

**Journées Nationales d'Etudes
de la Société Française de Psychologie du Sport
Lyon, 25 et 26 mars 2010**



SOMMAIRE

Conférences Invitées

Une approche psychosociale des conduites dopantes <i>Vanessa Lentillon-Kaestner</i>	3
Theoretical Integration in Health Psychology: Implications for Physical Activity and Exercise <i>Martin S. Hagger</i>	5
Le développement des sports et des activités physiques en milieu carcéral <i>François Grosvalet</i>	7
Les effets thérapeutiques de l'imagerie mentale ou motrice chez les sportifs victimes d'incapacités motrices <i>Aymeric Guillot</i>	9

Communications affichées : Session 1

Représentation sociale de l'activité physique chez les diabétiques de type II et effet du genre <i>Audrey Peteuil, Rachel Morlot, Élise Vinet, Isabelle Millot & Philippe Castel</i>	13
Incorporer une pratique physique régulière dans une trajectoire de maladie chronique <i>Nathalie Barth & Claire Perrin</i>	15
Amélioration de l'estime de soi et de l'image de soi par un programme de prise en charge de l'obésité en Activité Physique Adaptée destiné à des adolescents présentant des troubles de la fonction cognitive <i>Laureline Salaun, Eric Reynes & Sophie Berthouze – Aranda</i>	17
Stratégies éducatives et le rôle de l'activité physique chez 14 mères d'enfants « normaux » de 9-10 ans de la banlieue lyonnaise ouest en lien avec la perception du surpoids <i>Matilda Naisseh & Claude Ferrand</i>	19
Effet du Locus de Contrôle sur les Désordres Alimentaires chez les sportifs : le Rôle Médiateur de l'Autorégulation des Comportements Alimentaires <i>Stéphanie Scoffier, Yvan Paquet & Fabienne d'Arripe-Longueville</i>	21
Est-ce que les variations motivationnelles augmentent la vulnérabilité psychologique et physique chez l'athlète de haut niveau ? Une étude de cas en BMX <i>Sandrine Isoard-Gauthier & Emma Guillet</i>	23
Traduction du questionnaire de perfectionnisme adapté au sport (SPORT-MPS) et évaluation des qualités psychométriques <i>Anthony Mette, Nicole Rascle, Greg Décamps & Ray Cook</i>	25

EFFETS des buts d’accomplissement et du SEXE sur le comportement de tricherie dans le domaine sportif	
<i>Karine Corrion, Alina Chalabaev, B. Tonneau, François Cury & Fabienne d’Arripe-Longueville</i>	27
Expliquer l’abandon sportif chez les handballeuses et les basketteuses syriennes par le modèle « expectation-valence » d'Eccles	
<i>Salmeh Louay, Marie-Françoise Lacassagne & Yvan Paquet</i>	29
Comprendre l’agression et la gestion de colère en sport de combat par une autre approche : les profils identificatoires.	
Etude exploratoire chez les boxeurs adolescents	
<i>Youssef Albouza, Eric Reynes, Claude Ferrand & Nathalie Pantaléon</i>	31
Anxiété-trait et statut menstruel chez de jeunes sportives en Pôle Espoir Judo	
<i>Alexandra Denis, Carine Bret & Elisabeth Rosnet</i>	33
Old dogs and new tricks: A qualitative study of older adult’s experiences with exergames	
<i>Virginie Nicaise, Simon J. Marshall, Kent Lorentz, M.S.Trevor Kinsbury, B.S. Susan Caparosa, M.S Daniel Cipriani & Jeanne Nichols</i>	35

Communications affichées : Session 2

Resocialisation et réinsertion par le sport en milieu carcéral	
<i>Philippe Nicolino</i>	39
Projet Thérapeutique : Bénéfices pour des mineurs incarcérés à la Maison d’Arrêt des Hauts-de-Seine de pratiquer l’activité body boxe	
<i>Stéphanie Bonaddio</i>	41
Sport Santé Séniors en milieu carcéral	
<i>Philippe Nicolino</i>	43
Effets de l’incarcération sur l’estime de soi et le concept de soi chez des adolescents incarcérés	
<i>Stéphanie Bonaddio</i>	45
Influence du perfectionnisme multidimensionnel adapté au sport sur l’épuisement des jeunes sportifs intensifs	
<i>Anthony Mette, Nicole Rascle & Greg Décamps</i>	47
Analyse de l’activité collective entraîneur-athlète lors d’un entraînement en aviron	
<i>Etienne Barraux & Anne Claire Macquet</i>	49
Articulation des préoccupations d’un entraîneur et d’un joueur dans une séance de tennis loisir : entre recherche de plaisir et de progrès	
<i>Tristan Crosnier & Carole Sève</i>	51
Etude du processus émotionnel per-compétitif en sport collectif	
<i>Mickaël Campo, Guillaume Martinent, Elisabeth Rosnet & Claude Ferrand</i>	53

L'intervention du psychologue social au sein d'une équipe espoirs de rugby : Evaluation des freins à la performance	
<i>Grégoire Besnard & Grégory Michel</i>	55
La dépendance à l'effort physique : un prétexte pour construire une identité globale consistante ?	
<i>Anaëlle Malherbe & Gilles Lecocq</i>	57
Régulation de l'intensité de l'exercice par l'utilisation de la perception chez des jeunes handballeurs	
<i>Philippe Monnier-Benoit & Alain Gros Lambert</i>	59
Approche bio-psycho-sociale des réponses cardiaques et neuro-autonomes à la menace stéréotypique au cours d'un exercice physique maximal	
<i>Abdelmonem Farhat, Marie Françoise Lacassagne & Daniel Moreau</i>	61
Dans quels types de situations les sportifs à basse et haute estime de soi emploient-ils l'auto-handicap revendiqué ?	
<i>Lucie Finez, Sophie Berjot, Elizabeth Rosnet & Christena Cleveland</i>	63
Activité physique et fonctionnement cognitif : la pratique sportive comme entraînement à la rotation mentale ?	
<i>David Moreau, Annie Mansy-Dannay, Jérôme Clerc & Alain Guerrien</i>	65
Comité d'organisation et comité scientifique	67

Conférences Invitées

Une approche psychosociale des conduites dopantes

Vanessa Lentillon-Kaestner

Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL), Suisse

Le dopage est une conduite très répandue dans le domaine du sport (Laure, 2000 ; Mignon, 2002 ; Pillard et al., 2000 ; Turblin et al., 1995). Les études visant à analyser et comprendre ce phénomène sont multiples. Les études à visée épidémiologique sont les plus nombreuses : elles permettent de déceler la part et les caractéristiques des sportifs concernés par le dopage (Franques et al., 2001 ; Laure, 1997 ; Striegel et al., 2010 ; Urbach & Bahrke, 2000). Selon la revue de littérature de Laure (1997), le dopage concernerait 3 à 5% des enfants et adolescents et 5 à 15% des adultes. Des différences notables ont été observées selon le niveau de pratique, le sexe, la quantité de pratique, le type de sport pratiqué, etc.

D'autres études ont pour objet de mieux comprendre les conduites dopantes : des études de type sociologique (Brissonneau et al., 2009 ; Lê-German & Leca, 2005 ; Schneider, 2006, etc.), de type clinique, psychologique (Bilard, 2005 ; Bui-Xuan-Piccheda, 2004 ; Carrier, 2002 ; Nandrino et al., 2008, etc.), à visée psychosociale (Guerreschi et al., 2008 ; Lucidi et al., 2008 ; Lentillon & Carstairs, in press ; Lentillon-Kaestner, 2008 ; 2009 ; Valois, 2002, etc.), etc. Selon notre perspective, afin de bien comprendre toute la complexité des conduites dopantes, il est important de prendre en compte à la fois l'individu et le contexte, les influences subies. Sans chercher à minimiser la responsabilité de chacun dans le mécanisme des conduites dopantes, il paraît essentiel de ne pas centrer son attention uniquement sur la personne, mais d'aller explorer les fonctionnements psychosociaux qui sous-tendent l'engagement. Dans une approche psychosociale, nous nous appuyons sur la théorie de l'action raisonnée de Fishbein et Ajzen (1975). Cette théorie est un modèle de prédiction et de compréhension des comportements humains. Selon cette dernière, l'élément déterminant d'un comportement est l'intention à l'adopter : les sportifs sont-ils prêts à se doper ? Sont-ils tentés par le dopage ? Cette intention comportementale serait déterminée à la fois par des facteurs individuels et sociaux, par l'attitude de la personne et par la perception des normes sociales.

De grandes différences de conduites dopantes et normes sociales associées à ce comportement sont notables selon le sport pratiqué. Les résultats d'« Ecoute dopage » mettent en tête le cyclisme, puis la musculation et l'haltérophilie, l'athlétisme et le football (Ecoute dopage, 2005). Au regard de la médiatisation extrême des scandales de dopage dans le cyclisme professionnel, des différents aveux de coureurs dopés qui ont marqué l'année 2007, personne ne peut nier la présence de dopage dans ce sport. Dans le cyclisme professionnel, on observe une véritable « culture du dopage », le dopage faisant partie intégrante de ce milieu (Brissonneau, 2007 ; Brissonneau, Aubel & Ohl, 2008 ; Brissonneau & Le Noe, 2006 ; Lê-German & Leca, 2005 ; Schneider, 2006). Les travaux antérieurs se sont focalisés sur le cyclisme professionnel, mais qu'en est-il avant d'intégrer le milieu professionnel ? Nous considérons le passage dans le milieu professionnel comme un moment clé dans l'évolution des conduites dopantes.

Les résultats obtenus dans notre étude montrent que les jeunes cyclistes sont pour la plupart tentés par le dopage ; ils ne sont pas contre un jour prendre des produits dopants, mais seulement quand ils seront professionnels. Les influences sociales, les discours tenus autour du dopage poussent les jeunes cyclistes à attendre d'intégrer le milieu professionnel avant d'utiliser des produits dopants. Le dopage est accepté comme une « sous-culture » dans le cyclisme professionnel, mais pas dans le cyclisme amateur de haut niveau. Cette étude montre toute l'importance des influences subies et du contexte de pratique sur l'engagement dans une conduite dopante, surtout chez les jeunes sportifs qui sont très vulnérables et peu soucieux de leur santé.

Theoretical Integration in Health Psychology: Implications for Physical Activity and Exercise

Martin S. Hagger

Personality, Social Psychology, & Health Research Group, School of Psychology, University of Nottingham

This presentation aims to provide contemporary views on integrative theoretical research in the health psychology with a view to furthering the understanding of the processes that lead to health behaviour such as physical activity and exercise by eliminating gaps in theories, reducing redundancy, and increasing parsimony. I will present a series of examples (empirical, narrative review, and meta-analytic) to illustrate the advantages of theory integration and how it can offer a 'streamlined' view of the processes underpinning health behaviour. While such parsimony is desirable theoretically, it is also salient from a behaviour change and intervention perspective. Through the elimination of redundancy, integrated theories highlight the essential psychological variables and processes that do most of the 'work' when it comes to predicting and explaining behaviour. These variables and processes will then become targets in integrated theory-based interventions in health psychology. Specifically, I will give examples from frequently-used theories in health psychology such as the theory of planned behaviour, social cognitive theory, and self-determination theory (SDT) and demonstrate how integration has helped further advance understanding of exercise behaviour and behaviour change. Finally, I will report a meta-analysis of empirical studies examining how the theory of planned behaviour and SDT can be integrated to provide complimentary explanations in exercise behaviour.

Le développement des sports et des activités physiques en milieu carcéral

François Grosvalet

Chargé du développement des APS de l'Administration Pénitentiaire

LE DEVELOPPEMENT DES SPORTS ET DES ACTIVITES PHYSIQUES EN MILIEU CARCERAL

A la fois objet et moyen d'éducation, les activités physiques et sportives (A.P.S) sont reconnues par l'institution pénitentiaire (AP) comme contribuant à la préservation de la santé et à l'insertion sociale des détenus. Il est également admis que les A.P.S participent à l'équilibre et à la sécurité de la prison comme espace de vie collective : en rythmant la vie de l'établissement et en l'ouvrant sur l'extérieur, les APS offrent un espace et un temps de liberté physique et mentale aux personnes détenues. Depuis 50 ans, les APS n'ont cessé de se développer selon deux logiques parallèles : d'une part, le droit des personnes détenues, inscrit dans le code de procédure pénale, de pratiquer des APS et d'accéder aux dispositifs de droit commun ; d'autre part, l'intégration des APS dans la mission d'insertion dévolue à l'administration pénitentiaire. En quelques décennies, les A.P.S. sont passées d'un niveau occupationnel à une politique de réinsertion par le sport, prenant souvent appui sur des dispositifs de droit commun. Dans le même temps, l'univers carcéral est bâti sur une préoccupation sécuritaire à laquelle toute politique de mise en œuvre de la mission de réinsertion se trouve frontalement confrontée. Si la politique de développement des sports vise à proposer 4 heures de pratique hebdomadaire à chaque personne détenue, la moyenne actuelle est de 2 heures.

LES CADRES INSTITUTIONNEL ET PROFESSIONNEL CONNAISSENT UNE EVOLUTION FAVORABLE AU DEVELOPPEMENT DES APS EN PRISON

Les recommandations n° R12 du Conseil de l'Europe sur l'éducation en prison, mentionnent l'intérêt des Activités Physiques et Sportives et insistent sur la nécessité de donner à tous les détenus la possibilité de participer à des pratiques sportives convenablement organisées. La nouvelle loi pénitentiaire inscrit l'obligation de proposer 6 heures d'activités journalières aux personnes détenues. Un protocole d'accord signé en 1986, actualisé en 2007, entre le ministère de la Justice et le ministère de la Jeunesse et des Sports, concrétise la volonté de ces institutions d'utiliser les pratiques sportives au titre de la prévention et de la lutte contre l'exclusion sociale. L'administration pénitentiaire a mis en place depuis 2004 un cadre conventionnel au niveau national avec 15 fédérations sportives et le CNOSF : elle cherche à diversifier les pratiques sportives et en développant le partenariat avec le secteur associatif à les décloisonner. Le partenariat a pour but de développer en quantité et en qualité la pratique et l'animation des APS élaborées et encadrées conjointement par des intervenants du mouvement sportif et les personnels spécialisés des services déconcentrés de l'administration pénitentiaire. Il doit également présider à une mise en conformité progressive des pratiques sportives et des matériels. Depuis le milieu des années 70, l'AP forme en interne des personnels spécialisés : les surveillants moniteurs sport qui sont les premiers organisateurs des APS dans les prisons. Ils sont plus de 300 actuellement en fonction mais il faudrait en doubler le nombre pour couvrir les besoins dans les 200 établissements pénitentiaire du pays. Ce corps de fonctionnaires spécialisés souffre à la fois d'un positionnement professionnel dévalorisant dans l'institution et d'un manque chronique de formation continue.

UNE POPULATION CARCERALE SPECIFIQUE

Le nombre de personnes incarcérées en France pose des problèmes différents selon les catégories pénales et les conditions d'incarcération. Les 96% de détenus masculins

marginalisent les autres personnes détenues (femmes et mineurs) qui sont de fait « exclues parmi les exclus » de la société civile. Les prévenus et les personnes incarcérées pour de courtes peines sont détenus dans les maisons d'arrêt qui connaissent un état de surpopulation chronique défavorable à une pratique équitable et adaptée des APS. A contrario les établissements pour peine proposent des conditions de pratiques des APS satisfaisantes, mais à une population qui d'année en année se désinvestit de ces pratiques. Par ailleurs ces établissements voient vieillir leurs pensionnaires et l'AP peine à adapter des pratiques à des personnes peu demandeuses et peu visibles en détention. Le groupe des personnes présentant des troubles psychologiques avérés (environ 25% de la population pénale) est peu pris en compte en tant que tel, en raison de sa dispersion géographique et de la variété des pathologies rencontrées.

DES PRATIQUES TYPEES QUE L'AP CHERCHE A FAIRE EVOLUER

Le football et la musculation sont encore hégémoniques et principalement occupationnels. L'origine populaire de la majorité des personnes détenues et « l'aura pénitentiaire » de la musculation contribuent à la pérennisation de cet état de fait. La direction de l'AP déplore cette situation mais peine à proposer une politique de moyens qui constitue une alternative. En raison des coûts matériels que cela engendre, de la stabilité de la demande chez les personnes détenues et de la satisfaction des chefs d'établissements qui constatent que ces 2 APS contribuent de fait à assurer le calme en détention, la direction de l'AP n'a pas réussi à formaliser un nouveau cadre de référence pour faire évoluer les APS en milieu carcéral. Les APS y évoluent en pratique, de manière discrète au gré d'initiatives prises sur le terrain par des agents personnellement impliqués dans les APS et pour qui l'investissement et l'action en ce domaine revêtent un caractère militant qui n'a pas à ce jour cristallisé dans l'ensemble de l'institution. Le Tour de France cycliste pénitentiaire qui en 2009 a mobilisé les 9 directions inter- régionales de l'AP ainsi que les services de la direction de l'AP n'aura pas de suite en 2010 en dépit de son succès incontestable : est-il la preuve qu'une administration pénitentiaire ne peut au fond pas (encore) modifier son logiciel source pour sécuriser l'insertion, ou bien, le fait même qu'il ait pu avoir lieu, doit il nous amener à considérer que les choses changent vraiment pour ce qui concerne la place que l'institution est prête à accorder aux APS ? L'AP s'inscrit dans la longue durée et les changements qu'elle connaît et qu'elle accepte s'ordonnent à cette dimension. Il est paradoxalement probable que les APS vont continuer à gagner du terrain dans les prisons françaises, au bénéfice de la santé et de la réinsertion des personnes détenues car, la population pénale, qui est identifiée par les acteurs sociaux du champ de la santé et du sport comme prioritaire est, parmi ces publics, celui qu'il est le plus facile d'atteindre, en raison même de son confinement dans les établissements pénitentiaires. D'autre part, l'Etat qui a commencé d'externaliser largement la gestion des prisons, considère avec bienveillance et intérêt la possibilité de s'appuyer de plus en plus sur des prestataires de services extérieurs dont il recherche à la fois l'expertise et la souplesse de fonctionnement qui lui assurent l'exécution d'une prestation pour un coût moindre.

Néanmoins, les APS en milieu carcéral sont encore pour l'institution un sujet mineur en dépit du potentiel qu'elles détiennent dans la perspective de la réinsertion des personnes. Elles sont à contrario encore considérées comme un auxiliaire puissant de la domestication des corps.

Les effets thérapeutiques de l'imagerie mentale ou motrice chez les sportifs victimes d'incapacités motrices

Aymeric Guillot

Université Lyon 1

L'imagerie mentale consiste à se représenter mentalement un objet, une personne ou une situation. L'imagerie motrice en est une forme particulière puisqu'elle requiert de se représenter mentalement un mouvement ou un enchaînement d'actions. La littérature scientifique a démontré de manière pléthorique les bénéfices induits par ces techniques. Elles favorisent les apprentissages et permettent d'améliorer les performances en renforçant l'automatisation ou facilitant la correction gestuelle. Elles permettent encore d'augmenter la motivation et la confiance en soi, et contribuent à la régulation de l'anxiété à l'approche des compétitions. Les plus récentes avancées scientifiques démontrent toutefois que l'imagerie peut également avoir des effets thérapeutiques bénéfiques chez les sportifs victimes d'incapacités motrices.

Le travail mental constitue un outil d'autant plus opérationnel qu'il est facilement utilisable et intégrable aux programmes de réhabilitation suivant la blessure. Ses effets sont donc prometteurs pour améliorer la récupération fonctionnelle à faible coût. Ces derniers sont toutefois diversifiés et requièrent des conditions de pratique différenciées. On doit ajuster la nature du travail relativement à la chronologie de la blessure. Aussi, après avoir laissé le temps à l'athlète de surmonter le contrecoup émotionnel de la blessure, le travail sera prioritairement focalisé sur la minimisation de la douleur, l'acceptation de la blessure et l'augmentation de la confiance et de la motivation vis-à-vis du processus de récupération. Progressivement, l'imagerie motrice sera orientée sur l'entraînement technique, en particulier la rétention des programmes moteurs, afin de limiter les pertes de force et d'amplitude articulaire. Enfin, elle pourra favoriser le retour à la pratique et limiter les craintes liées au risque de rechute en fin de récupération.

Si l'intégration progressive de l'imagerie dans la chronologie de la récupération d'une blessure peut être établie de manière rigoureuse, il reste toutefois à davantage prendre en considération son efficacité relativement au type de blessure et aux caractéristiques individuelles des sportifs.

