanff</i>	54
<i>Efficacité des routines de performance</i>	54
<i>Les mécanismes d'action.</i>	54
<i>Comment mettre en évidence, apprendre ou perfectionner les routines de performance?</i>	56
ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE DES ÉQUIPES SPORTIVES AUX SITUATIONS DE COMPÉTITION	
<i>Jean- Philippe Heuzé</i>	61
<i>Les facteurs de stress dans les sports collectifs</i>	61
<i>Les modalités d'adaptation dans les sports collectifs</i>	64
<i>Conclusion</i>	66
ANNEXE: GUIDE D'ENTRAÎNEMENT À L'INOCULATION AU STRESS	
<i>Adaptation: Christine Le Scanff</i>	69

Introduction

Ce dossier a pour objectif d'informer tous les acteurs de la performance sportive (athlètes, entraîneurs, enseignants, psychologues) de l'état des recherches sur les relations entre stress et performance sportive. Deux objectifs sont poursuivis:

- leur permettre de mieux comprendre les mécanismes de dégradation de la performance au moment des compétitions;
- leur proposer certains moyens d'y faire face.

Après une définition des concepts souvent confondus de stress, d'émotion et d'anxiété par Jean Rivolier, différentes théories sont abordées. Jacques Larue explique pourquoi l'hypothèse du U inversé est une description maintenant dépassée des relations entre stress et performance. Lew Hardy offre une alternative: la théorie des catastrophes. D'autres hypothèses, telles la théorie multidimensionnelle de l'anxiété et la théorie du renversement sont exposées par Christine Le Scanff.

La seconde partie de l'ouvrage présente des stratégies de gestion du stress exploitables par les entraîneurs et les athlètes. Après une approche globale de la gestion du stress développée par Christine Le Scanff, trois axes d'étude sont détaillés:

- une approche comportementale consistant à se fixer des buts pour surmonter l'anxiété et augmenter la confiance en soi (Jean-Pierre Famose) ;
- la présentation d'une échelle (EEAC) permettant de mesurer l'état d'anxiété en compétition (François Cury, Philippe Sarrazin, Céline Pérès, Jean-Pierre Famose);
- la mise en place de routines de performance pour mieux se concentrer avant ou pendant une épreuve (Christine Le Scanff) ;
- la prise en compte du groupe sportif dans sa globalité (Jean-Philippe Heuzé).