Communications affichées : Session 1

Représentation sociale de l'activité physique chez les diabétiques de type II et effet du genre

Audrey Peteuil¹, Rachel Morlot¹, Élise Vinet², Isabelle Millot³ & Philippe Castel¹

¹ Laboratoire de Socio Psychologie et Management du Sport (SPMS), EA 4180, Université de Bourgogne, Dijon, ² Groupe de Recherche en Psychologie Sociale (GrePS), EA 4163, Institut de psychologie, Université de Lyon 2, Lyon, ³ Directrice du Collège régional d'Éducation pour la Santé (CORES) de Bourgogne, Dijon
audrey_peteuil@etu.u-bourgogne.fr

L'objectif de cette étude est de comprendre les spécificités de la représentation sociale de l'activité physique en fonction du sexe chez les diabétiques de type II.

Mots-clés : santé, activité physique, représentation sociale, genre, diabète type II.

INTRODUCTION

De nombreuses études ont prouvé que la pratique régulière d'une activité physique améliore l'équilibre glycémique et réduit le risque cardio-vasculaire chez le diabétique de type II (Thomas, 2006; Duclos & Gautier, 2009). Cependant, faire émerger l'envie de pratiquer une activité physique régulière reste une problématique complexe. L'ambition serait de permettre de passer de l'activité prescrite, et en quelque sorte "subie", à l'activité physique "naturelle" ou spontanée, c'est-à-dire intégrée dans les démarches de la vie de tous les jours. La notion de représentation sociale, mise en exergue en France par Moscovici (1961), permet de repérer la « vision du monde » que les membres d'un groupe donné portent en eux et utilisent pour agir ou pour prendre position. De part sa fonction d'orientation, une représentation sociale intervient directement dans la définition de la finalité d'une situation, elle produit un système d'anticipation et d'attentes et elle est prescriptive de comportements et de pratiques obligés. Ses caractéristiques en font un élément important à prendre en compte lorsqu'on cherche à promouvoir la pratique d'une activité physique. Cependant, il ne faut pas négliger le fait que l'investissement différencié des individus dans la pratique sportive est plus fonction d'une socialisation sexuée différentielle précoce que d'aptitudes naturelles différenciées selon les sexes (Eccles & Harold, 1991). L'objectif est de comprendre les spécificités de la représentation sociale de l'activité physique en fonction du sexe chez les diabétiques de type II.

METHODE

Un échantillon de 192 personnes, diabétiques de type II depuis 15 ans en moyenne, résidant en Bourgogne, comprenant 74,5 % de retraités et d'une moyenne d'âge de 66 ans, a été constitué sur la base d'une répartition égale entre les sexes (96 femmes et 96 hommes). La méthode que nous avons retenue pour accéder à la représentation sociale de l'activité physique est celle de l'association verbale (Morlot & Sales-Wuillemin, 2008). Chaque enquêté devait noter les cinq premiers mots qui lui venaient à l'esprit quand il entendait « activité physique ». Ces associations libres permettent d'activer le champ de la représentation, c'est-à-dire les sémantèmes connectés directement au mot stimulus. Plusieurs conditions d'administrations croisées ont été réalisées : en présence d'un enquêteur ou seul, en face à face ou par entretien téléphonique. Les données de l'étude ont été recueillies dans divers contextes comme le salon régional du diabète (Beaune, 2008).

RESULTATS

L'utilisation du test binomial permet de déterminer qu'un mot qui apparaît 5 fois ou plus est significativement plus fréquent que s'il avait été cité au hasard ($k=5$, binomiale = 0,95, $p=.04$). Nous n'avons donc conservé, pour notre analyse, que les 19 termes cités par au moins 5 sujets et, pour mettre en évidence les spécificités selon la variable sexe, nous avons

utilisé le test des probabilités exactes de Fisher sachant que les comparaisons à effectuer concernent toutes des effectifs entre deux conditions.

Tableau 1 : Effectifs des termes associés à l'activité physique.

	Mots	Femmes	Hommes	Total	Proba.
1	marche	34	46	80	.0535
2	sport	25	23	48	NS
3	vélo	8	18	26	.0196
4	bouger	12	8	20	NS
5	ménage	15	1	16	.0002
6	bien être	8	8	16	NS
7	fatigue	4	11	15	.0520
8	effort	4	10	14	.0817
9	gym	11	2	13	.0091
10	jardinage	5	7	12	NS
11	courses	7	4	11	NS
12	natation	2	8	10	.0501
13	détente	5	5	10	NS
14	jardin	3	6	9	NS
15	plaisir	5	2	7	NS
16	travail	0	5	5	.0296
17	courir	2	3	5	NS
18	souffle	3	2	5	NS
19	bricolage	1	4	5	NS

Tout d'abord, le terme « marche » (n=80) est le plus fréquemment associé à « activité physique » aussi bien par les femmes que par les hommes, bien que tendanciellement plus par ces derniers. « Sport » vient en deuxième (n=48) de façon parfaitement équilibrée. D'autres termes, moins représentés, correspondent aux aspects positifs et ne différencient pas non plus les sexes entre eux comme « bouger » (n=20), « bien-être » (n=16), « détente » (n=10) et « plaisir » (n=7). Au contraire, les aspects négatifs (« fatigue » (n=15), « effort » (n=14) et « travail » (n=5)) semblent plutôt masculins. Par ailleurs, les différents sports cités renvoient chacun à un sexe, la « gym » (n=13) aux femmes, le « vélo » (n=26) et la « natation » (n=10) aux hommes. Enfin, parmi les nombreuses activités évoquées (« jardinage » (n=12), « courses » (n=11), « bricolage » (n=5)...), seul le « ménage » (n=16) est significativement sexué, en l'occurrence caractéristique des femmes.

DISCUSSION

Ces résultats nous montrent que, chez les diabétiques de type II, l'activité physique est principalement associée à la marche. Cet élément est très intéressant à prendre en considération puisque la marche est une activité qui peut aussi bien être pratiquée dans le cadre de la vie quotidienne que dans le cadre d'une pratique encadrée. De plus, elle ne nécessite pas d'infrastructure ou d'équipement particulier et elle peut se pratiquer en groupe, favorisant ainsi la sociabilité auprès de cette population plutôt âgée. Enfin, chez les personnes avec une pathologie chronique se pose le problème de l'observance, d'où l'intérêt de valoriser vivement la marche à pied comme activité physique de santé primordiale. Autre point important, la représentation sociale de l'activité physique varie en fonction de la variable sexe, certaines pratiques n'étant associées à l'activité physique que pour un sexe en particulier. Il est à noter également que, chez les femmes, l'insertion de l'activité physique dans la vie quotidienne semble plus aisée (« ménage ») et *a contrario* plus difficile chez les hommes. Ces deux types d'univers représentationnels incitent à la réflexion en termes de prévention différenciée. Il pourrait être pertinent de valoriser et d'inciter à renforcer les activités privilégiées par chacun(e), sans imposer d'activité « type » qui ne tiendrait pas compte des spécificités sexuées existant dans cette population.

REFERENCES

- Duclos, M., & Gautier, J. F. (2009). Activité physique et diabète de type 2. *Médecine des maladies métaboliques*, 3 (1), 31-38.
- Eccles, J. S., & Harold, R. (1991). Gender Differences in Sport Involvement: Applying the Eccles' Expectancy-value Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(1), 7-35.
- Morlot, R., & Sales-Wuillemin, E. (2008). Effet des pratiques et des connaissances sur la représentation sociale d'un objet : application à l'hygiène hospitalière. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 21(4), 89-114.
- Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image et son public*. Paris, PUF.
- Thomas, D. E. (2006). Exercise for type II diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3.

Incorporer une pratique physique régulière dans une trajectoire de maladie chronique

Nathalie Barth & Claire Perrin

Centre de recherche et d'Innovation sur Sport EA 647, Université Claude Bernard Lyon
nathalie.barth@hotmail.fr

Cette étude qualitative s'intéresse à l'expérience du patient DT2, non socialisé initialement à l'activité physique et pourtant investi de façon volontaire dans une pratique physique associative. L'objectif est d'étudier l'évolution des pratiques et des conceptions de l'activité physique dans le cours de la maladie et de sa gestion ainsi que la place que prend l'engagement dans la pratique d'une APA dans la « trajectoire de maladie ». L'étude articule une enquête de terrain au sein de dispositifs innovants du nord pas de calais (unité d'éducation, réseau de santé et association de patient) avec 45 entretiens biographiques. L'analyse de ces récits d'expérience met en exergue la difficulté initiale à se sentir concerné(e) par les cycles éducatifs en APA et souligne la nécessité d'une inscription dans la durée, non seulement pour que le diagnostic de la maladie crée une rupture biographique, mais aussi pour que se construise un engagement progressif dans la transformation de nouvelles normes de vie active. Outre les objectifs de contrôle de la maladie, l'engagement associatif dans une pratique physique pour la santé répond à des objectifs sociaux et symboliques. Il devient en effet significatif d'une participation sociale et d'un engagement individuel dans la gestion de sa maladie.

Mots clés : Diabète de type 2, Activité Physique Adaptée, trajectoire de maladie, biographie, reconstruction sociale

INTRODUCTION

Par la nécessité d'une prise en charge quotidienne et de longue durée, la maladie chronique remet en question le modèle biomédical du soin, construit pour la maladie aiguë (Carricaburu & Ménoret, 2005). Elle rend légitime les perspectives d'éducation du patient qui visent l'engagement actif du malade dans la « *trajectoire de sa maladie* » (Strauss, 1992), l'évolution de son style de vie et le développement de son autonomie. Dans le cas du diabète de type 2 (DT2), les dispositifs d'éducation à et *via* l'activité physique adaptée (APA) participent à la construction sociale du traitement et posent de nouvelles questions au malade. Quel peut être l'impact de la recommandation d'activité physique pour ces personnes souvent sédentaires, plutôt âgées, parfois fragilisées par leurs conditions sociales ? Quelles places occupent finalement les interventions éducatives en APA dans la trajectoire des patients ?

METHODE

L'étude s'intéresse à une association sportive de patients malades chroniques « Bouger pour sa santé » (BPS), association relai des cycles éducatifs médicaux (réseau de santé - unité d'éducation). Elle mobilise des gens de milieu social plutôt défavorisé, avec des fragilités sociales connues et généralement non familiarisés à la pratique physique. La méthodologie employée articule sur une période de 3 ans, une enquête de terrain au sein de l'association BPS, mais aussi dans les dispositifs en amont, avec 45 récits biographiques réalisés auprès de 23 hommes et 22 femmes malades chroniques DT2, âgés de 47 à 81 ans (moyenne d'âge de 65 ans). Il s'agit de rendre compte de l'engagement du patient dans la pratique d'une AP selon les différentes offres de pratique et de faire état des interactions patients/médecins relatives à l'éducation thérapeutique. Le rapport entretenu avec la maladie et l'activité physique est également étudié et étendu dans les autres dimensions sociales.

RESULTATS /DISCUSSION

Alors que la « *trajectoire d'une maladie* », au sens de Corbin et Strauss (1988), est généralement initiée par le diagnostic et se traduit par une « *rupture biographique* » (Bury, 1982) suscitant de façon quasi-instantanée l'implication du patient dans sa prise en charge (Ménoret, 2007), celle du DT2 tend à démarrer de manière fluctuante et incertaine. Le début de la maladie DT2 étant asymptomatique, il n'y a très souvent pas de modification spontanée des habitudes de vie suite au diagnostic (Levasseur, 2004) et ainsi une résistance importante des patients aux prescriptions et recommandations des professionnels de santé. La pratique

d'une activité physique (AP) qui est recommandée, est difficile à envisager par les patients du fait de leurs usages et représentations et révèle des freins à s'engager dans la gestion de sa maladie. Elle s'apparente à une véritable épreuve en totale rupture avec le style de vie des patients interrogés et n'apparaît donc pas comme une priorité.

Notre travail met en lumière l'efficacité des dispositifs d'accueil en AP qui ont permis la reprise d'activité et la mise en mouvement des patients interrogés. Ceux-ci, par les concessions et négociations inhérentes à la relation patient/médecin, participent à la construction de l'idée de maladie et conduisent progressivement à une « *rupture biographique* ». Cet engagement dans la pratique relève en effet d'un ensemble de « *travaux* » (Strauss, 1992) et d'expériences du patient, notamment celle de la première séance, déterminante dans l'adhésion de la personne au reste du cycle éducatif.

Enfin, notre étude fait apparaître qu'une fois intégrée dans les nouvelles habitudes de vie, l'AP conduit à repenser sa biographie avec de nouvelles capacités et révèle des transformations globales des normes de vie avec la maladie. L'engagement volontaire dans une pratique physique associative est analysé comme étant à l'origine non seulement de bénéfices physiques mais également de bienfaits en termes de capital social. Même si d'autres éléments biographiques (Ferrand et al. 2008) interviennent parfois dans les trajectoires de vie étudiées et suspendent parfois à plus ou moins long terme la pratique physique, l'engagement dans l'AP se présente comme un facteur facilitant la reconstruction biographique avec la maladie.

CONCLUSION

Cette étude de cas rend compte d'expériences qui restent aujourd'hui encore relativement exceptionnelles puisqu'elles supposent que les personnes aient bénéficié de cycles éducatifs en APA. Ici, le cadre médical de l'éducation du patient cède la place à un cadre social qui entretient certains liens avec le médical mais revendique son autonomie. L'expérience du patient dans sa trajectoire de maladie met en avant la difficulté, pour le patient malade chronique DT2 qui veut « se bouger pour sa santé », de se reconstruire avec la maladie. L'éducation à et via l'APA tient une place déterminante dans les « *trajectoires de maladie* » étudiées. Si les récits d'expérience évoquent des bienfaits physiques liés à la pratique régulière, ils accordent une place encore plus importante aux bénéfices sociaux et culturels, indispensables à toute prise en charge à long terme de sa maladie. Ainsi, l'adhésion volontaire à une association sportive de malades chroniques rend compte de la construction d'un degré d'autonomie du patient au regard de la pratique physique, mais également d'une transformation plus globale des normes de vie.

REFERENCES

- Bury, M. (1982). Chronic illness as a biographical disruption, *Sociology of health and illness*.
- Carricaburu, D. & Ménoret, M. (2005). *Sociologie de la santé*. Institutions, professions et maladies. Armand Colin, Paris.
- Corbin, J. & Strauss, A. (1988). Accompaniments of chronic illness: changes in body, self biography and biographical time, *research in the sociology of health Care*.
- Ferrand C., Perrin C., & Nasarre S. (2008), Motives for regular physical activity in women and men: a qualitative study in French adults with type 2 diabetes, belonging to a patients' association. *Health and Social Care in the Community*, 16 (5), 511–520.
- Levasseur G., A propos de la « maladie-du-malade » diabétique de type 2, *Education du patient et enjeux de santé*, Vol. 22, n°3, 2004.
- Ménoret, M. (1999). *Les temps du cancer*. Editions du CNRS, Paris.
- Strauss, A. (1992). *La trame de la négociation. Sociologie qualitative et interactionniste*. Textes réunis et présentés par Isabelle Baszanger, L'Harmattan, Paris.

Amélioration de l'estime de soi et de l'image de soi par un programme de prise en charge de l'obésité en Activité Physique Adaptée destiné à des adolescents présentant des troubles de la fonction cognitive

Laureline Salaun, Eric Reynes & Sophie Berthouze – Aranda

Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, EA 647, UCB Lyon 1, France
salaun.laureline@hotmail.fr

L'objet de cette communication est de présenter l'effet des bénéfices corporels induits par un programme d'entraînement sur l'estime de soi et sur l'image de soi.

Mots clés : déficience intellectuelle, estime de soi, image de soi, obésité, programme d'APA

INTRODUCTION

Le but de cette étude était d'apprécier l'impact des bénéfices corporels induits par un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) sur l'estime de soi (ES) et sur l'image de soi chez des adolescents en surpoids ou obèse présentant des troubles de la fonction cognitive. L'obésité dans la population ordinaire s'accompagne de conséquences physiques (altération des capacités physiques et fonctionnelles, altération de l'état de santé, ...), psychologiques (anxiété, dépression, ...), et sociales (discrimination, isolement, ...). L'excès de poids est source de stigmatisation, d'insatisfaction corporelle, d'altération de l'estime de soi, de l'image de soi et d'altération de la qualité de vie tant chez l'adulte que chez l'enfant. De plus chez des personnes présentant une déficience intellectuelle, l'obésité accentue la limitation d'activité et la restriction de participation, générant une situation de *sur-handicap* (Bégarie, 2009). Une pré-étude dans des établissements scolaires spécialisés accueillant des enfants et adolescents déficients intellectuels (DI) a mis en évidence un niveau de corpulence très élevé : 9% de ces jeunes sont obèses (contre 3,5% en France) et 40% présentent un excès de masse adipeuse préjudiciable à la santé (Salaun, 2009). Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale sont largement documentés dans la littérature : amélioration de l'ES, des fonctions cognitives ou de la qualité de vie (Stathopoulou, 2006). Cette étude vise à mettre en place un programme d'accompagnement en APA et d'évaluer l'incidence sur l'ES et l'image corporelle. Les résultats présentés dans cette communication portent sur les 12 premières semaines d'intervention du programme qui en comportera au total 40.

METHODE

Trente élèves volontaires (16 garçons et 14 filles) scolarisés dans 3 Institut Médico-Educatif de la région Rhône-Alpes ont participé à cette étude. Ces enfants, âgés de 15.27 ans (± 1.3) présentent une déficience intellectuelle légère ($20 < \text{QI} < 70$). Le programme comprenait 2 séances par semaine : (i) une séance spécifique aérobie, basée sur du travail intermittent, consistant en des périodes d'effort d'une intensité modérée (adaptée à chaque usager) entrecoupées de périodes de récupération active (travail d'une plus faible intensité) et (ii) une séance d'EPS avec l'ensemble du groupe classe. La taille (cm), le poids (kg) et le tour de taille (cm) ont été mesurés. Le body mass index (BMI) a été calculé et interprété selon les courbes de corpulence enfants internationales (IOTF-25 = surpoids, IOTF-30 = obésité). La composition corporelle a été mesurée et calculée selon l'équation enfants du logiciel Bodystat (% masse grasse impédancemètre Bodystat® 1500 mdd). L'image de soi a été évaluée par une échelle de silhouette (Body Shape - Schwartz., 2004) et l'ES par le questionnaire PSI-VSF-ID (Maïano *et al.*, 2009).

Analyse des données : Dans un premier temps, des corrélations entre les variables de composition corporelle et d'estime ou d'image de soi à l'entrée dans le programme (T1) et à 12 semaines (T2) ont été effectuées. Dans un second temps, nous avons comparé les valeurs T1 et T2 pour chacune des variables par le biais de test pour échantillons appariés (t de Student ou test de Wilcoxon selon la distribution normale ou non des données).

RESULTATS

A T1 : Selon l'interprétation du BMI, 35.71 % des adolescents DI présentent un surpoids et 32.14 % présentent une obésité. De plus, un excès de masse adipeuse est observé pour 89 % d'entre eux. Les résultats ne montrent aucun lien significatif entre les variables de composition corporelle et d'estime ou d'image de soi. **A T2 :** Le tour de taille est corrélé à l'image de soi chez les garçons ($r = .77, p < .0001$), et tend à l'être chez les filles ($r = .50, p = .06$). Le ratio tour de taille sur taille est également corrélé à l'image de soi chez les filles comme chez les garçons ($\text{♂} : r = .65, p = .008$; $\text{♀} r = .60, p = .028$). **Comparaison T1-T2 :** *Composition corporelle* - Bien que non significative, on observe une diminution de pourcentage de masse adipeuse chez 15 élèves, et du tour de taille chez 19 (diminution $>$ à 5% pour 7 d'entre eux) celui-ci variant en moyenne de 0.87 cm chez les garçons à 2.15 cm chez les filles. *Estime de soi physique* - nous constatons une amélioration de plusieurs composantes chez les filles : *condition physique* ($T = 3.5, p = .01$), *force musculaire* ($T = 15, p = .05$) ; et une tendance à l'amélioration pour les composantes d'*attrait physique* ($t = -2.07, p = .06$) et de *compétence sportive* ($T = 1.5, p = .07$). Par contre chez les garçons, seule la composante *attrait physique* tend à évoluer positivement ($t = -1.77, p = .10$). *Image de soi* - pas de modification de la perception de l'image de soi ($\text{♂} : t = 0.58, p = .57$; $\text{♀} t = -0.35, p = .73$). *Influence des variations corporelles sur les variations d'estime de soi et d'image de soi* – Aucune des corrélations n'est statistiquement significative.

DISCUSSION

Le but de cette étude était d'apprécier l'impact des bénéfices corporels induits par un programme d'APA sur l'ES et sur l'image de soi chez des adolescents DI. Au début du programme nous ne trouvons pas de lien significatif entre les variables de l'ES et les variables corporelles, contrairement à ce qui est décrit dans la littérature (Wardle, 2005). On peut supposer que l'illusion de compétence décrite par Bégarie (2009) permet aux enfants DI de maintenir une bonne ES malgré leur situation d'obésité. Après 12 semaines de programme nous observons que les participants ont une estimation plus ajustée de leur corpulence. Nous observons également, surtout chez les filles, une tendance à l'amélioration de certaines composantes de l'estime de soi physique indépendamment des variations des variables corporelles. A cette étape intermédiaire du programme, il n'apparaît pas encore de modifications des variables corporelles. Pour autant, il semble que le simple fait d'avoir pris en charge ces adolescents DI au sein d'un programme d'entraînement ait amélioré leur estime de soi, conformément à ce que décrivent Ninot *et al.* (2003) et Bégarie (2009).

REFERENCES

- Begarie J. (2009). Le surpoids, un sur-handicap pour des adolescents présentant une déficience intellectuelle, *Du constat à l'intervention par les activités physiques adaptées. Thèse STAPS Université de Montpellier.*
- Maïano, C., Bégarie, J., Morin, A. J. S., & Ninot, G. (2009). Assessment of physical self-concept in adolescents with intellectual disability: content and factor validity of the very short form of the Physical Self-Inventory. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 775-787.
- Ninot, G., Bilard, J., Delignières, D., & Sokolowski, M. (2000). La survalorisation du sentiment de compétence de l'adolescent déficient intellectuel en milieu spécialisé. *European Review of Applied Psychology*, 50, 165-73.
- Salaun, L., & Berthouze-Aranda, S. (in press), Obesity among school children with intellectual disabilities in France, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities.*
- Schwartz, B., & Brownell, D. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1, 43-56.
- Stathopoulou G., Powers M. B., Berry A. C., Smits J. A. J., & Otto, M. W. (2006) Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 13, 179-193.
- Tehard, B. (2002), Anthropometric measurements and body silhouette of women, *Journal American Dietetic Association*, 102, 1779-84.
- Wardle, J., & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological wellbeing. *Best Practice and Research - Clinical Endocrinology and Metabolism*, 13, 421-440.

Stratégies éducatives et le rôle de l'activité physique chez 14 mères d'enfants « normaux » de 9-10 ans de la banlieue lyonnaise ouest en lien avec la perception du surpoids

Matilda Naisseh & Claude Ferrand

Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, EA 647, Université Claude Bernard Lyon
matilda.naisseh@yahoo.com

Le but de cette étude est de mieux saisir la perception du « surpoids » chez des mères d'enfants « normaux » de 9 – 10 ans d'une banlieue lyonnaise « dite favorisée », de comprendre les stratégies éducatives utilisées pour éviter le surpoids et en particulier le rôle de l'activité physique.

Mots clés : Surpoids, mères, perception, enfant, stratégies éducatives, activité physique, alimentation.

INTRODUCTION

Aujourd'hui, l'accroissement des cas de surcharge pondérale et d'obésité parmi les enfants et les adultes est en train de devenir un grave problème de santé publique (Schneider, 2008). Des études ont montré une situation préoccupante avec une prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant en France (INPES 2001, PNNS 2006-2007) et ont indiqué que les parents influençaient les attitudes des enfants et étaient un élément essentiel dans la prévention du surpoids ou de l'obésité chez l'enfant (Anderson, Hughes, & Fuemmeler, 2009 ; Baughcum, Chamberlin, Deeks, Power, & Whitaker, 2000 ; Jackson, McDonald, Mannix, Faga, & Firtko, 2005). Le but de cette recherche est de mieux comprendre les stratégies éducatives proposées par des mères d'enfants « normaux » en lien avec leur perception de la notion de « surpoids » pour saisir leur pertinence ainsi que le rôle joué par l'activité physique.

METHODE

Des entretiens individuels, à partir d'un entretien guide semi directif, ont été effectuées avec 14 mères (âge = 39.2 ± 3.2 , IMC = 23.14 ± 1.2) d'une catégorie socioprofessionnelle entre intermédiaire et cadre, habitant dans la banlieue lyonnaise ouest (Marcy l'étoile). Les enfants participant à l'étude avaient tous un poids normal et étaient âgés de 9 à 10 ans. Une analyse de contenu inductive a été mise en place. Cette analyse consiste à découper le texte en unités et à comptabiliser leurs fréquences d'apparition. Un agrément a été établi entre deux chercheurs pour tester l'homogénéité des catégories, puis les unités d'analyse ont été regroupées dans des catégories homogènes et ces dernières dans des catégories thématiques.

RESULTATS

Les analyses ont montré six catégories principales et trente quatre sous-catégories. 100% (n= 14/14) des mères prennent toutes seules les décisions alimentaires. 85,7% (n= 12/14) d'entre elles favorisent l'équilibre des repas comme une stratégie alimentaire très importante utilisée pour éviter le surpoids ainsi que la proposition de petites portions ; 92,8% (n= 13/14) perçoivent les problèmes alimentaires comme des cause de surpoids ; 71,4% (n= 10/14) considèrent le surpoids comme un problème de santé ; 85,7% (n= 10/14) soulignent que l'activité physique est associée à une vie saine mais n'est pas une stratégie utilisée pour lutter contre le surpoids. ; 71,4% (n= 10/14) perçoivent la consommation de fruits et de légumes comme un comportement alimentaire sain. Enfin, 100% (n= 14/14) sont préoccupées par le poids de leur enfant et 92,8% (n= 13/14) se préoccupent de leur propre poids. Aucune relation significative n'a été cependant trouvée entre la préoccupation de la mère sur son propre poids et le fait d'être plus contrôlant(e) au niveau de l'alimentation de ses enfants.

DISCUSSION

Les résultats montrent que les mères identifient un certain nombre de stratégies alimentaires et appliquent ces stratégies en lien avec leur perception du « surpoids ». Elles se

sentent responsable de la santé, du contrôle du poids et de l'alimentation saine de leurs enfants ainsi que de l'équilibre des repas. Les mères perçoivent l'activité physique en lien avec la santé, ont conscience de l'importance de la pratique d'une activité physique pour être en bonne santé mentale et physique des enfants, mais ne la proposent pas comme une stratégie permettant de gérer le surpoids. Leur concentration est plus sur les stratégies alimentaires.

Cette étude, en cela, rejoint de celle de Rozin, Kabnick, Pete, Fischler et Shields (2003) et montre que même dans un milieu familial où le surpoids chez l'enfant n'existe pas, la préoccupation des mères concernant le surpoids reste très importante. Il sera intéressant dans des études futures de mieux comprendre la perception des deux parents vis-à-vis du surpoids quel que soit le milieu familial et en présence d'enfants en surpoids. En effet, bien que des relations aient été identifiées entre les caractéristiques démographiques des parents et les pratiques alimentaires utilisées par ces derniers, les résultats ne convergent pas toujours dans le même sens (Musher-Eizenman, Lauzon-Guillain, Holub, Leporc & Charles, 2009).

REFERENCES

- Anderson, C. B., Hughes, S. O., & Fuemmeler, B. F. (2009). Parent-child attitude congruence on type and intensity of physical activity: testing multiple mediators of sedentary behavior in older children. *Health Psychology, 28*, 424-438.
- Baughcum, E. A., Chamberlin, A. L., Deeks, C. M., Power, S. W. & Whitaker, R. C. (2000). Maternal perception of overweight preschool children. *Pediatrics, 106*, 1380-1386
- Jackson, D., McDonald, G., Mannix, J., Faga, P. & Firtko, A. (2005). Mothers' perception of overweight and obesity in their children. *Australian journal of Advanced Nursing, 23*, 2.
- Musher-Eizenman, D. R., Lauzon- Guillain, B., Holub, S. C., Leporc, E., & Charles, M. A. (2009). Child and parent characteristics related to parental feeding practices. A cross-cultural examination in the US and France. *Appetite, 52*, 89-95.
- Programme National Nutrition Santé (PNNS). (2006-2007). Surpoids et Obésité Chiffres clés 2006-2007 Enfant-Adulte.
- Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischler, C., & Shields, C. (2003). The ecology of eating: smaller portion sizes in France than in the United states help explain the French paradox. *Psychological Science, 14*, 450-454.
- Schneider, J. (2008). Prévenir le surpoids. *Paediatrica, 19*, 1-2.

Sites internet :

http://www.inpes.sante.fr/50000/pdf/courbes_enfants.pdf

Effet du Locus de Contrôle sur les Désordres Alimentaires chez les sportifs : le Rôle Médiateur de l'Autorégulation des Comportements Alimentaires

Stéphanie Scoffier¹, Yvan Paquet² & Fabienne d'Arripe-Longueville¹

¹ Université de Nice Sophia Antipolis, France, ² Université de Reims, France
scoffier@unice.fr

La littérature sur les facteurs psychosociaux prédicteurs des désordres alimentaires suggère l'existence de relations significatives entre le locus de contrôle et les désordres alimentaires (Saturnino-Springer & Bogue, 1994), entre le locus de contrôle et l'autorégulation des comportements alimentaires (Bandura, 1997), et entre l'autorégulation des comportements alimentaires et les désordres alimentaires (AbuSabha & Achterberg, 1997). L'objet de cette étude était d'examiner l'influence du locus de contrôle sur les désordres alimentaires par le biais de l'autorégulation des désordres alimentaires à l'aide d'outils adaptés aux sportifs.

Mots clés : locus de contrôle ; autorégulation du comportement alimentaire ; attitudes alimentaires ; sport, influences sociales.

INTRODUCTION

Le terme de désordre alimentaire (DA) désigne l'ensemble des attitudes inadaptées liées à l'alimentation, et au contrôle du poids. Le locus de contrôle (LOC) se définit comme une expectation de contrôle traduisant le degré de représentation que possède un individu du lien entre ses comportements et/ou ses caractéristiques personnelles et les renforcements positifs ou négatifs qu'il reçoit. Le LOC est caractérisé par quatre dimensions en distinguant le locus interne, la chance et les « Autres Favorables » et les « Autres Défavorables » que seraient d'un côté les entraîneurs et amis d'entraînement et de l'autre la famille (Scoffier, Maïano, & d'Arripe-Longueville, 2010). L'autorégulation des comportements alimentaires concerne la capacité que possède un individu à contrôler lui-même son comportement ou à réaliser une activité. Elle est caractérisée par cinq dimensions relatives au contrôle des comportements alimentaires dans des contextes : (a) de tentation lié à la nourriture; (b) d'affects; (c) d'interactions sociales; (d) d'absence de stratégies compensatoires; (e) d'absence d'anticipation des conséquences pour la performance (Scoffier, Paquet, Corrion, & d'Arripe-Longueville, 2009). Le contexte sportif est un contexte particulier au sein duquel les normes d'accomplissement diffèrent de celles du contexte de vie quotidienne, ce qui rend difficile la transposition directe des résultats issus de la psychologie sociale. De plus, les relations entre les quatre sous-échelles du renouvellement conceptuel du LOC proposé par Paquet, Berjot et Gillet (2009a) n'ont pas encore été examinées en relation avec les comportements alimentaires. Ainsi, l'objet de cette étude était d'examiner l'influence des différentes dimensions du LOC sur les DA par le biais des différentes dimensions de l'autorégulation des comportements alimentaires.

METHODE

Cette étude a été menée auprès de 179 étudiants volontaires pratiquant de manière régulière un sport. L'échantillon était composé de 108 garçons et 71 filles âgés de 18 à 27 ans ($M_{\text{âge}} = 21,12$; $SD = 2,87$). Trois outils de mesure ont été utilisés dans le cadre de cette étude : (a) l'échelle de LOC Spécifique aux Comportements Alimentaires chez les Sportifs (Paquet et al., 2009) ; (b) l'échelle de *Self Regulation of Eating Attitudes in Sports* développée par Scoffier, et al. (2009) ; (c) la version française du Eating Attitude Test de Garner, Olmsted, Bohr et Garfinkel (1982). La consistance interne de chacune des sous-échelles des outils utilisés étaient satisfaisantes ($\alpha > .7$). Des analyses de modélisations d'équations structurales ont été réalisées sur cet échantillon.

RESULTATS

La modélisation d'équations structurales a présenté des indices d'ajustement aux données satisfaisants ($\chi^2(195, 218) = 454.05$, CFI = .90, NNFI = .89, RMR = .08, RMSEA =

.07). Les résultats obtenus montrent : (a) des influences négatives du LOC de l'entraîneur et des amis sur l'autorégulation des comportements alimentaires en contexte d'affects négatifs ($\beta = -.29, p < .05$), en contexte d'interactions sociales ($\beta = -.69, p < .01$), et en contexte d'absence d'anticipation des conséquences sur la performance ($\beta = -.61, p < .01$); (b) une influence positive du LOC interne sur l'autorégulation en contexte d'interactions sociales ($\beta = .43, p < .01$) ; (c) des influences négatives du LOC de l'entraîneur et des amis sur l'autorégulation en contexte d'affects négatifs ($\beta = -.22, p < .05$), sur l'autorégulation des comportements alimentaires en contexte d'interactions sociales sur les DA ($\beta = -.86, p < .01$), et de l'autorégulation en contexte d'absence d'anticipation des conséquences sur la performance sur les DA ($\beta = -.64, p < .01$).

DISCUSSION

Conformément à nos attentes, les résultats issus de cette étude ont mis en évidence une influence positive du LOC interne sur l'autorégulation des comportements alimentaires dans un contexte d'interactions sociales. Cette relation confirme les résultats des travaux de Bandura (1997) et Saturnino-Springer et Bogue (1994) qui montrent que le LOC interne est vecteur de patrons d'accomplissement adaptatifs telle l'autorégulation. Par ailleurs, nous avons pu observer une influence négative de l'autorégulation des comportements alimentaires en contexte d'affects négatifs, d'interactions sociales et d'absence d'anticipation des conséquences sur la performance, sur les DA des sportifs, conformément à nos attentes. Cette relation confirme les travaux d'AbuSabha et Achterberg (1997) dans la vie quotidienne, et met en évidence le caractère protecteur de l'autorégulation des comportements alimentaires en contexte sportif. Les diverses médiations entre locus de contrôle, autorégulation des comportements alimentaires et DA s'inscrivent dans la lignée des travaux de Bandura qui mettent en évidence une influence du LOC sur l'autorégulation des comportements (Bandura, 1997). L'influence du LOC externe de l'entraîneur et de l'ami en sport sur les DA, mis en relation avec les résultats obtenus par Scoffier et al. (2010) sur les antécédents des DA en sport, montrent le rôle de l'environnement social sur les DA chez les sportifs. Ceci nous invite à examiner l'influence des relations sociales en termes de LOC ou de qualité des relations (Scoffier et al., 2009) sur l'autorégulation des comportements alimentaires, d'une part selon une approche longitudinale afin de vérifier la stabilité des relations précédemment évoquées dans le temps ; et d'autre part, selon un protocole expérimental afin de vérifier le sens des causalités évoquées dans les études corrélationnelles. Ce type d'études devrait nous permettre, à terme, d'envisager des procédures éducatives permettant de limiter l'émergence des DA dans le contexte sportif.

REFERENCES

- AbuSabha, R., & Achterberg, C. (1997). Review of self-efficacy and locus of control for nutrition and health-related behavior. *Journal of American Dietetic Association, 97*, 1122–1132.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Paquet, Y., Berjot S., & Gillet, N. (2009a). Validation d'une échelle de locus de contrôle spécifique à la performance en sport individuel (LOCPSI), *Bulletin de psychologie, 62*, 351-363.
- Paquet, Y., Scoffier, S., & Arripe-Longueville, F. (d') (2009b). Locus de contrôle et comportements alimentaires en sport. Communication affichée au *Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport*, Paris, France.
- Saturnio-Springer, N., & Bogue, N. (1994). Nutrition locus of control and dietary behavior of pregnant women. *Applied Nursing Research, 7*, 28-31.
- Scoffier, S., Maïano, C., & Arripe-Longueville, F. (d') (2010). The effects of social relationships and acceptance on disturbed eating attitudes in elite adolescent female athletes: the mediating role of physical self-perceptions. *International Journal of Eating Disorders, 43*, 65-71.
- Scoffier, S., Paquet, Y., Corrion, K., & d'Arripe-Longueville, F. (2009). French development and validation of the self-regulatory eating attitude in sports scale (SREASS). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*.

Est-ce que les variations motivationnelles augmentent la vulnérabilité psychologique et physique chez l'athlète de haut niveau ? Une étude de cas en BMX

Sandrine Isoard-Gauthier & Emma Guillet

Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, EA 647, Université Claude Bernard Lyon
sandrine-gauthier@orange.fr

L'objectif de cette étude était d'examiner l'évolution hebdomadaire de la motivation et du burnout au cours d'une saison sportive chez des pilotes d'élite de BMX en distinguant épuisement physique d'une part et épuisement mental d'autre part. Les premiers résultats indiquent que lorsque la motivation autodéterminée est élevée, la vulnérabilité psychologique et physique (i.e., le burnout sportif) est moins prégnante, alors que lorsque la motivation autodéterminée est faible la vulnérabilité est plus élevée. De plus, une distinction entre épuisement physique et émotionnel semble justifiée en relation avec les changements motivationnels observés.

Mots clés : Burnout sportif, autodétermination

INTRODUCTION

Les athlètes d'élite ont souvent de longues heures d'entraînement, une pression compétitive élevée et une récupération insuffisante. Cela les pousse à se surpasser et peut les conduire à une vulnérabilité au niveau physique et psychologique. Cette dernière peut se traduire par l'apparition de pathologies physiques et / ou mentales telles que le burnout. Raedeke (1997), a caractérisé le burnout sportif comme un syndrome ayant trois dimensions essentielles: (a) le sentiment d'accomplissement réduit, (b) la dévalorisation du sport, et (c) l'épuisement émotionnel et physique. Gould (1996) a supposé que le burnout est une « motivation qui va de travers ». En partant de ce constat, Cresswell et Eklund (2005) ont étudié l'influence des formes de motivation sur le burnout, et ont montré que le burnout sportif est corrélé négativement aux formes les plus autodéterminées de motivation et positivement aux formes les moins autodéterminées. De plus, Lemyre, Treasure, et Roberts (2006) ont montré qu'une motivation de moins en moins autodéterminée au cours d'une saison conduit à des risques supérieurs de burnout. L'objectif de la présente étude était d'examiner l'évolution hebdomadaire de la motivation autodéterminée et du burnout sportif à l'aide d'une mesure du burnout modifiée. La dimension épuisement physique et émotionnel a été divisée en deux dimensions : l'épuisement physique d'une part et émotionnel d'autre part. En effet, Lonsdale, Hodge et Jackson (2007) ont souligné qu'il est impossible à l'heure actuelle de vérifier si ces deux formes d'épuisement font partie d'une seule dimension ou constituent deux dimensions différenciées. Il est possible que l'aspect psychologique du burnout (i.e., épuisement émotionnel, dévalorisation du sport et diminution de l'accomplissement) soit davantage relié à des facteurs psychologiques alors que l'aspect physique de l'épuisement serait plus attribuable à l'entraînement et au manque de récupération. L'objectif était alors de dissocier épuisement mental et physique, et d'étudier l'intérêt de cette dissociation au regard de la variation de la motivation autodéterminée.

METHODE

10 athlètes d'élite de BMX âgés de 17 à 24 ans ayant une expérience de plus de 10 ans, ont rempli chaque semaine durant deux mois un questionnaire mesurant (a) la motivation situationnelle à l'aide l'Echelle de Motivation dans le Sport (EMS; Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995), et (b) le burnout sportif adapté du Questionnaire du Burnout Sportif (QBS ; Gauthier, Oger, Guillet & Martin-Krumm, *in press*). Deux cas parmi ces 10 athlètes ont été sélectionnés pour cette présentation, car ils représentaient deux « profils » de pilotes que nous avons pu retrouver parmi les autres cas de l'étude. Le cas A est un athlète âgé de 22 ans, évoluant au niveau « élite » et pratiquant le BMX depuis 12 ans. Le cas B est un athlète âgé de 21 ans, évoluant au niveau « 17/24 ans » et pratiquant le BMX depuis 10 ans.

RESULTATS PRELIMINAIRES

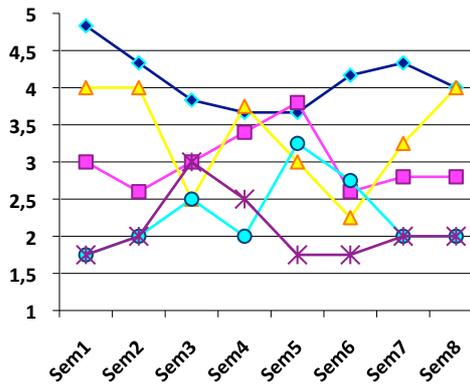


Figure 1 : Cas A

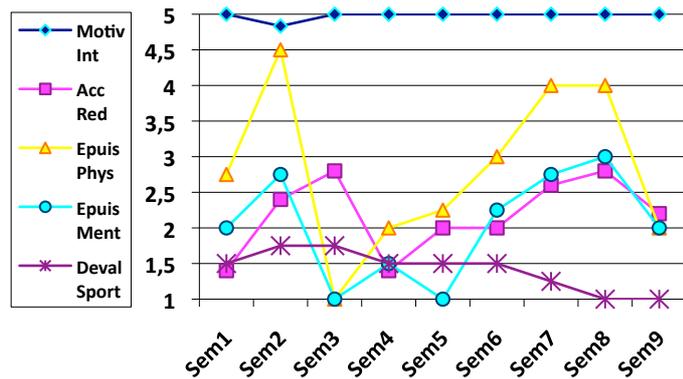


Figure 2 : Cas B

L'évolution de la motivation au cours des deux mois semble liée aux variations de l'épuisement physique et émotionnel. En effet, pour l'athlète A, de la semaine 1 à 5 lorsque l'épuisement physique augmente, l'épuisement mental diminue et inversement. Nous pouvons constater au cours de ces semaines que la motivation intrinsèque a diminué de 26,33%. Inversement de la semaine 5 à 6, lorsque l'épuisement physique diminue, l'épuisement mental diminue également. Au cours de cette période la motivation intrinsèque a augmenté de 13%. Enfin de la semaine 6 à 8, l'épuisement physique augmente alors que l'épuisement mental diminue. Durant ce laps de temps la motivation intrinsèque a diminué de 3%. Pour l'athlète B, de la semaine 1 à 9, l'épuisement physique et l'épuisement mental suivent la même évolution. Lorsque l'épuisement physique augmente l'épuisement mental également et inversement. Au cours de ces 9 semaines la motivation intrinsèque de cet athlète reste constante (hormis une variation de 3% en semaine 2). Il semblerait alors que les changements motivationnels amènent à une différenciation entre épuisement mental et épuisement physique. L'épuisement mental diminue lorsque la motivation augmente et inversement. Il apparaît justifié de distinguer épuisement mental et physique au vue de l'évolution de ces dimensions et de la motivation, cependant ces relations ont besoin d'être confirmées sur un nombre plus important d'athlètes. En ce qui concerne les deux autres dimensions du burnout sportif, elles semblent en partie liées à l'évolution de la motivation. En effet, pour le cas A de la semaine 1 à 3 la motivation diminue (21,9%) et la dévalorisation du sport augmente (64,28%). De plus, de la semaine 1 à 5 la motivation diminue (26,33%) et le sentiment de manque d'accomplissement augmente (27,14%) et inversement de la semaine 5 à 8. Cependant, pour le cas B, la motivation ne varie quasiment pas, la dévalorisation diminue de 33% en 9 semaines, alors que le sentiment de manque d'accomplissement augmente de la semaine 1 à 3 (87,23%), diminue de la semaine 3 à 4 (50%) et augmente de nouveau de la semaine 4 à 9 (59,12%). Cette dernière dimension évolue différemment de la motivation cependant elle suit l'évolution de l'épuisement physique et mental. Il apparaît alors des résultats contradictoires entre les deux cas. Chez certains athlètes le fait d'être autodéterminé diminuerait le sentiment de manque d'accomplissement et de dévalorisation du sport (Cresswell & Eklund, 2005). Alors que chez d'autres la motivation autodéterminée ne serait pas liée aux dimensions du burnout. Cette étude demande à être approfondie avec d'autres athlètes afin de déterminer et de se positionner sur l'influence de l'évolution de la motivation sur le burnout.

REFERENCES

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37(11), 1957-1966.
- Gauthier, S., Oger, M., Martin-Krumm, C., & Guillet, E. (in press). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.

Traduction du questionnaire de perfectionnisme adapté au sport (SPORT-MPS) et évaluation des qualités psychométriques

Anthony Mette¹, Nicole Rascle¹, Greg Décamps¹ & Ray Cook²

¹ Laboratoire de psychologie, EA4139, ² Département de Langues et Cultures,
Université Bordeaux 2, France
anthony.mette@cabinet-mb.fr

L'objectif de cette étude était de proposer une traduction et une évaluation des qualités psychométriques du Sport-MPS, questionnaire de perfectionnisme adapté au sport. Les analyses statistiques effectuées attestent de la pertinence de cette version française.

Mots clés : perfectionnisme, traduction, validation, adolescents.

INTRODUCTION

Dans le champ sportif, un des outils d'évaluation du perfectionnisme le plus utilisé est le Frost-MPS (Frost et al., 1990). Basé sur un modèle multidimensionnel, cet outil a l'avantage d'étudier les attentes de perfectionnisme inter et intra individuelles. Cependant, le Frost-MPS conceptualise le perfectionnisme comme un trait de personnalité générique et ses auteurs n'ont pas fourni de cadre de référence spécifique. Dunn et al. (2002, 2006) ont ainsi revisité le modèle de Frost et al. (1990) en l'adaptant au cadre sportif. Malheureusement aucune version de ce questionnaire de mesure n'est encore disponible en français. Nous proposons donc une traduction de cet outil et une évaluation de ses qualités psychométriques auprès de jeunes sportifs ayant une pratique intensive.

METHODE

Population

Notre échantillon se compose de 102 adolescents sportifs intensifs (31 filles et 71 garçons), représentant 8 disciplines (athlétisme n=5, basket n=7, football n=37, football arbitrage n=3, handball n=7, judo n=1, rugby n=27, ski de fond n=15). La moyenne d'âge des sportifs était de 17,35 ans \pm 2ans et ils pratiquaient 10,5h \pm 2h de sport par semaine.

Outil

L'échelle multidimensionnelle de perfectionnisme adaptée au sport (Sport-MPS) est construite selon la première échelle multidimensionnelle de Frost et al. (1990), mais modifiée par Dunn et al. (2002, 2006). La Sport-MPS comprend 30 items. Elle est divisée en quatre dimensions du perfectionnisme, deux facteurs intra personnels, les Attentes Personnelles (AP, 7 items), la Perception des Erreurs (PE, 8 items) et deux facteurs inter personnels, la Perception des Attentes Parentales (PAP, 9 items) et la Perception des Attentes de l'Entraîneur (PAE, 6 items). Il est possible d'utiliser le score de chaque facteur ou le score total, qui donne un aperçu du perfectionnisme général. Les items sont cotés sur une échelle de Likert en 5 points allant de « pas du tout d'accord » (1) à « tout à fait d'accord » (5).

Procédure

Nous avons procédé à une traduction anglais-français selon les préceptes de Vallerand (1989) : traduction simple, évaluation en comité et pré-test. La version finale du questionnaire obtenue après ces différentes étapes, a été administrée de façon standardisée et remplie par les sportifs, rencontrés sur leur lieu d'entraînement ou dans un centre de consultations médicales pour sportifs.

RESULTATS

Analyses factorielles

Pour s'assurer de la validité du construit, nous avons utilisé la même méthode statistique que l'étude originale (Dunn et al., 2006), à savoir une analyse factorielle

exploratoire en Axes principaux avec rotation Varimax sur les 30 items. Huit facteurs sont apparus. Nous avons donc décidé de réaliser une seconde analyse factorielle, cette fois confirmatoire, en spécifiant le nombre de facteurs attendus. Tous les items ont été conservés et la répartition des items (coefficients $\geq .30$) a confirmé la structure du construit en 4 facteurs.

Consistance interne

Les alphas de Cronbach calculés étaient de 0.74 pour le facteur AP, 0.78 pour le facteur PE, 0.79 pour le facteur PAP et 0.75 pour le facteur PAE. L'alpha total pour les 30 items était de 0,86.

Validité convergente

Les résultats montrent des corrélations modérées entre tous les différents facteurs. Les corrélations sont comprises entre 0,21 ($p < .05$) et 0,54 ($p < .01$). Seule la dimension AP n'est pas significativement corrélée avec PAP. Ces résultats sont similaires à ceux obtenus par Dunn et al. (2006) lors de la validation de la version originale du questionnaire auprès de footballeurs, de patineurs artistiques et de divers sportifs niveau lycée. Dunn et al. (2006) expliquent que la nature multidimensionnelle du construit ne nécessitait pas une convergence entre toutes les dimensions.

DISCUSSION

Les résultats obtenus au cours de cette recherche attestent des bonnes qualités psychométriques de la version française de l'outil. L'analyse factorielle confirmatoire réalisée supporte la répartition en quatre facteurs du questionnaire. De même la consistance interne des dimensions est satisfaisante. Néanmoins, Gotwals et Dunn (2009) ont révisé leur modèle original du Sport-MPS auquel ils ont rajouté deux nouveaux facteurs : les doutes envers la préparation et l'organisation. Des études supplémentaires seront à envisager afin de proposer une validation française complète du Sport-MPS. Ces études viseront notamment à intégrer ces deux nouveaux facteurs, comparer les résultats obtenus au Sport-MPS avec d'autres échelles de mesure du perfectionnisme et tester la fidélité de l'outil à l'aide de la méthode test-retest.

REFERENCES

- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 376-395.
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 57-79.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Gotwals, J. K. & Dunn, J. G. H. (2009). A multi-Method Multi-Analytic Approach to Establishing Internal Construct Validity Evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 13* (2), 71-92.
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne, 30*(4), 662-680.

EFFETS des buts d'accomplissement et du SEXE sur le comportement de tricherie dans le domaine sportif

Karine Corrion¹, Alina Chalabaev¹, B. Tonneau¹, François Cury² & Fabienne d'Arripe-Longueville¹

¹ LAMHES - Université de Nice-Sophia-Antipolis, France

² CNRS - Université de Provence et Université du Sud-Toulon-Var, France

corrion.karine@aliceadsl.fr

Cette étude avait pour objet d'examiner l'effet du contexte d'accomplissement résultant de l'induction de buts définis dans le modèle 2x2 afin de mettre en évidence un potentiel effet de la valence des buts d'accomplissement (dimension approche-évitement), et du sexe, dans l'observation des comportements de tricherie dans un contexte sportif.

Mots clés : Buts d'accomplissement, modèle 2x2, comportement de tricherie

INTRODUCTION

La majorité des travaux ayant étudié les relations entre les buts d'accomplissement et les conduites de transgression en sport, se sont inscrits dans le modèle bidimensionnel des buts d'accomplissement (e.g., Dweck, 1986). Les buts de performance apparaissent liés à l'approbation de comportements antisportifs et à l'agression physique et verbale, alors que les buts de maîtrise sont liés à la sportivité, et une tolérance moindre à l'agression et à la tricherie (Weiss, Smith, & Stuntz, 2008, pour une revue). La perception d'un contexte de maîtrise s'avère positivement reliée au respect des adversaires, des conventions sociales, des règles, et des officiels, alors que la perception d'un contexte de performance est négativement reliée aux mêmes variables (e.g., Miller, Roberts, & Ommundsen, 2005). Cependant, à notre connaissance, aucune étude n'a pris en compte le renouvellement conceptuel de cette théorie (i.e., modèle 2x2, Cury, Elliot, Da Fonseca, & Moller, 2006 ; Elliot & McGregor, 2001) afin d'examiner si les comportements de tricherie varient selon la dimension *approche* ou *évitement* des buts d'accomplissement, notamment au niveau expérimental. Par ailleurs, de nombreuses études en psychologie du sport ont investigué les différences liées au sexe dans les buts d'accomplissement et les comportements de tricherie. Par rapport aux filles, les garçons obtiennent généralement des scores plus élevés de buts et de climat perçu de performance (Kavussanu & Roberts, 2001 ; Miller et al., 2005), ou jugent plus légitime les comportements d'agression en sport (Gardner & Janelle, 2002). Toutefois, d'autres études montrent des résultats contradictoires en fonction du type de sport (Tucker & Parks, 2001).

METHODE

Participants. La population était constituée de 140 étudiants (59 filles, 81 garçons) en STAPS, volontaires ($M_{\text{âge}} = 20.40$, $ET = 1.68$). Ils ont été aléatoirement répartis dans l'une des conditions expérimentales d'un plan 2 x 5 [Genre (Garçons vs. Filles) x Contexte d'accomplissement (induction de Buts d'Approche de la Performance (BAP) vs. Buts d'Évitement de la Performance (BEP) vs. Buts d'Approche de la Maîtrise (BAM) vs. Buts d'Évitement de la Maîtrise (BEM) vs. Contrôle)]. *Procédure.* A partir d'un dispositif de mesure appelé *Optojump*, les participants ont réalisé un test de détente (i.e., réaliser 2 séries de 15 sauts réactifs). Le protocole s'est déroulé en six phases: (a) présentation des consignes de réalisation et des règles à respecter (e.g., ne pas plier les jambes lors du saut, ne pas lever les talons, ne pas s'aider des mains) ; (b) induction des contextes d'accomplissement ; (c) tâche de familiarisation ; (d) questionnaire de vérification de l'induction expérimentale ; (e) test ; et (f) débriefing. *Mesures.* L'induction expérimentale a été vérifiée à partir de quatre items du QAE-EPS modifié (Schiano-Lomoriello, Cury, & Da Fonseca, 2005 ; Cury et al., 2006). Les informations visuelles de l'expérimentation recueillies à partir d'enregistrements vidéo ont permis d'observer et de comptabiliser les comportements de tricherie sur la tâche de détente sur les 30 sauts selon les critères retenus lors d'une étude pilote : le nombre de

tricheries (i.e., plier les jambes lors du saut, les lancer en avant, fléchir de façon importante les jambes à la réception du saut, lever les talons, et s'aider des mains). Le codage des comportements observés a été conduit en utilisant la méthode standard de visionnement vidéo (e.g., Jones et al., 2005).

RESULTATS

Un test de Kruskal-Wallis a montré que les participants placés dans une condition expérimentale particulière ont classé en première position le but induit expérimentalement, confortant la validité de l'induction. Une analyse de variance a montré un effet significatif des buts d'accomplissement [$F(4,140) = 2.74, p < .05, \eta^2 = .74$]. Les tests post hoc LSD ont mis en évidence que, d'une part, les participants de la condition BAP ($M = 4.00$) ont adopté significativement plus de comportements de tricherie que les participants des conditions BAM ($M = .65$) ($p < .01$), BEM ($M = 1.00$) ($p < .05$), et contrôle ($M = .00$) ($p < .01$) ; d'autre part, les participants de la condition BEP ($M = 3.00$) ont adopté plus de comportements de tricherie que les participants de la condition contrôle ($M = .00$) ($p < .05$). En revanche, l'analyse de variance n'a pas révélé d'effet du sexe [$F(1,140) = 1.98, ns$], ni d'effet d'interaction du sexe et des buts d'accomplissement [$F(4,140) = 1.50, ns$].

DISCUSSION

Les analyses ont permis de vérifier que les participants placés dans un contexte de but d'approche de la performance (BAP) ont triché davantage que ceux placés dans un contexte d'approche ou d'évitement de la maîtrise (BAM, BEM). En premier lieu, ces résultats confortent la littérature existante dans le domaine sportif (Kavussanu & Roberts, 2001 ; Kavussanu et al., 2006). D'autre part, ils apportent des données nouvelles concernant le rôle, jamais étudié à ce jour, des buts d'évitement de la maîtrise (BEM) sur la tricherie. Le fait que les participants placés dans un contexte de buts de maîtrise (i.e., BAM et BEM) aient moins triché que les participants placés en contexte de BAP suggère que les buts de maîtrise pourraient avoir un certain rôle « protecteur » vis-à-vis de la tricherie. En revanche, nos résultats montrent que les participants placés dans un contexte de BEP n'ont pas davantage triché que ceux placés dans un contexte de BEM ou de BAP ; et les participants placés dans un contexte de BEM n'ont pas plus triché que les participants placés dans un contexte de BAM. Ces résultats tendent à montrer que la valence accordée aux buts (dimension approche-évitement) ne jouerait pas un rôle significatif dans les comportements de tricherie, alors que c'est le cas pour d'autres variables comme la motivation intrinsèque (Cury et al., 2006). Nos résultats corroborent les données récentes recueillies dans le cadre d'un devis corrélational (e.g., Corrion, d'Arripe-Longueville, Schiano-Lomoriello, & Cury, 2009). L'absence de différences liées au genre sur les comportements de tricherie conforte certaines données antérieures de la littérature en psychologie du sport (Tucker & Parks, 2001). Les participants étant des étudiants en faculté des sports, on peut supposer que la socialisation sportive dont ils auraient été l'objet, soit un élément explicatif de ces résultats (Gill, 2004).

REFERENCES

- Cury, F., Elliot, A., Da Fonseca, D., & Moller, A. (2006). The social-cognitive model of achievement motivation and the 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 666-679.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*, 1040-1048.
- Elliot, A., & McGregor, H. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 501-519.
- Gardner, R. E., & Janelle, C. M. (2002). Legitimacy judgments of perceived aggression and assertion by contact and non-contact sport participants. *International Journal of Sport Psychology, 33*, 290-306.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*, 37-54.
- Tucker, L. W., & Parks, J. B. (2001). Effects of gender and sport type on intercollegiate athletes' perception of the legitimacy of aggressive behaviors in sport. *Sociology of Sport Journal, 18*, 403-413.
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Stuntz, C. P. (2008). Moral development in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 187-210). Champaign, IL: Human Kinetics.

Expliquer l'abandon sportif chez les handballeuses et les basketteuses syriennes par le modèle « expectation-valence » d'Eccles

Salmeh Louay¹, Marie-Françoise Lacassagne¹ & Yvan Paquet²

¹ Laboratoire Socio-Psychologie et Management du Sport (SPMS), STAPS, Université de Bourgogne, Dijon.

² Université de Reims Champagne-Ardenne.
salmeh75@hotmail.com

Cette étude examine la relation entre la sexuation psychologique et l'abandon sportif chez des joueuses pratiquant des sports masculins, ainsi que le rôle de deux médiateurs (l'habileté perçue et la valeur subjective de l'activité) et d'un prédicteur de l'abandon (les intentions d'abandonner) dans cette relation. 328 joueuses de basket-ball ou de hand-ball ont rempli un questionnaire au milieu d'une saison sportive. Les résultats montrent que la masculinité prédit positivement l'habileté perçue et la valeur perçue, qui à leur tour prédisent négativement les intentions d'abandonner et l'abandon de ces activités. Les résultats sont discutés au regard de certains postulats du modèle d'Eccles (1983) et certains résultats de l'étude de Guillet et al. (2006).

Mots-clés : abandon sportif, rôle de genre, valeur subjective, habileté perçue.

INTRODUCTION

Même si les choses ont évolué ces dernières années, il y a toujours une différence d'accès à la pratique sportive entre les garçons et les filles. Cette différence semble être plutôt la conséquence d'une socialisation des rôles sexués que d'une différence d'aptitudes naturelles. En effet, l'environnement social et culturel inculquerait très tôt ce qu'il est approprié de faire en fonction du sexe. Cette socialisation amène les individus à s'engager dans des activités sportives en fonction de leur conformité aux stéréotypes de leur genre. Sur la base de l'appropriation sexuée des pratiques, Fontayne, Sarrazin, et Famose, (2002) ont confirmé l'existence d'activités sportives « masculines », « féminines » ou « appropriées au deux sexes ». Ces chercheurs ont également montré que les individus qui adhèrent aux rôles sociaux masculins rejettent les activités sportives féminines, et ceux qui adhèrent aux rôles sociaux féminins rejettent les masculines. Le modèle de l'abandon sportif proposé récemment par Guillet, Sarrazin, Fontayne et Brustad (2006) tente d'expliquer l'abandon sportif. Il s'appuie sur le modèle « expectation-valence » d'Eccles, Adler, Futterman, Goff, Kaczala, Meece et Midgley (1983) qui met en avant les relations existantes entre différents facteurs socioculturels et des variables motivationnelles. Dans le modèle proposé par Guillet et al. (2006), les auteurs, en accord avec les postulats de la conceptualisation des rôles sociaux sexuellement typés et le modèle d'Eccles (1983), ont présumé que (1) les scores des joueuses aux sous-échelles masculines influencent positivement les variables motivationnelles (i.e., la valeur subjective du handball et l'habileté perçue). Par contre, les scores des joueuses aux sous-échelles féminines influencent négativement ces variables, (2) moins les joueuses accordent de la valeur à l'activité et/ou moins elles se sentent compétentes, plus leurs intentions d'abandonner sont élevées, et enfin (3) ces intentions conduisent à un comportement d'abandon. Dans leur étude, Guillet et al. (2006) ont partiellement soutenu ce modèle avec des handballeuses françaises. Cependant, à notre connaissance, aucune étude ne l'a testé avec des sportives dans une société arabo-musulmane, dont un caractère dominant est la masculinité. Il nous a donc semblé intéressant de réaliser une étude avec des joueuses syriennes afin de tester ce modèle.

METHODE

Trois cent vingt huit joueuses pratiquant un sport collectif en club de niveau départemental et régional (basket-ball et hand-ball) et âgées en moyenne de 15.8 ans ont participé à cette recherche. Elles ont rempli au milieu d'une saison sportive des échelles destinées à mesurer (1) leur identité de genre, (2) la valeur subjective qu'elles donnent à leur activité sportive, (3) leur habileté perçue et (4) leur intention d'abandonner le sport. Toutes les mesures étaient rapportées sur des échelles de likert en 7 points. Vingt et un mois après, les

joueuses ont été contactées par téléphone afin d'établir une liste des joueuses qui continuaient la pratique. Au regard de ces procédures, un total de 83 abandonneuses a été identifié.

RESULTATS

Après avoir validé les outils utilisés dans cette recherche en arabe, des analyses de variance (ANOVAs) ont été effectuées afin de déterminer s'il y avait des différences significatives entre les joueuses qui ont abandonné et celles persistantes au niveau de la masculinité, la féminité, la valeur subjective, l'habileté perçue et les intentions d'abandonner. Les résultats ont montré que les joueuses qui ont abandonné leur pratique sportive se sont senties moins « masculines » $F(1,326) = 6.89, p = .01$, plus « féminines » $F(1,326) = 13.60, p < .001$, ont accordé une valeur moins importante à l'activité $F(1,326) = 20.79, p < .0001$, se sont senties moins habiles $F(1,326) = 21.72, p < .0001$ et avaient plus d'intentions d'abandonner $F(1,326) = 11.84, p < .001$ en comparaison de celles qui ont continué la pratique sportive. Une modélisation par équation structurelle à l'aide du logiciel Lisrel 8.8 a été réalisée afin de tester le modèle proposé par Guillet et al., (2006). Les indices d'ajustement révèlent l'adéquation du modèle testé aux données collectées (GFI = .91, CFI = .98, NNFI = .98, RMR = .04 et $\chi^2/ddf = 3.83$). Les résultats ont montré qu'il y a un lien fort et positif entre la masculinité et la valeur subjective de l'activité ($\beta = .90$) et entre la masculinité et l'habileté perçue ($\beta = .91$). En revanche, aucun lien significatif n'a été obtenu entre la féminité et la valeur subjective et entre la féminité et l'habileté perçue dans l'activité pratiquée. Les résultats ont révélé que plus les joueuses se sentent habiles ($\beta = -.48$) et accordent une valeur importante à l'activité pratiquée ($\beta = -.46$) plus leurs intentions d'abandonner diminuent. Finalement, les intentions d'abandonner sont positivement reliées au comportement d'abandon ($\beta = .40$) même si elles ne prédisent que 16% de la variance de l'abandon chez les joueuses.

DISCUSSION ET CONCLUSION

Les résultats ont montré que les joueuses qui ont abandonné leur pratique sportive se sont senties moins « masculines », ont accordé une valeur moins importante à l'activité, se sont senties moins compétentes et avaient plus d'intentions d'abandonner en comparaison de celles qui ont continué la pratique sportive. Ces résultats sont en accord avec les résultats obtenus par Guillet et al. (2006). Les résultats ont également montré que plus les handballeuses et les basketteuses accordent de l'importance à l'activité et se sentent compétentes, moins leur intention d'abandonner est élevée. Ces résultats sont en accord avec le postulat du modèle d'Eccles qui avance que l'habileté perçue et la valeur de l'activité sont des variables prédictives du comportement (Eccles et al., 1983 ; Guillet et al., 2006). En accord avec les résultats de Guillet et al. (2006), des liens forts et positifs ont été obtenus entre la masculinité et l'habileté perçue et entre la masculinité et la valeur de l'activité. Par contre, aucun lien n'a été obtenu entre la féminité et ces variables. Par conséquent, les résultats soutiennent partiellement le modèle proposé par Guillet et al. (2006).

REFERENCES

- Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J.L., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75-146). San Francisco, CA: Freeman.
- Guillet, E., Sarrazin, P., Fontayne, P., & Brustad, R. (2006). Understanding Female Sport Attrition in a Stereotypical Male Sport Within the Framework of Eccles's Expectancy-Value Model. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 358-368.
- Fontayne, P., Sarrazin, P., & Famose, J. P. (2002). Effet du genre sur le choix et le rejet des activités physiques et sportives en Education Physique et Sportive : une recherche additive et différentielle du modèle de l'androgynie. *Science et Motricité*, 45, 45-66.

Comprendre l'agression et la gestion de colère en sport de combat par une autre approche : les profils identificatoires. Etude exploratoire chez les boxeurs adolescents

Youssef Albouza¹, Eric Reynes¹, Claude Ferrand¹ & Nathalie Pantaléon²

¹ Centre de Recherche et d'Innovation sur Sport (EA 647) Université Claude Bernard Lyon1

² LASMICS (EA 3179) Université de Nice Sophia Antipolis

youssefpr1@hotmail.com

L'objectif de cette étude était d'explorer chez les boxeurs adolescents la pertinence entre les valeurs qu'ils projettent sur leur pratique et les comportements d'agression et de gestion de la colère.

Mots-clés : Valeurs, Représentations, Profils identificatoires, Boxe, Agressivité

INTRODUCTION

Les études en psychologie du sport portant sur les relations entre les sports de combat et les problématiques d'agressivité et de gestion de la colère présentent des résultats contradictoires. Ces études ont essentiellement mis l'accent sur des dimensions contextuelles (type d'enseignement, ancienneté) ou personnologiques en terme de trait de personnalité (e.g., Nosanchuk, 1981 ; Francoeur, 2003 ; Lakes & Hoyt, 2004 ; Reynes & Lorant, 2004 ; Endresen & Olweus, 2005), mais aucune n'a questionnée les valeurs des individus. Les valeurs participent de la définition valorisée que l'on a de soi et interviennent en amont du processus conduisant à la mise en œuvre du comportement (Rohan, 2000) et sont en cela de véritables guides pour l'action. Dans ce contexte, l'adhésion à une pratique sportive apparaît comme la rencontre entre les valeurs de l'individu et les représentations qu'il se fait de ladite pratique comme pouvant offrir un terrain d'expression à celles-ci dans une dynamique de construction identitaire valorisante. Schwartz (2006) définit un modèle présentant la structuration des valeurs et la dynamique de leur organisation. Ce modèle postule l'existence de dix valeurs de base valides d'un point de vue transculturel. Toutefois, en fonction de contexte culturel, certaines valeurs non présentes dans le modèle peuvent être envisagées (Wach & Hammer, 2003). En nous appuyant sur les travaux de Schwartz, nous nous proposons de déterminer les profils identificatoires de pratiquants de boxe au regard des valeurs et des représentations qu'ils ont de leur pratique. Nous posons l'hypothèse la variable "profil" (*versus* ancienneté et niveau de pratique) permet de mieux prédire des différences en terme d'agressivité ou de maîtrise la colère.

METHODE

Participants - Vingt boxeurs âgés de 14 à 19 ans (M: 15.62 ± 1.37) ont participé à l'étude. Leur temps de pratique variait de 3 mois à 7 ans, et leur niveau de pratique allait du niveau Club au niveau National. Ils pratiquaient de la boxe anglaise, boxe française, boxe thaïlandaise ou du full-contact. Toutefois seuls 18 d'entre eux ont rempli correctement l'ensemble des questionnaires. De fait, la première partie de l'étude (élaboration des profils) a été conduite avec 20 sujets, alors que la seconde (pouvoir explicatif des profils) ne porte que sur les 18 ayant répondu correctement à l'ensemble des questionnaires. *Outils* - Un entretien semi-directif enregistré a été effectué avec chacun des participants puis retranscrit *verbatim*. Les entretiens ont été réalisés au sein du club de pratique. Leur durée moyenne était de 45 minutes environ. Les questionnaires utilisés étaient les versions françaises du questionnaire d'agression de Buss & Perry (QA-Masse, 2001) et du STAXI-2 (Borteyrou, Bruchon-Schweitzer & Spielberger, 2008). Pour cette étude les scores α de Cronbach pour les diverses échelles allaient .79 à .92. *Analyse des données* - Tout d'abord, nous avons procédé à une analyse thématique en nous appuyant sur les catégories établies par Schwartz (2006). Toutefois certaines valeurs ont été détaillées. Pour la valeur d'accomplissement nous avons distingué "Capacité physique puissance", "Capacité physique neutre" et "Capacité Mentale" ; pour la valeur sécurité : "Sécurité Harmonie" et "Sécurité pour soi et les autres" et pour la

valeur de conformité : "Conformité Autodiscipline" et "Conformité Fair-Play". Par la suite, nous avons calculé pour chaque sujet le poids de chacune des valeurs (i.e., le pourcentage de mots consacrés à chaque valeur, au regard du nombre total de mots constituant le discours du sujet). Pour déterminer les profils nous avons effectuée une analyse de Cluster. Pour finir nous avons conduit des Régressions Multiples afin de tester le poids de la variable "profil" (*versus* Ancienneté et Niveau de pratique) sur les différentes échelles du QA et du STAXI 2.

RESULTATS

Les résultats de l'analyse thématique et l'analyse de Cluster font apparaître deux profils. Le résultat de l'analyse de variance multivariée (MANOVA) montre que ces 2 groupes se différencient sur l'ensemble des 14 valeurs retenues, Lambda de Wilk = .02, $F_{(14,5)} = 16.87$, $p = .002$. Le profil 1 est marqué par une place prépondérante accordée aux valeurs de Pouvoir et de "Capacité Physique Puissance" (e.g, frapper fort) alors que le profil 2 est marqué par une place prépondérante accordée à la "Capacité Mentale" (e.g., réfléchir, être tactique) (cf Fig.1).

Les résultats des Régressions Linéaires Multiples montrent que seule la variable "Profil" permet d'expliquer le score QA-Agressivité Totale ($\beta = -.51$, $r = .51$, $r^2_{ajusté} = .21$, $F_{(1,16)} = 5.53$, $p = .03$).

Par contre aucune des variables ne permet d'expliquer la variation des scores de Trait et d'Indice d'Expression de la colère du STAXI-2.

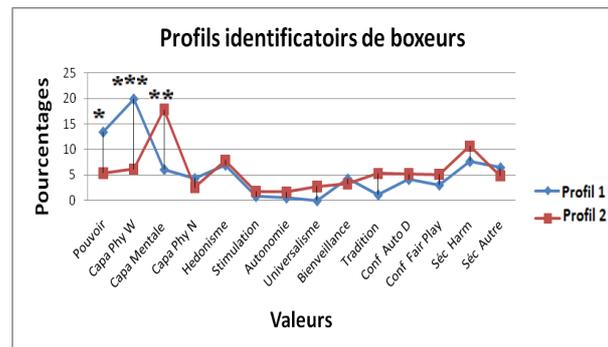


Figure 1 : Pourcentages obtenus par les boxeurs sur l'ensemble des valeurs au regard des 2 profils

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DISCUSSION

L'objet de cette étude était de questionner la pertinence de la prise en compte des valeurs de l'individu dans l'explication des scores d'agressivité et de gestion de la colère. Les résultats montrent que la variable "profil" est la seule à permettre de rendre compte de la variation des scores d'agressivité (à hauteur de 21%). De plus ils mettent en évidence un lien entre valeur et comportements auto-rapportés : les sujets valorisant le pouvoir ou les capacités physiques de type puissance sont également ceux qui rapportent être les plus enclins à adopter des conduites agressives. Ces premières données supporte la conception des valeurs comme déterminant de l'action (Rohan, 2000 ; Schwartz, 2006) et invitent à prendre davantage en compte cette dimension dans les études voulant rendre compte de comportements.

REFERENCES

- Borteyrou, X., Bruchon-Schweitzer, M. & Spielberger, C. D. (2008). Une adaptation française du STAXI-2. *L'Encéphale*, 34, 249-255
- Francoeur, J., (2003). Profils psychologiques différentiels de pratiquants de deux arts martiaux, le judo et le karaté, et de non pratiquants. *Université du Québec à Chicoutimi*
- Endresen, I. M & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 468-478.
- Masse, C. (2001). Le questionnaire d'agressivité. Adaptation, validation et mise en oeuvre de version française du Aggression Questionnaire de Buss et Perry. Thèse de Doctorat en STAPS. Non Publiée. Université Joseph Fourier (Grenoble I).
- Reynes, E., Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 103-115.
- Schwartz, S. H. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative Sociology* 5,137-182
- Wach, M. & Hammer, B. (2003). La structure des valeurs en France d'après le modèle de Schwartz. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 16 (4), 47-85.

Anxiété-trait et statut menstruel chez de jeunes sportives en Pôle Espoir Judo

Alexandra Denis¹, Carine Bret¹ & Elisabeth Rosnet²⁻³

¹ Laboratoire d'Analyse des Contraintes Mécaniques et de Dynamique des Transferts aux Interfaces, EA 4302, STAPS, Bâtiment 6, Moulin de la Housse, 51687 Reims Cedex 2, France

² Laboratoire de Psychologie Appliquée, EA 4298, Faculté des Sciences de Lettres, 51100 Reims, France ; ³ Institut National du Sport et de l'Education Physique, Département Recherche, 11 Avenue du Tremblay, 75012 Paris Cedex, France
sladerana.xiden@hotmail.fr

Dans le cadre de la pratique sportive, les troubles du cycle menstruel (absence, irrégularité, anovulation) touchent 6 à 79% de la population sportive féminine, selon les disciplines, le niveau de pratique, et les critères retenus (Warren & Perlroth, 2001). Dans les mêmes conditions (stature-pondérale et entraînement), certaines sportives présentent un statut menstruel irrégulier (oligoménorrhées/cycles de 35 à 90 jours, ou aménorrhées/cycles excédant 90 jours), tandis que d'autres demeurent régulières (euménorrhéiques/cycles de 23 à 35 jours). Si les paramètres physiologiques intéressent les chercheurs, la psychologie des athlètes concernées demeure un champ inexploré sur cette problématique.

Mots clés : judo, anxiété, menstruations, entraînement, déficit énergétique.

INTRODUCTION

Indépendamment du statut ovulatoire, il s'agit d'observer et de décrire l'occurrence des troubles menstruels chez des jeunes athlètes en pôle espoir judo ; de comparer les régulières (« R ») aux irrégulières (« Irr »), du point de vue des agents traditionnellement incriminés dans l'irrégularité menstruelle ; et du point de vue de l'anxiété-trait.

METHODE

Dix judokas (15,5±1,1 ans, 56,9±4,4 kg, 163,3±5,8 cm, IMC : 21,3±1,2) réglées, sans contraception orale depuis au moins 6 mois, constituent la population. Le suivi porte sur 14 jours : une semaine pré-compétitive (S₁), un tournoi, et une semaine post-compétitive (S₂). Un questionnaire aborde les caractéristiques individuelles, l'âge des premières règles, l'ancienneté dans la pratique, la durée des régimes quand il y en a, ainsi que la variation de poids au cours de ceux-ci. Un carnet rapporte la durée, le contenu des séances et la perception de l'effort (échelle RPE, Borg, 1970). Les questionnaires d'auto-évaluation d'anxiété-trait (STAI-Y2, Spielberger, 1979, version française Bruchon-Schweitzer, & Paulhan, 1993) et de comportement alimentaire (EAT-26, Garner et coll., 1982, version française Leichner et al., 1994) sont remplis par les sujets. Un suivi diététique vise à relever les apports énergétiques et la qualité nutritionnelle. Un récapitulatif énergétique et nutritionnel est effectué, avec une moyenne sur les 5 premiers jours de S₁, et sur les 7 journées de S₂. Une fois l'apport énergétique moyen (AE) déterminé pour chaque semaine (AE S₁ et AE S₂), le déficit énergétique moyen (DE) est calculé. Il correspond à la différence entre AE et l'apport énergétique minimal recommandé (AERm) pour cette catégorie de sujets, en fonction du poids (45 kcal/kg/jour) (Manore, 2002).

RESULTATS

Le statut menstruel est irrégulier pour la moitié d'entre elles (groupe « Irr ») : 4 sur 5 sont oligoménorrhéiques, 1 est aménorrhéique. Trois paramètres distinguent les « Irr » des « R » : une ancienneté dans la pratique plus importante ; un nombre d'heures de pratique plus élevé et un niveau d'anxiété-trait plus élevé. Les « Irr » présentent des scores de désordre alimentaire élevé (20,6 ± 11,9) eu égard aux « R » (8 ± 4,3), mais le seuil de significativité n'est pas atteint (p = 0,06). La courbe des scores pour chaque groupe montre une tendance au désordre alimentaire chez les « Irr ». Les apports énergétiques moyens (AE S₁ et AE S₂) sont comparables pour les 2 groupes. Chez les « R », AE S₁ est significativement plus faible que

AERm (-2,732, $p < 0,05$). Les déficits énergétiques (DE S₁ et DE S₂) rapprochent les 2 groupes. Chez les « Irr », DE est distinctif entre S₁ et S₂ (-4,824, $p < 0,01$).

DISCUSSION/CONCLUSION

L'irrégularité menstruelle confirme la prévalence des « aménorrhées athlétiques » (Eliakim & Beyth, 2003). L'ancienneté dans la pratique est classiquement corrélée aux troubles menstruels (Arena et al., 1995). Avec 10,4±3,1 contre 7,1±0,7 heures d'entraînement hebdomadaire, les « Irr » s'entraînent plus que les « R » dans le sens des travaux antérieurs (Lutter & Cushman, 1982). La différence sur le trait d'anxiété est délicate à discuter par manque de littérature. Toutefois, elle va dans le sens de l'étude de Cavanaugh et al. (1989), et paraît pertinente à explorer, en se rapprochant des études réalisées hors champ de l'activité sportive (Chrousos & Gold, 1992). Le rapprochement des DE, sur S₁ et S₂, confirme la littérature (Manore, 1999). Chez les « Irr », la différence sur DE, entre S₁ et S₂, suggère des restrictions « contre-nature ». Ce résultat irait dans le sens de la théorie de la disponibilité énergétique, dont la faiblesse est incriminée dans les irrégularités menstruelles (Williams et coll., 2001).

REFERENCES

- Arena, B., Maffulli, N., Maffulli, F., Morleo, M. A. (1995). Reproductive hormones and menstrual changes with exercise in female athletes. *Sports Medicine*, 19, 278-287.
- Bruchon-Schweitzer, M., et Paulhan, I. (1993). Le Manuel du STAI-Y de Spielberger, C. D., adaptation française, Paris, ECPA.
- Cavanaugh, D. J., Kanonchhoff, A. D., Bartels, R. L. (1989). Menstrual irregularities in athletic women may be predictable based on pre-training menses. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 29, 163-169.
- Chrousos, G. P & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders. Overview of physical and behavioral homeostasis, *Jama*, 267, 1244-1254.
- Eliakim, A. & Beyth, Y. (2003). Exercise training, menstrual irregularities and bone development en children and adolescents. *Journal Pediatric of Adolescent Gynecology*, 16, 201-206.
- Lutter, J. M. & Cushman, S. (1982). Menstrual patterns in female runners. *Physical Sports Medicine*, 10, 60-72.
- Manore, M. M. (1999). Nutritional needs of the female athlete. *Clinics in Sports Medicine*, 18, 549-563.
- Manore, M. M. (2002). Dietary recommendations and athletic menstrual dysfunction. *Sports Medicine*, 32, 887-901.
- Warren, M. P. & Perlroth, N. E. (2001). The effects of intense exercise on the female reproductive system. *Journal of Endocrinology*, 170, 3-11.
- Williams, N. I., Helmreich, D. L., Parfitt, D. B., Caston-Balderrama, A., & Cameron, J. L. (2001). Evidence for causal role of low energy availability in the induction of menstrual cycle disturbances during strenuous exercise training. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 86, 5184-5193.

Old dogs and new tricks: A qualitative study of older adult's experiences with exergames

*Virginie Nicaise¹⁻², Simon J. Marshall¹, Kent Lorentz¹, M.S.Trevor Kinsbury¹,
B.S. Susan Caparosa¹, M.S Daniel Cipriani¹ & Jeanne Nichols¹*

¹ School of exercise & Nutritional Sciences, San Diego State University, San Diego, CA

² Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, Université Lyon 1, France
virginienicaise@yahoo.fr

The purpose of the study was to understand the exergame experience among older adults identify game references, and describe the perceived benefits and barriers to game play.

Keywords: Older adults, health games, physical activity.

INTRODUCTION

The United States is on the brink of a longevity revolution. By 2030, the proportion of the U.S population aged 65 and older will double to about 71 million older adults, or one in every five Americans (Wan et al. 2005). The older adult population is growing and they are facing many challenges-overweight (Villareal & Shah, 2009), chronic disease, risk of falling, mental difficulties, and physical activity can positively affect the onset of these issues. Unfortunately, older adults are the least active among the population. 2.5% of adults over 60 meet the PA recommendations (Troiano et al. 2008) and 8-9 hours a day being sedentary. Exergames provide simultaneous physical and cognitive stimulation which may help to improve cognitive abilities, particularly those involving attention and memory. There are need to help physical activity professionals select and promote exergame play in the population in better knowing feelings, experiences of older adults with exergames. In particular, qualitative data should include: observations of seniors' exergame experience with a variety of games that are currently targeted for older adults; an exploration of game preferences and perceived age-related barriers and benefits to exergaming; ways to modify game play to accommodate fitness, mobility and cognitive limitations, and interviews with keys informants who select and oversee activity programs offered in facilities that care for older adults. The purpose of this study was to understand the exergame experience among older adults identify game references, and describe the perceived benefits and barriers to game play.

METHODE

Participants: Fifteen older adults (range = 67-87 yr; 9 men, 6 women) volunteered to participate in a 60 minute "taste session" of seven different exergames (Wii® golf, hula hoop and snowboarding, Xavix® boxing, J-mat and bowling, and dancetown®) followed by 45 minute focus group. Study participants were recruited from senior fitness class, two locations within San Diego County.

Inclusion criteria for participants in the taster session and focus group are: (1) between the ages of 65-85 yrs, (2) in good health as screened by the PAR-Q, (3) self-defined ability to see and hear images and words from a television at a distance of 4 feet, (4) the ability to speak English and (5) a willingness to participate in an exergame taster session and subsequent audio-taped group discussion about this experience. All study participants were community-dwelling and independently living.

Game	Description
Wii® golf	Payers use the Wii remote to scroll and pan around the course, as well as to actually execute shots. To swing, players raise the controller behind them (as with a real golf club) until the on-screen power meter reaches the desired point
Hula Hoop	On the balance board, swivel your hips while twirling a Hula Hoop on screen and catch more and more Hula
Snowboarding	When skiing, players stand on the balance board and by distributing their weight and using the Wii remote and Nunchuk as virtual ski poles, simulate the sport of skiing as accurately as possible.
Dash & Reflex and Step Lively (J-Mat)	Dash & Reflex: dash and reflex modes are designed so that you can test and improve your agility and reaction time. Step lively: For those who want to enjoy aerobic workout with Jackie Chan as their personal instructor! Choose between 3 levels of difficulty. Each level has 6 exercise times starting from as little as 5 minutes all the way up to 32 minutes.
Xavix® boxing	A video game that uses boxing gloves with sensors. The participants swing their arms and throw punches as if they were boxing in order to beat their opponent.
Bowling	The player rolls a bowling ball down with the Wii remote with the objective of scoring points by knocking down as many pins as possible.
Dancetown®	A game where you dance. The steps are set to music and become more complex and frequent as the dancer improves.

Procedure: To collect participants' impressions and feelings about exergames, two methodologies were used. First, all comments from participants during the play sessions (60mn) of dancing, dash and step living games, boxing, snowing, hula hope game, bowling and golfing were collected by coders, located at each session game.

RESULTS

Results suggested that in-game experiences focused on seeking out strategies to improve (27% of total utterances) verbal and behavioral enjoyment (25%) and perceptions of challenge (22%). Games that elicited the most enjoyment were bowling (34% of all bowling utterances), golf (29%) and dancetown (25%). Hula Hoop elicited the fewest (8%) enjoyment related behaviors. Perceived benefits of game play include: (1) increased balance; (2) improved motor coordination, and (3) new skill development. Barriers to game play include: (1) a perceived lack of cardiovascular benefit, (2) low perceptions of competence, (3) a lack of realism, and (4) poor equipment responsiveness. The presence of music, competition, and realism was associated with enjoyment.

DISCUSSION/CONCLUSION

Video games that require physical activity (exergames) have potential to improve the physical, cognitive and emotional health of older adults and provide an enjoyable and rewarding alternative to TV viewing. Combined, these data suggest that older adults enjoy playing exergames, and perceive benefits that are related to functional fitness. However, further research should attempt to quantify the health-related benefits of game play in this population.

REFERENCES

- Wan H, Sengupta, M., Velkoff, V. A., Debarrow, K. A. (2005). Census Bureau. *65+ in the United States* (Current Population Reports). Washington DC.
- Villareal, D. T & Shah, K. (2009). Obesity in older adults -A growing problem. *Nutrition and health: Handbook of Clinical Nutrition and Aging*. 2nd ed Bales C. W. & Ritchie C. S. (Eds.) Humana Press.
- Troiano, R., Berrigan, D., Dodd, K., Mâsse, L., Tilert, T., McDowell, M. (2008). Physical activity in United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 181-188.

Communications affichées : Session 2

Resocialisation et réinsertion par le sport en milieu carcéral

Philippe Nicolino

Union Nationale Sportive Léo Lagrange, Fédération sportive affinitaire multisports, Pantin.
ph.nicolino@gmail.com

Cette formation est une action labellisée de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, fédération sportive signataire d'une convention nationale pluriannuelle d'objectifs avec l'administration pénitentiaire.

Mots clés : sport, prison, formation, resocialisation, réinsertion

INTRODUCTION

Le monde carcéral représente souvent un lieu où la personne tend à se refermer sur elle-même, dans l'attente du jugement ou de la sortie. Les valeurs de réhabilitation, de réinsertion ne sont pas toujours privilégiées dans l'esprit des Personnes Placées Sous Main de Justice (PPSMJ). Comment alors amener la personne détenue à s'inscrire dans un projet au moment où elle se trouve en rupture de fait, avec les exigences normatives de la société ? Comment lui permettre de se réapproprier les comportements sociaux lorsque les stigmates de l'exclusion, de la transgression sont encore si forts, si ancrés ? La place du sport au sein même des établissements pénitentiaires est telle que celui-ci devient un élément culturel de la vie des détenus et un outil pacificateur pour l'Administration Pénitentiaire. La pratique sportive fait partie intégrante de la vie carcérale d'où l'utilisation de celle-ci comme support « naturel » de travail, comme moyen d'accroche. Par ailleurs, les APS adaptés représentent un levier éducatif dans la mesure où elles permettent de développer bon nombre d'aspects et composantes de la personne physique, psychique et sociale. L'UNSL fait dès lors du sport un outil permettant d'influer directement sur le comportement du public pénitentiaire et de travailler dans le même temps sur des projets de réinsertion. C'est donc dans ce cadre que nous proposons une action de formation en milieu carcéral, initiant les détenus à l'arbitrage, au secourisme et à l'animation sportive.

POPULATION CONCERNEE

Cette action s'adresse à des Personnes Placées Sous Main de Justice (PPSMJ), prévenus et des détenus hommes majeurs, alphabétisés, sans critère d'âge ni de niveau scolaire. Ils sont classés, c'est-à-dire orientés, par les travailleurs sociaux de l'établissement. Cette action s'adresse particulièrement aux personnes incarcérées rencontrant de grandes difficultés à s'engager dans un projet de réinsertion sociale et professionnel réaliste.

MISE EN OEUVRE

Cette action est organisée sous la forme d'une « remobilisation professionnelle » intégrer au dispositif de formation de droit commun dédié aux PPSMJ. Prévue pour 12 stagiaires, cette formation se déroule sur environ trois mois pour un volume horaire de 240 heures. Ainsi, 120 heures sont consacrées à la pratique de différentes disciplines sportive et 120 heures sont réservées à des cours théoriques abordant les thèmes suivants : connaissance du corps humain et des pratiques sportives, approche de la diététique, sensibilisation à la santé et au risque de dopage, initiation à la pédagogie et à l'animation sportive, connaissance du monde associatif sportif et des métiers liés au sport. Cette action répond en priorité à un objectif de resocialisation et de réinsertion. Il s'agit de permettre aux stagiaires de se reconstruire un autre projet de vie par l'acquisition de savoirs, savoirs faire et savoirs faire. Ce stage vise ainsi le développement de la sociabilité des stagiaires, en travaillant sur leur capacité à endosser et assumer différents rôles sociaux. Durant la formation, les 12 stagiaires passeront en effet du rôle d'élève à animateur, arbitre, secouriste, organisateur, orateur et lecteur. L'approche pédagogique consiste donc en une mise en situation de ces différents rôles et responsabilités permettant d'aborder le rapport à la règle qui constitue « le fil rouge » de la formation. Il s'agit en effet de comprendre « la règle » afin de pouvoir la

resituer dans un contexte plus général que celui du sport, de la faire appliquer et surtout de l'appliquer soi-même. Cela suppose des apprentissages techniques particuliers mais aussi une certaine maîtrise de soi, une gestion de soi et du groupe qui pourront être transférables dans d'autres situations de la vie quotidienne. La maîtrise de soi est en effet un pré-requis indispensable à la réalisation d'un parcours de réinsertion. Ce sera donc dans leur capacité à endosser et à réaliser des tâches d'arbitrage, de secourisme et d'animation sportive que les stagiaires pourront acquérir une meilleure maîtrise de soi. L'enjeu se situe ici dans le développement de la capacité des stagiaires à agir logiquement et consciemment et de se défaire le plus possible de l'influence négative d'un environnement. Chaque stagiaire dispose d'un livret individuel de formation permettant de capitaliser ses acquis, de faire une synthèse de ses avancées, de rendre compte de ses évaluations successives et de préconisations pour la suite du parcours. L'évaluation de cette action s'effectue : 1) par des entretiens réalisés à l'entrée et à la sortie de l'action par des travailleurs sociaux chargés de l'accompagnement individualisé des détenus ; 2) par des évaluations individuelles réalisées tout au long de l'activité de formation et portant sur le comportement des détenus pendant les séances d'APS et les cours théoriques, leur évolution au cours de la formation, la maîtrise de soi et la gestion des relations individuelles et collectives ; et 3) par la délivrance, en cas de réussite aux épreuves concernées d'une capacité en arbitrage de foot niveau district, d'une capacité fédérale en animation sportive et du PSC1 en secourisme.

BILAN DE L'ACTION

Organisée depuis 2002, cette action a bénéficiée à environ 1000 prévenus ou détenus, repartis sur 6 établissements pénitentiaires de la région PACA et un établissement en Ile de France, représentant environ 240 000 heures de stage. Les principaux résultats de cette action se situent d'une part dans la réinscription de 95% des stagiaires dans un processus de réinsertion réaliste, qui les a conduit en majorité à s'inscrire dans des actions de pré qualification ou de qualification professionnelle en dehors du champ du sport, et d'autre part, dans le taux assez élevé de réussite aux épreuves en arbitrage (90%), en PSC1 (95%) et en animation sportive (65%). De plus, la délivrance d'une attestation officielle (arbitre capacitaire niveau district par la FFF, PSC1 par la croix rouge, et attestation d'animation sportive par une fédération sportive agréée) cristallise de façon positive l'engagement des stagiaires, y voyant ici souvent la première reconnaissance institutionnelle positive de leur travail et de leur personne. Les principales difficultés pour l'organisation de cette action se situent quant à elles dans la capacité des décideurs institutionnels (chefs d'établissements, Juges d'application des peines...) à mobiliser des moyens pour un travail de fond, une action de resocialisation, face à la tentation de les affecter à des actions plus « porteuses », à savoir une qualification professionnelle dans les secteurs d'emploi en tension et dans l'appropriation de cette action par l'ensemble des acteurs de l'établissement (surveillants, moniteurs de sports, travailleurs sociaux, direction...) afin de ne pas en faire ni un outil de pacification de la vie en détention, ni un prétexte médiatique.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Cette opération est régulièrement conduite dans différents établissements pénitentiaires de PACA et d'IDF et répond à une action labellisée de l'UNSL, fédération sportive signataire d'une convention nationale pluriannuelle d'objectifs avec l'administration pénitentiaire. Cette action sera reconduite jusqu'en 2018 dans certains établissements pénitentiaires de la région PACA. Le bilan du travail réalisé depuis 9 ans nous permet aussi d'envisager la réalisation d'actions complémentaires telles que des modules de préparation à la sortie par le sport (expérimentation en cours à la maison d'arrêt de Nîmes), ou des formations qualifiantes dans le secteur du sport (maintenance des matériels et des installations, sécurité des installations et des événements sportifs...).

Projet Thérapeutique : Bénéfices pour des mineurs incarcérés à la Maison d'Arrêt des Hauts-de-Seine de pratiquer l'activité body boxe

Stéphanie Bonaddio

Université Paris Ouest Nanterre la Défense

Stephanie_bonaddio@hotmail.fr

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'un stage professionnel et se propose de permettre à des adolescents mineurs incarcérés de bénéficier des effets d'une activité physique (body boxe)

Mots clés : adolescent - condition de vie en prison - mineur incarcéré - body boxe

INTRODUCTION

La maison d'arrêt des hauts de seine intègre des hommes majeurs et des mineurs. Des activités culturelles (cuisine, poterie, gravure), ou sportive (Tai chi chuan, football, grapeling, musculation) sont proposées. L'organisation des activités sportives se fait de manière annuelle ou ponctuelle et une salle de 20m² avec du matériel de musculation et des petits tapis est mise à disposition. L'orientation de cet établissement, notamment pour les mineurs, comprend la sécurité mais aussi de permettre à ces adolescents incarcérés de passer le moins de temps possible en cellule. Ces jeunes qui sont incarcérés ont présenté des troubles de la conduite et la multiplication des conduites déviantes a eu pour conséquence la multiplication des contrôles et des arrestations jusqu'à leur incarcération. L'incarcération fragilise l'individu d'un point de vue physique, psychologique et social. Du point de vue du rapport au corps, le corps est déshumanisé et est auto maltraité. L'adolescent incarcéré perd ses sensations et son hygiène est diminuée. Ainsi la pratique d'une activité physique peut être un moyen de redécouvrir des sensations par la mise en mouvement du corps ce qui donne le sentiment d'exister. C'est aussi l'occasion de prendre plus souvent une douche et garder son corps dynamique. Par rapport au savoir, l'enfermement rompt avec le savoir, avec la communication, car l'adolescent est coupé de l'extérieur et de la société. Ces jeunes sont souvent en conflit avec l'instruction car trop souvent stigmatisés de « bons à rien ». Ainsi la pratique d'une activité physique peut être un moyen pour nouer ou renouer le dialogue avec l'instruction, l'apprentissage, l'éducation et les règles par l'intermédiaire d'un apprentissage adapté à chacun pour les mettre en réussite. Par rapport à soi, en prison, le rapport à soi est diminué et quasi inexistant. En effet, les jeunes sont soumis au regard de l'administration pénitentiaire. Ils dépendent d'un système et des règles qui l'accompagnent. Par la pratique d'une activité physique, nous pouvons tenter de combler cette béance narcissique par la mise en réussite. C'est aussi la rencontre avec une personne qui leur accorde confiance pour réinvestir un idéal du moi cassé et en échec. Par rapport aux autres, l'incarcération crée une rupture avec la famille, les copains et donc une perte totale de repère. L'enfermement en cellule 20h sur 24h accentue cette rupture et ce sentiment d'abandon. Par ailleurs, en prison le rapport à l'autre est mis en scène de façon permanente, ils sont soumis à des brimades, à des vexations de la part des co - détenus voire même de la part des surveillants. A travers la pratique d'une activité physique, c'est l'occasion pour eux de rencontrer ces codétenus et parfois même de retrouver un copain du même quartier et de recréer du lien social.

Le body boxe est un programme énergétique issu des arts martiaux avec un aspect ludique. C'est une activité qui se pratique sans affrontement et par un enchaînement de self-défense. Le Body boxe provoque des bénéfices physiques (amélioration des fonctions cardio-vasculaire, tonification et sculpture des muscles, amélioration de la coordination...), psychiques et psychologiques (canaliser l'agressivité, stimuler la confiance en soi, réduire le stress...) et sociaux (pratiquer ensemble, favorise l'entraide, respect de soi et de l'autre, être acteurs et spectateurs...).

Aussi, nous avançons l'hypothèse que cette activité pratiquée par ces adolescents mineurs peut leur permettre de mieux vivre leur séjour en prison, de mieux gérer et contrôler

leurs émotions et leurs corps, de modifier les représentations qu'ils ont d'eux-mêmes et notamment favoriser une ouverture sociale vers autrui.

POPULATION CONCERNEE

La population de ce projet concerne des adolescents mineurs incarcérés à la maison d'arrêt des hauts de seine (âge moyen 16 ans). Ce sont des jeunes pour la majorité issus de milieu défavorisé et vivant dans une situation familiale marquante (violence conjugale, absence d'un parent, problème de communication, problème d'argent...). Ils sont en manque d'amour, de repères et de reconnaissance de la part de l'instance primaire c'est-à-dire de leurs parents. Le groupe contrôle est le groupe de mineurs incarcérés à la maison d'arrêt de Nanterre, c'est-à-dire les mineurs qui bénéficient du programme de Body Boxe et le groupe témoin est un groupe de mineurs détenus à la maison d'arrêt de Villepinte, âgés aussi de 15 à 17 ans en moyenne et ne bénéficiant pas de ce programme.

Matériel à disposition : musique, chaîne hifi, documentation sur les muscles utilisés, bouteilles d'eau, serviette)

MISE EN OEUVRE

A partir des constats énoncés (orientation de l'établissement, les caractéristiques du public, les besoins du public par rapport à l'incarcération, les demandes des détenus), nous avons élaboré un programme avec l'activité Body boxe qui se déroule selon une fréquence de 1H par semaine par groupe, pendant 3 mois (jusqu'à fin avril). Deux objectifs ont été définis :

Objectif 1 : Passer d'un corps reclus en cellule à un corps ouvert sur les autres (lien social)

Objectif 2 ; Passer d'un corps objet à un corps sujet (c'est-à-dire d'un corps qui subit son incarcération à un corps qui vit l'incarcération et qui ressent des choses).

Compétences à développer

Pour l'objectif 1 :

- Etre capable d'exécuter les mouvements devant les autres
- Etre capable de pratiquer avec les autres, de développer l'entraide

Pour l'objectif 2 :

- Etre capable de mettre un mot sur ce qu'ils ressentent (sensation)
- Acquérir des notions de santé et d'hygiène.

Evaluation :

Des évaluations physiques seront proposées ainsi qu'une évaluation sur le lien social

PERSPECTIVE

Ce programme est en cours de réalisation et ne permet pas encore d'envisager une suite. Néanmoins, le poster proposé en mars donnera des orientations.

Sport Santé Séniors en milieu carcéral

Philippe Nicolino

Union Nationale Sportive Léo Lagrange, Fédération sportive affinitaire multisports, Pantin.
ph.nicolino@gmail.com

Ce programme est une action labellisée de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, fédération sportive signataire d'une convention nationale pluriannuelle d'objectifs avec l'administration pénitentiaire.

Mots clés : sport, santé, prison, séniors

INTRODUCTION

Les personnes incarcérées de plus de 50 ans représentent près de 12% des personnes placées sous main de justice. Ces détenus âgés sont sujets aux mêmes problématiques et pathologies que les séniors en milieu libre, mais leur prise en charge et leurs possibilités de réponse sont considérablement réduites en détention. Ainsi, la plupart des rapports et enquêtes portant sur la santé des détenus et en particulier des détenus âgés, tendent à démontrer que l'incarcération entraîne un effet d'accélération de la dégradation de la santé des individus, tant sur le plan psychique que physique. En effet, le confinement, le bruit et la promiscuité, ainsi que l'hostilité générale du milieu, réelle ou vécue, ne sont pas sans incidences sur la santé morale et physique des personnes incarcérées. Il est communément admis que la pratique régulière d'un sport est bénéfique pour la santé. Son influence positive sur les systèmes cardio-vasculaire, ostéo-articulaire et musculaire permet de freiner l'inévitable vieillissement des fonctions physiologiques humaines et de procurer aux sportifs la capacité d'aborder leurs activités quotidiennes avec davantage de confort et de sécurité. Compte tenu de ces bienfaits, il est alors possible d'envisager les apports et bénéfices sanitaires qui peuvent être issus d'une pratique physique régulière auprès de détenus âgés. C'est donc dans ce sens, et à la demande de deux établissements pénitentiaires et de la DISP de PACA-Corse, que l'UNSLP a conçu le programme « sport santé sénior », afin de répondre à la problématique spécifique de cette population et au souhait de l'administration pénitentiaire de diversifier la pratique sportive dans les prisons françaises.

POPULATION CONCERNEE

Ce programme s'adresse à des détenus de plus de 50 ans, autorisés par l'UCSA (le service médical de l'établissement) à suivre un tel cycle sportif. Les tests physiques organisés en début de cycle ou lors de séance de découverte (mesurant notamment l'équilibre et l'habileté) et la passation d'un questionnaire de santé, nous ont permis de relever un écart entre la perception des capacités physiques de ces séniors et la réalité de celles-ci. En effet, l'ensemble des détenus se déclare en bonne santé, bien que la majorité d'entre eux exprime spontanément des troubles du sommeil (dus notamment à la promiscuité) et des troubles de la digestion (liés à la qualité des repas). Nos tests ont de même révélés des problèmes d'équilibre chez la plupart d'entre eux (difficulté à marcher sur une ligne droite tracée au sol, à s'asseoir au sol et se lever), ainsi qu'une plus grande altération des capacités motrices et physiologiques en comparaison de personnes libres du même âge. Il ressort de nos observations et de nos tests trois besoins principaux pour les détenus âgés de 50 ans et plus :

- La **nécessaire pratique d'une activité prophylactique** : L'entretien physique permet de palier la perte d'autonomie motrice qui est accrue par le milieu carcéral. La pratique sportive est souhaitée pour sa capacité à diminuer les risques cardiovasculaires initiés par la sédentarité, pour prévenir les risques de chutes et retarder la perte d'autonomie motrice ;
- La **poursuite d'une activité adaptée aux spécificités d'un public âgé** : L'offre sportive des prisons propose souvent les mêmes activités (foot, musculation...) dont la nature et les formes ne conviennent pas à tous les publics et notamment aux séniors (compétition et recherche de performance souvent sans encadrement) ;

- La **recherche d'une égalité de traitement des PPSMJ** : La pratique d'APS adaptées permet de rompre l'isolement et l'enfermement social qu'induit l'incarcération. Or les publics les plus âgés sont généralement exclus de la pratique sportive du fait d'une offre quantitativement insuffisante et qualitativement inadaptée.

MISE EN OEUVRE

Le programme « sport santé sénior » se compose de 16 séances (ou ateliers) d'APS adaptées pouvant accueillir 12 pratiquants âgés de plus de 50 ans, à raison de 2 séances de 2 heures par semaine. Les activités proposées sont le renforcement musculaire sans appareil, le stretching, la gym douce, le fitness, le tai chi chan, le badminton, accompagnées de techniques d'étirements et de récupération, afin de viser le développement du renforcement musculaire, de la souplesse, de l'endurance cardio-respiratoire et de la psychomotricité. L'approche est individualisée et le programme d'activités est adapté aux besoins de chacun des participants. Chaque programme se décompose en trois phases :

- une **phase d'évaluation/positionnement** qui permet d'établir le profil moteur et sportif de chaque détenu par une série de tests d'efforts, de souplesse, d'équilibre et d'habileté. Chaque pratiquant se voit alors remettre un carnet sportif individuel mentionnant son profil et comportant des informations dans les domaines du sport et de la santé.
- une **phase de travail par ateliers spécifiques** (cardio, souplesse, équilibre...) où les détenus sont amenés d'une part à travailler de façon individuelle, en duo et de façon collective dans une logique de progression et d'autre part, à s'auto évaluer en permanence à l'aide du carnet sportif individuel.
- une **phase d'évaluation/restitution finale** qui consiste, en fin de programme, à formaliser les acquis et le chemin parcouru et à transmettre aux détenus une « culture sportive », les rendant capables de poursuivre une activité adaptée et autonome.

Le principal outil pédagogique utilisé est le cahier individuel, composé d'une partie personnalisée pour chaque pratiquant (questionnaire santé, tableau de progression des exercices d'équilibre et cardio), d'une partie retraçant le programme réalisé à chaque séance et d'une partie proposant des informations générales dans les domaines de la nutrition, du sport et de la santé.

BILAN DE L'ACTION

Quatre programmes ont été organisés dans deux établissements pénitentiaires du sud de la France. Au total, 58 détenus ont bénéficié de ce programme dont six détenus qui ont pu suivre deux sessions consécutives. Le taux d'abandon a été quasiment nul, les séances se sont déroulées conformément aux prévisions, les principales difficultés rencontrées étant principalement d'ordre logistique et organisationnel du fait du contexte carcéral. Les effets semblent relativement positifs même si nous manquons encore de recul pour réaliser une évaluation plus complète et vérifier l'impact du programme à moyen terme sur la santé des détenus. Toutefois, l'évaluation de la progression des détenus sur les ateliers d'équilibre rapporte une amélioration significative de ce facteur (90% de réussite au terme du programme contre seulement 20% au départ). Enfin, concernant la poursuite de l'activité, environ 25% des participants ont continué une pratique sportive autonome ou dans le cadre de l'offre classique de la prison, témoignant d'un engagement nouveau et réel dans la pratique.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Le programme « sport santé sénior » est une action labellisée de l'UNSL, fédération sportive signataire d'une convention nationale pluriannuelle d'objectifs avec l'administration pénitentiaire. Nous travaillons actuellement à la pérennisation de ce programme par la mobilisation de subventions diverses, notamment des crédits « santé » des directions interrégionales des services pénitentiaires.

Effets de l'incarcération sur l'estime de soi et le concept de soi chez des adolescents incarcérés

Stéphanie Bonaddio

Université Paris Ouest Nanterre la Défense

Stephanie_bonaddio@hotmail.fr

L'objectif de cette étude est de mesurer l'effet de l'incarcération sur l'estime de soi et le concept de soi des mineurs incarcérés.

Mots clés : adolescent, estime de soi, concept de soi, condition de vie en prison, mineur incarcéré

INTRODUCTION

L'estime de soi est un construit psychosociologique qui permet d'évaluer les conduites des individus et la perception de leur propre valeur (Rosenberg 1965). Le concept de soi élabore une théorie de la conception de soi fondée sur l'articulation dynamique entre le soi qui voit et agit (le sujet) et le soi qui est vu (l'objet comme la somme d'expériences passées dont les caractéristiques essentielles sont la multi dimensionnalité et la hiérarchie, (James, 1892,2003). Chez l'adolescent, l'estime de soi est un problème prédominant. On identifie deux périodes pouvant caractériser le vécu psychologique de l'adolescent (période de crise et période de séparation-individuation (Braconnier & Marcelli, 1988). Ces stades sont dépendants l'un de l'autre et peuvent faire émerger des bouleversements d'ordres affectifs.

L'adolescent incarcéré est une personne poursuivie et jugée pour des infractions à partir de 13 ans jusqu'à 18 ans qui relève de juridiction spécialisée. Le fonctionnement des quartiers mineurs tente d'être le plus adapté possible à la population qu'il accueille pour permettre à l'adolescent de mieux vivre son incarcération. Néanmoins, l'incarcération est une épreuve pour ceux-ci. La prison est décrite comme un lieu hostile et déshumanisant et dès son entrée en prison le détenu subit un choc psychologique. L'adolescent incarcéré est souvent décrit comme irritable, impulsif et ayant une faible estime de soi. Un certain nombre de facteurs comme le stress, la rupture sociale, la restriction spatiale, la structuration du temps, les brimades, les vexations, les fouilles etc. interagissent et modifient leur rapport au corps.

Cette étude cherche à mieux cerner si un séjour en prison a des conséquences sur l'estime de soi et le concept de soi du mineur incarcéré. Il est attendu que le concept de soi change pendant l'incarcération et que l'estime de soi globale ne change pas.

METHODE

Population : L'échantillon est composé d'adolescents garçons de toutes les nationalités et de toutes les régions de France, incarcérés à la maison d'arrêt de Hauts-de-Seine et Villepinte et sont âgés entre 13 et 18 ans.

Instruments : Pour mesurer l'estime de soi globale, nous avons utilisé l'échelle de Rosenberg traduite en Français par Vallières et Vallérand, (1990) et pour le concept de soi une traduction Française du « Tennessee self Concept Scale » de Fitts (1964). Un questionnaire profil qui permet d'émettre un profil du public sera également utilisé. Les détenus mineurs entrant passeront ces 3 questionnaires mi février (T1) en ma présence et individuellement, à la suite d'une explication sur le protocole de recherche. Mi avril (T2), ils repasseront les 2 questionnaires sur l'estime de soi et le concept de soi. La comparaison des résultats doit nous permettre de mesurer l'évolution de l'estime de soi et le concept de soi entre T1 et T2 chez l'adolescent mineur incarcéré.

RESULTATS ET DISCUSSION

Les résultats sont en cours de réalisation. Néanmoins, cette étude vise à faire état à l'administration pénitentiaire des conséquences des conditions de vie en prison sur les mineurs. A l'issue des résultats obtenus, ceux-ci peuvent permettre à l'administration pénitentiaire de se rendre compte réellement des effets de l'incarcération et notamment des conditions de vie chez les mineurs.

REFERENCES

- Braconnier, A., & Marcelli, D. (1988). *L'adolescence aux mille visages*, Paris, Editions Universitaires.
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer Course*. Harvard University Press, Cambridge, MA, reprinted, with annotations (1984).
- James, W. (2003). *Précis de psychologie*, trad. par N. Ferron, (ed.) et D. Lapoujade. Paris : les Empêcheurs de penser en rond.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *Journal International de Psychologie*, 25, 305-316.

Influence du perfectionnisme multidimensionnel adapté au sport sur l'épuisement des jeunes sportifs intensifs

Anthony Mette, Nicole Rascle & Greg Décamps

Laboratoire de psychologie, EA4139, Université Bordeaux 2, France

anthony.mette@cabinet-mb.fr

L'objectif de cette étude était d'étudier l'influence du perfectionnisme sur le burnout et le surentraînement, à l'aide d'un modèle du perfectionnisme multidimensionnel adapté au contexte sportif.

Mots clés : perfectionnisme, surentraînement, burnout, adolescence

INTRODUCTION

Traditionnellement, le perfectionnisme est défini comme un trait de personnalité, pouvant conduire à des issues inadaptées (Flett & Hewitt, 2002). Plusieurs études se sont ainsi intéressées aux liens entre perfectionnisme, surentraînement et burnout chez des jeunes sportifs. Mais les résultats de ces travaux divergent, le perfectionnisme pouvant être vu comme un facteur de vulnérabilité (Chen, Kee, Chen, & Tsaim, 2008) ou de protection de l'épuisement (Appleton, Hall & Hill, 2009). Une des explications à ces résultats contradictoires pourrait être le modèle du perfectionnisme étudié. En ce sens, Dunn, Gotwals et Causgrove Dunn (2005) ont démontré qu'il était préférable d'utiliser un modèle théorique du perfectionnisme spécifique au contexte de recherche. A notre connaissance, aucune étude ne s'est encore appuyée sur un de ces modèles dans l'étude des liens avec les variables d'épuisement. Nous nous proposons donc d'étudier l'influence du perfectionnisme sur le surentraînement et le Burnout, à l'aide du Sport-MPS (Dunn, Dunn, Gotwals, Vallance, Craft, & Syrotuik, 2006). Ce modèle distingue quatre facteurs : 2 facteurs intra personnels, les attentes personnelles (AP), la perception des erreurs (PE) et 2 facteurs inter personnels, la perception des attentes parentales (PAP) et la perception des attentes de l'entraîneur (PAE). Nous postulons que les 4 facteurs du perfectionnisme auront une influence sur le surentraînement et le Burnout.

METHODE

Population

Notre échantillon se compose de 71 garçons sportifs intensifs (minimum de 8h de sport hebdomadaire). Ils représentaient 8 disciplines (athlétisme n=1, basket n=1, football n=28, football arbitrage n=2, judo n=1, rugby n=27, ski de fond n=11). La moyenne d'âge des sportifs était de 17,79 ans \pm 1,9 et ils pratiquaient en moyenne 10,5h \pm 1,7h de sport par semaine.

Outils et procédure

Trois questionnaires d'auto-évaluation ont été administrés aux sportifs. Le surentraînement a été mesuré avec le SOSQ (Chatard, Atlaoui, Pichot, Gourné, Duclos, & Guézennec, 2003) et le burnout avec la version française de l'ABQ (Gauthier, Oger, Guillet, & Martin-Krumm, sous presse), qui permet d'évaluer 3 dimensions : l'épuisement physique/émotionnel, la baisse de l'accomplissement et la dévaluation. Aucune version française n'étant disponible pour l'échelle de perfectionnisme adaptée au sport (Sport-MPS ; Dunn et al., 2006), nous avons procédé à une traduction de cet outil. La traduction et les qualités psychométriques de ce questionnaire font l'objet d'une seconde communication affichée.

RESULTATS

Tableau 1 : Analyses de régressions linéaires simples (R^2 ajusté) visant à expliquer le surentraînement et le burnout à partir du perfectionnisme (* $p < .05$; ** $p < .01$)

Perfectionnisme	Surentraînement	Épuisement phy/émo	Baisse accomplissement	Déévaluation
AP	-.00	.02	-.00	.07**
PE	.04*	.10**	.00	.06*
PAP	.03	-.01	.00	.02
PAE	.10**	.05*	.21**	-.01

AP prédit significativement la dimension déévaluation du Burnout ($p < .01$). Il explique 7% de la variance. Le facteur PE prédit significativement le surentraînement ($p < .05$), les dimensions épuisement physique/émotionnel ($p < .01$) et déévaluation ($p < .05$). PAP ne prédit aucune des variables d'épuisement étudiées. En revanche PAE influence significativement le surentraînement ($p < .01$), l'épuisement physique/émotionnel ($p < .05$) et la baisse du sentiment d'accomplissement ($p < .01$). PAE explique notamment 21% de la variance accomplissement.

DISCUSSION

Nos résultats soutiennent l'idée que tous les facteurs du perfectionnisme ne peuvent être définis comme des antécédents dans la survenue de l'épuisement chez les jeunes sportifs (Appleton et al., 2009). En revanche, PE, qui renvoie à des cognitions négatives, est apparu comme un facteur intrapersonnel prédictif. De même, la perception des attentes de l'entraîneur semble fondamentale. Plus un joueur perçoit des attentes élevées de la part de son entraîneur, plus il est sensible à l'épuisement. Ces résultats renforcent donc l'idée d'une formation adaptée aux entraîneurs sur la thématique de l'épuisement chez les jeunes sportifs.

REFERENCES

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Chatard, J. C., Atlaoui, D., Pichot, V., Gourné, C., Duclos, M., & Guézennec, Y. C. (2003). Suivi de l'entraînement de nageurs de haut niveau par questionnaire de fatigue, dosages hormonaux et variabilité de la fréquence cardiaque. *Science & Sports*, 18, 302-304.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., Chen, M., & Tsaim, Y. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 811-820.
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (sous presse). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire: In Competitive Sport and Physical Education Context. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Analyse de l'activité collective entraîneur-athlète lors d'un entraînement en aviron

Etienne Barraux¹ & Anne Claire Macquet²

¹ Université de Paris XII, France

² Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, Paris, France
Etienne.Barraux@ac-creteil.fr

L'étude visait à mieux comprendre la construction du partage d'informations contextuelles entre un entraîneur et un rameur élite lors d'une séance d'entraînement en aviron.

Mots clés : Coaching, Partage d'informations contextuelles, Cours d'action, Athlète élite.

INTRODUCTION

L'entraîneur et l'athlète forment un collectif : ils sont amenés à interagir pour permettre à l'athlète de progresser. Des études se sont centrées sur la dynamique de la relation entraîneur-athlète à partir de construits psychologiques individuels. Cependant, Poczwadowski, Barott, et Jowett (2006) ont insisté sur la nécessité d'étudier ces relations à travers un modèle d'analyse interindividuel. D'autres études se sont focalisées sur l'activité collective, à partir de deux types d'approches. Dans un cadre cognitiviste, des études ont montré l'importance du partage de connaissance entre les membres de l'équipe (e.g. Eccles & Tenenbaum, 2004). Dans un cadre ethnométhodologique, des études se sont centrées sur l'analyse du partage d'informations contextuelles (e.g. Salembier & Zouinar, 2004). Ces dernières ont montré que c'est l'environnement cognitif de chaque instant qui est partagé par les agents. L'accès conjoint des acteurs à ces ressources apparaît une condition fondamentale à la co-construction de l'intelligibilité mutuelle et à l'efficacité collective. La présente étude visait à mieux comprendre la construction du partage d'informations contextuelles entre un entraîneur et un rameur lors d'une séance d'entraînement. Il s'agissait plus particulièrement de caractériser : (a) les modes d'engagement des acteurs, (b) les informations contextuelles partagées par les acteurs, et (c) les conditions qui favorisaient ou limitaient l'efficacité de l'activité collective. L'étude a été menée en référence au modèle théorique et méthodologique du cours d'action (Theureau, 2006).

METHODE

Un entraîneur et un rameur de niveau international ont participé volontairement à l'étude. Ils collaboraient depuis quatre ans au moment de l'étude. Deux types de données ont été recueillis : des données issues de l'enregistrement vidéo d'un entraînement et des données issues d'entretiens d'auto-confrontation. Les deux auteurs ont mené les entretiens au cours de l'après-midi suivant l'entraînement. L'interviewé était invité à décrire et à commenter son activité telle qu'il l'avait vécue au cours de l'entraînement. Le traitement des données a été réalisé en trois étapes : (a) la construction des cours d'action individuels-sociaux de chaque participant et la caractérisation de leurs modes typiques d'engagement, (b) l'analyse des informations contextuelles partagées par les joueurs à partir de la mise en correspondance de leurs cours d'action individuels-sociaux, et (c) la caractérisation des conditions qui favorisaient ou limitaient l'efficacité de l'activité collective.

RESULTATS

La construction des cours d'action a permis de pointer six modes typiques d'engagement pour le rameur : (a) équiper son bateau, (b) se focaliser sur des éléments techniques pour réussir, (c) écouter l'entraîneur, (d) interpréter ses actions, (e) donner des informations à l'entraîneur, (f) être attentif à l'état du bassin et au déplacement du bateau. Cinq modes d'engagement typiques ont été décrits en parallèle pour l'entraîneur : (a) organiser la situation, (b) interpréter les comportements du rameur, (c) donner des informations au rameur, (d) écouter le rameur, (e) surveiller et informer sur la direction du

bateau. La synchronisation des cours d'action des acteurs a mis en évidence une fluctuation entre quatre types d'informations mutuellement manifestes : (a) l'expérience du rameur, (b) les éléments techniques, (c) la récupération, et (d) l'état du bassin et le déplacement du bateau. La comparaison des cours d'action individuels-sociaux a permis de montrer une fluctuation dans l'accès de l'entraîneur et du rameur aux informations sur le couple rameur bateau en déplacement. La position du rameur dos au sens de déplacement limitait les possibilités liées à la surveillance de l'état du bassin. Le rameur était alors amené à se retourner, ce qui pouvait nuire à la continuité du mouvement. La position de l'entraîneur (barque à moteur devant le bateau) ne lui permettait pas d'accéder aux informations sur la position du corps du rameur. L'entraîneur déplaçait régulièrement sa barque pour modifier son angle de vision sur le couple rameur bateau et accéder ainsi à d'autres informations ou pour vérifier la justesse de ses interprétations. Enfin, les communications intermittentes de l'entraîneur et du rameur leur permettaient de s'assurer qu'ils partageaient leur interprétation de la situation. La communication était beaucoup plus souvent initiée par l'entraîneur, elle visait à amener l'athlète à partager son interprétation ou à vérifier qu'il la partageait.

DISCUSSION

Dans le prolongement des travaux de Salembier et Zouinar (2006), nos résultats ont confirmé que l'intelligibilité mutuelle se co-construisait à partir des ressources disponibles dans l'environnement, le mode d'engagement des acteurs dans la situation et les significations construites au cours de l'activité. Lorsque des informations étaient inaccessibles à l'entraîneur, ce dernier modifiait son angle de vue du couple rameur bateau, à partir d'un déplacement différencié de sa barque à moteur. Lorsque des informations étaient inaccessibles au rameur, il se retournait pour surveiller l'état du bassin. Par ailleurs, l'entraîneur et le rameur communiquaient afin de s'assurer qu'ils partageaient leur interprétation de la situation. Le recours à la communication est consistant avec les travaux sur la coopération menés par Rognin, Salembier et Zouinar (2000). La communication constituait ainsi une boucle de régulation efficace de l'activité collective. La communication révélait le caractère relativement asymétrique de la collaboration entraîneur athlète. L'entraîneur initiait et orientait le contenu de la communication. A la différence des travaux de Lorimer et Jowett (2009) sur la dynamique de la relation entraîneur-athlète, les processus de compréhension mutuelle ne se réduisaient pas aux aspects relationnels. Ils s'appuyaient sur des connaissances liées à la discipline sportive à l'apprentissage et à leur expérience partagée. L'étude souligne l'intérêt d'envisager le coaching à travers des modèles d'analyse interpersonnels.

REFERENCES

- Eccles, D. E., & Tenenbaum, G. (2004). Why an expert team is more than a of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 542-560.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Feedback of information in the empathic accuracy of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 12-17.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., & Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 125-142.
- Rognin, L., Salembier, P., Zouinar, M., (2000). Cooperation, reliability of socio-technical systems and allocation of function. *International Journal of Human-Computer Studies*, 52, 357-379.
- Salembier, P., & Zouinar, M. (2004). Intelligibilité mutuelle et contexte partagé. *@ctivites*, 1(2), 64-85.
- Theureau, J. (2006). *Le cours d'action. Méthode développée*. Toulouse : Octarès.

Articulation des préoccupations d'un entraîneur et d'un joueur dans une séance de tennis loisir : entre recherche de plaisir et de progrès

Tristan Crosnier & Carole Sève

Université de Nantes, Laboratoire « Motricité, Interactions, Performance » (EA 4334),
Nantes, France

tristan.crosnier@etu.univ-nantes.fr

Cette communication présente une analyse de l'activité d'un entraîneur et d'un joueur dans le cadre d'un cours collectif de tennis dit de loisir. Cette étude a été réalisée en référence au cadre d'analyse du cours d'action.

Mots clés : Tennis, Entraînement - Loisir, Cours d'action

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, différentes lignes de recherche s'attachent à caractériser les pratiques d'entraînement, notamment pour comprendre en quoi consiste l'expertise en entraînement sportif. Pour étudier cette expertise, un certain nombre d'études ont, depuis quelques années, utilisé un cadre d'analyse emprunté à l'ergonomie : le cadre d'analyse du cours d'action (Theureau, 2004). La méthodologie associée à ce cadre d'analyse permet d'étudier les pratiques dans des situations naturelles et d'appréhender l'activité des acteurs au niveau où elle fait sens pour ces derniers, en utilisant notamment des enregistrements vidéo et des entretiens d'auto-confrontation. Ces recherches se sont jusqu'alors essentiellement intéressées à l'entraînement de haut niveau dans un but d'optimisation des performances sportives (Saury, Sève, Leblanc, & Durand, 2002). Notre étude s'inscrit dans le même programme de recherche et analyse l'activité d'un entraîneur et d'un joueur dans le cadre particulier d'un cours collectif de tennis dit de loisir. Le choix de ce contexte d'entraînement est lié à deux éléments essentiels : (a) le fait que l'expertise en entraînement sportif ne se limite pas aux pratiques de haute performance, et (b) le plan d'action de la Fédération Française de Tennis qui met au premier plan le développement du « tennis loisir ». Notre étude visait à mieux comprendre en quoi réside l'expertise d'un entraîneur en contexte loisir. Pour ceci, nous nous sommes plus spécifiquement intéressés à l'articulation des préoccupations d'un entraîneur et d'un joueur dans ce contexte.

METHODE

Participants et situation : Un entraîneur (BE1 et 10 ans d'expérience) et un athlète (18 ans) volontaires travaillant ensemble pour la première année dans un contexte loisir (une heure d'entraînement par semaine) ont participé à cette étude. Leur activité a été étudiée durant un cours collectif réunissant cinq élèves dans la dernière partie de l'année sportive (avril).

Recueil des données : Deux types de données ont été recueillis : des données comportementales et des données de verbalisation. Les données comportementales relatives à l'activité des deux participants ont été recueillies durant l'intégralité de la séance d'entraînement, à l'aide de deux caméras et de micros HF, enregistrant les comportements et communications de chacun des acteurs. Les données de verbalisation ont été recueillies lors de deux entretiens d'auto-confrontation (un avec l'entraîneur et un avec le joueur).

Traitement des données : Le traitement des données a été effectué en trois temps. Dans un premier temps, l'analyse de l'entretien d'auto-confrontation nous a permis d'identifier l'ensemble des préoccupations qui s'enchaînaient tout au long de la séance. Dans un deuxième temps, nous avons effectué une analyse thématique en regroupant les préoccupations similaires à l'intérieur de catégories plus générales. Chacune de ces préoccupations témoignait de l'activité de l'acteur au cours de la séance. Dans un troisième temps, nous avons mis en correspondance sur un même graphique, le décours des préoccupations des acteurs et des exercices constituant la séance.

RESULTATS ET DISCUSSION

Concernant l'activité de l'entraîneur : L'analyse de l'activité de l'entraîneur a montré que ce dernier était engagé principalement dans deux préoccupations majeures : (a) faire progresser les élèves et (b) instaurer et maintenir un climat convivial. La particularité du contexte de l'entraînement loisir est mise en relief par la seconde préoccupation repérée. En effet, tout au long de la séance l'entraîneur avait le souci de faire passer un moment agréable à l'ensemble des joueurs. Pour cela, il profitait de chaque opportunité pour créer un climat convivial, plaisanter avec les joueurs et rendre le travail technique le plus agréable possible.

Concernant l'activité du joueur : L'analyse de l'activité du joueur a révélé trois préoccupations majeures : (a) s'amuser, (b) progresser et (c) assurer sa sécurité (notamment lors des « exercices de panier de balles »). Ces préoccupations alternaient et se chevauchaient au cours de la séance. Parallèlement à sa recherche de progrès, le joueur recherchait un plaisir immédiat.

Une influence du format des exercices : Les attentes du joueur étaient satisfaites par le cours proposé par l'entraîneur. La mise en correspondance du décours des préoccupations du joueur et des exercices composant la séance, a révélé l'influence du format des exercices proposés sur l'activité du joueur (Figure1). Cette influence ne correspondait pas toujours aux effets attendus par l'entraîneur : certains exercices occasionnaient une activité du joueur qui était celle escomptée par l'entraîneur, alors que dans d'autres exercices (notamment les jeux à thèmes) le joueur déployait une activité ne correspondant pas aux attentes de l'entraîneur. Ces premiers résultats, qui demandent à être complétés par d'autres, sont susceptibles de mieux comprendre les effets réels des différents formats d'exercice, proposés dans le cadre du « tennis loisir », sur l'activité des joueurs.

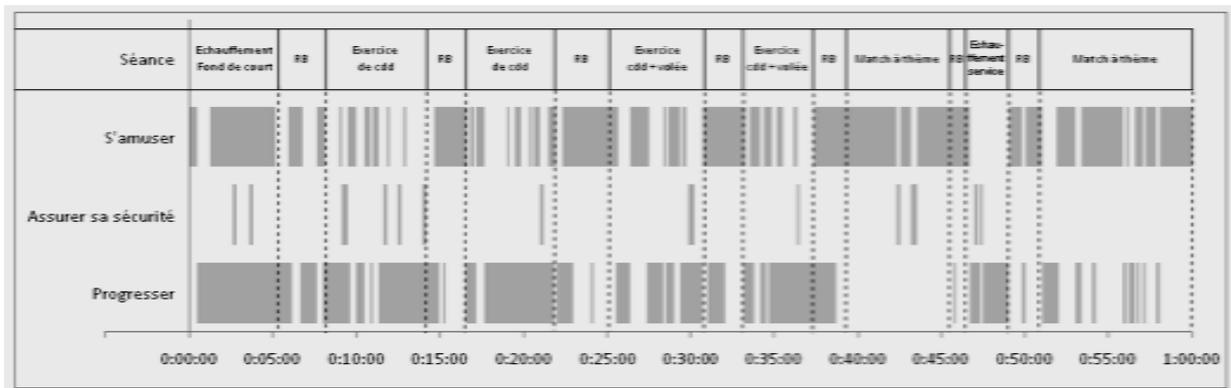


Figure 1. Mise en correspondance du décours des préoccupations du joueur et du format des exercices.
Notes. RB : ramassage de balle ; cdd : coup droit de décalage.

REFERENCES

- Saury, J., Sève, C., Leblanc, S., & Durand, M. (2002). Analyse de l'activité des entraîneurs à l'entraînement et en compétition. Contribution de quatre perspectives de recherche. *Science et Motricité*, 46, 9-48.
- Theureau, J. (2004). Le cours d'action : méthode élémentaire. *Toulouse : Octares*.

Etude du processus émotionnel per-compétitif en sport collectif

Mickaël Campo^{1,2}, Guillaume Martinent¹, Elisabeth Rosnet² & Claude Ferrand¹

¹ Université Lyon 1, Villeurbanne, France ; ² INSEP, Paris, France
campomick@hotmail.com

Au travers d'une étude portant sur des joueurs de rugby professionnel, nous avons cherché à analyser le processus émotionnel émergeant pendant la compétition en le mettant à la lumière de la particularité de la pratique collective.

Mots Clés : Emotions, CMR, Sports collectifs, Rugby

INTRODUCTION

Les résultats issus de la littérature en psychologie du sport confirment l'influence du vécu émotionnel sur le comportement et la performance sportive (Hanin, 2000; Lazarus, 2000). Or, à ce jour, la plupart des recherches dans le domaine du sport se sont focalisées sur l'étude du processus émotionnel dans les pratiques individuelles. La théorie cognitive, relationnelle et motivationnelle des émotions (TCMR ; Lazarus, 1999) prend en considération l'influence des variables individuelles autant que des variables situationnelles dans l'émergence des émotions. Dans ce sens, il semble important de considérer les caractéristiques intrinsèques d'une pratique sportive comme une variable situationnelle incluse dans le processus émotionnel (Cerin, Szabo, & Williams, 2000). De plus, la majorité des recherches dans le domaine des émotions en sport ont investigué de façon prépondérante la période précompétitive (Hanin, 2000). Cette focalisation peut apparaître comme une faiblesse de la connaissance réelle du processus émotionnel en sport. En effet, au regard de la TCRM (Lazarus, 1999, 2000), les émotions discrètes ont une nature dynamique car elles sont issues d'une évaluation cognitive de la situation en perpétuel changement. Cela laisse donc présupposer que le vécu émotionnel précompétitif peut être différent de celui ressenti pendant la compétition (Robazza, Bortoli, & Nougier, 1999). A notre connaissance, aucune recherche ne s'est intéressée à l'étude du processus émotionnel per-compétitif en sports collectifs. Aussi, l'objectif de cette étude est d'apprécier la spécificité du vécu émotionnel en sport collectif durant la compétition.

METHODE

Participants : Vingt et un joueurs professionnels de rugby ($M=28.5$, $SD=4.04$), évoluant actuellement dans le circuit professionnel français de ProD2 ($M_{exp.proD2}=2.33$, $SD=0.58$) ont participé à cette étude.

Procédure : Le processus émotionnel per-compétitif a été étudié au cours de 7 matches. Un échantillon de 3 à 8 joueurs par match a été réalisé de façon aléatoire parmi l'ensemble des joueurs retenus pour le match et mis à disposition pour l'étude ($M=6.28$, $SD=2.81$). Deux types de données ont été recueillies : (a) les enregistrements vidéo des matches, et (b) des données qualitatives issues d'entretiens en auto-confrontation (durée, $M=40.27$ min, $SD=13.41$) réalisés le plus tôt possible après les matches ($M=2.14$ jours, $SD=0.67$), et à l'aide d'un guide d'entretien (Patton, 1990).

Analyse des données : Tous les entretiens ont été retranscrits in verbatim et analysés en suivant l'approche de Strauss et Corbin (1990). Deux chercheurs en méthodologie qualitative ont été par la suite sollicités afin de renforcer la fidélité et l'authenticité des résultats obtenus. Un débriefing, consistant en une révision des interprétations et des analyses, ainsi qu'un constat de conformité ont été réalisés afin de limiter les biais d'interprétation.

RESULTATS

Résultat 1 : L'analyse des données révèle que 40,4% des épisodes émotionnels analysés font référence à des émotions cooccurrentes. Dans ce sens, il est remarqué l'existence de cooccurrences d'émotions de valences opposées représentant 20% des ressentis

concomitants (e.g., joie-tristesse, fierté-colère, etc.). Ces résultats peuvent être illustrer, à titre d'exemple, par le discours d'un joueur relatif au même épisode émotionnel : « *D'un côté j'étais content de sortir parce que j'étais vraiment mort et je ne savais plus comment j'aurais pu tenir (soulagement)... c'est un peu mélangé. De la satisfaction car jusque là j'ai fais un bon match, je ne me suis pas pété et j'ai apporté à l'équipe (joie-fierté), mais d'un autre côté ça me fout les boules parce que c'est encore moi qu'ils font sortir en premier, en plus il y a mes parents et mes amis dans la tribune (colère-honte) et en plus c'est pour faire rentrer leur fiston qui s'est pas entrainer de la semaine ! (jalousie) ».*

Résultat 2 : L'étude montre que sur 256 épisodes émotionnels analysés, 58,9% sont déclenchés par l'action de partenaires. Parmi les actions les plus citées, nous pouvons retrouver : (1) les contre-performances non scorées (e.g., faute d'un partenaire) représentent 30.5%; (2) les phases ordonnées (e.g., touches et mêlées), 17.8% ; (3) les performances scorées de partenaires (e.g., essais), 17.22% ; (4) les contre-performances scorées de partenaires (e.g., plaquage manqué apportant un essai à l'adversaire), 15.2% ; (5) les performances non scorées de partenaires (e.g., plaquages ou duels offensifs gagnés), 14.6%.

DISCUSSION / CONCLUSION

Au regard de la particularité de la pratique collective, nous avons mis en avant deux résultats principaux relatifs au processus émotionnel per-compétitif. Ainsi nous sommes amenés à discuter tout d'abord de la présence de cooccurrences d'émotions de valences opposées. Ce premier résultat peut alors être expliqué par l'une des formes de l'évaluation primaire (Lazarus, 1999), la pertinence par rapport aux buts, ici relatifs à soi et en même temps à l'équipe. Ainsi, un joueur pourra, par exemple, ressentir en même temps de la (1) tristesse et de la (2) joie dans une situation où (1) il évalue sa performance comme médiocre et pouvant avoir des répercussions négatives sur lui dans le futur (e.g., non sélection), et où (2) il s'aperçoit parallèlement que son équipe est en train de gagner le match. Ensuite, nous avons pu montrer que, dans l'étude du processus émotionnel, les sports collectifs ont une réelle spécificité qui les différencie des sports individuels dans lesquels il n'y a pas de coaction avec des partenaires et où la notion de pertinence par rapport aux buts de l'équipe n'est pas systématique. Ainsi, au regard de ces conclusions, nous encourageons les futures recherches à prendre en compte le type de sport dans l'étude des émotions en contexte sportif.

REFERENCES

- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-625.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Nougier, V. (1999). Emotions, heart rate and performance in archery. *Journal of Sports, Medicine, and Physical Fitness, 39*, 169-176
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and technique*. Beverly Hill, CA: Sage.

L'intervention du psychologue social au sein d'une équipe espoirs de rugby : Evaluation des freins à la performance

Grégoire Besnard¹ & Grégory Michel²

¹ Cabinet MB, Mérignac; ² Université Bordeaux 2, France
gregoire.besnard@cabinet-mb.fr

Mots clés : performance, psychologie sociale, rugby, centre de formation

INTRODUCTION

Nous avons eu l'occasion d'intervenir au sein de l'équipe Espoirs du club de rugby de l'Aviron Bayonnais à la demande du directeur du centre de formation, en charge également de l'équipe Espoirs. Ce qui intéressait le club était qu'un psychologue puisse intervenir afin de pointer du doigt les dysfonctionnements du club, au niveau organisationnel et psychologique.

POPULATION CONCERNEE

Notre échantillon se compose de 18 sportifs intensifs, tous intégrés à l'équipe Espoirs du club de l'Aviron Bayonnais Rugby. La moyenne d'âge des sportifs est de 22, 14 ans \pm 1 an et ils pratiquent 8h \pm 1h de rugby par semaine. Le nombre d'années de pratique moyen est de 14,7 ans \pm 2 ans.

TECHNIQUES EMPLOYEES

Etant donné que nous sommes intervenus sur l'intégralité d'une saison, nous avons « découpé » celle-ci afin de mettre en place diverses méthodologies pour répondre à la demande de la structure. Dans un premier temps, nous nous sommes immergés et avons observé le contexte et le groupe auquel nous avons à faire. Dans un deuxième temps, nous avons effectué des entretiens semi-directifs avec l'ensemble du collectif, à l'aide d'une grille d'entretien que nous avons mise au point. Cette grille d'entretien portait sur différents thèmes, que nous développerons ultérieurement. Enfin, nous leur avons soumis le Questionnaire d'Ambiance de Groupe (Fontayne & Heuzé, 2002).

MISE EN ŒUVRE

Afin de cerner la situation et d'établir un état des lieux de l'équipe « Espoir », nous nous sommes tout d'abord « immergés » dans la vie du groupe lors de la majorité des déplacements et des entraînements afin d'appréhender le fonctionnement du groupe, ses normes, ses valeurs et ses attitudes. À travers cette observation, nous avons pu interagir de manière informelle avec l'ensemble de l'équipe, que ce soit le staff technique (entraîneurs, kinésithérapeute, préparateur physique), les joueurs ou encore les dirigeants. Cette étape nous a paru essentielle avant de débiter les entretiens et a eu lieu lors des deux premiers mois d'intervention. Suite à cela nous avons mis en place une série d'entretiens semi-directifs afin de compléter le premier travail d'observation. Nous demandions aux joueurs d'évaluer leur performance individuelle et collective, la manière dont ils perçoivent les interactions au sein de l'équipe ainsi que les relations entre les dirigeants et le groupe Espoirs. Il nous a semblé pertinent de passer par cette démarche d'entretiens dans la mesure où ils apparaissent comme le moyen le plus efficace de « capter » les problématiques rencontrées par les joueurs dans leur recherche de performance. Dans un troisième temps, nous avons souhaité recueillir des données quantitatives sur les interactions au sein du groupe Espoirs à travers la mesure de la cohésion. L'ensemble des joueurs a donc rempli le QAG à la moitié de la saison. La passation s'est faite avec plusieurs groupes restreints (3 \times 6 personnes), afin de limiter les biais liés au groupe.

BILAN ET PERSPECTIVES

Les entretiens qui avaient pour rôle de cibler les dysfonctionnements du club ont été étudiés par l'intermédiaire d'une analyse de contenu. Nous nous sommes focalisés sur les freins rencontrés par les joueurs, que nous avons regroupés sous le terme de « facteurs inhibiteurs ». Nous avons pu les catégoriser de trois manières :

- liés au comportement des instances dirigeantes et du staff : Les joueurs nous ont fait part ici d'un manque de reconnaissance de la part des dirigeants ainsi qu'un problème de communication entre les différentes parties de la structure (président du club, président de la section Amateurs, directeur du centre de formation ...)
- liés à l'équipe : ce qui est pointé par le collectif est le manque de cohésion au sein de l'équipe mais également une trop grande hétérogénéité de l'équipe (les objectifs des joueurs sont trop différents, certains jouent sérieusement, d'autres moins, ...). Il est également ressorti que les joueurs perçoivent l'équipe Espoirs non pas comme une entité mais comme un ensemble de clans dont les objectifs diffèrent. D'autre part, certains individus nous ont fait part d'un manque de motivation quant il s'agit de s'investir pour le groupe.
- liés au jeu : L'encadrement des entraînements est à mettre en cause, ainsi qu'un certain manque de discipline et l'inexistence d'un projet de jeu. Ces remarques viennent appuyer ce que nous avons relevé lors de la phase d'observation.

Le QAG, après analyse en clusters (qui consiste à segmenter à posteriori une population hétérogène en sous-populations homogènes), nous a révélé l'existence de deux sous-groupes dont les caractéristiques diffèrent. Un sous-groupe perçoit l'équipe comme unie socialement et opératoirement tandis que l'autre perçoit l'équipe comme étant composée de multiples sous-groupes « désunis ». Les résultats de ce questionnaire rejoignent partiellement ce qui a été mentionné lors des entretiens, notamment en ce qui concerne les aspects d'attraction et d'opération pour le groupe. A travers ces étapes, nous avons pu mettre en lumière différents facteurs qui sont perçus et qui ont également été verbalisés par le groupe comme de véritables freins à la performance. Notre rôle va alors se concentrer sur la façon dont ces freins vont pouvoir être supprimés, afin d'assurer un niveau optimal de performance. Nous avons donc mis en place une liste de préconisations censées agir sur ces entraves, que nous avons remise au directeur du centre de formation, aux entraîneurs ainsi qu'au staff technique. Nous les avons assistés dans cette démarche pour que celle-ci se fasse de la manière la plus rigoureuse possible (planification d'objectifs de manière individuelle et groupale, fixation de buts collectifs et individuels, travail avec les joueurs afin de développer une identité collective, travail sur le climat motivationnel avec les entraîneurs et le staff...). À travers cette étude, nous avons vu que le psychologue social peut donc jouer un véritable rôle de référent au sein d'un collectif sportif. Et ce, afin d'assurer un niveau optimal de performance.

REFERENCES

- Bandura, A., (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs (USA): Prentice-Hall.
- Carron, A. V., Colman, M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport : a meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 189-208.
- Fontayne, P., Buton, F., Heuzé, J. P. (2005). Le groupe sportif : relation entre attributions causales, cohésion et efficacité collective. In Rasclé O., & Sarrazin, P. (Eds), *Croyances et performance sportive : processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs* (pp. 227-244). Paris : Editions Revue EPS.
- Lévêque, M. (1996). *Psychologie du sport: a propos d'une demande d'intervention*. *Revue des Sciences & Techniques des Activités Physiques & Sportives*, 17, 83-91.

La dépendance à l'effort physique : un prétexte pour construire une identité globale consistante ?

Anaëlle Malherbe¹ & Gilles Lecocq²

¹ Ecole de Psychologues Praticiens

² ILEPS-Cergy, Laboratoire de Psychologie Appliquée, E.A 4298 - URCA
anaelle.malherbe@gmail.com

Les sujets passionnés de façon obsessionnelle seraient-ils plus enclins à devenir dépendants d'une activité sportive ? Les expressions simultanées d'une passion obsessionnelle et d'une passion harmonieuse chez un même sujet sportif témoignent-elles chez celui-ci d'un conflit de rôles générateur de crise identitaire latente ou manifeste ? C'est à partir de ces deux questions que nous nous intéresserons aux vécus de judokas qui après s'être engagés dans une activité sportive dans un but de performance vont, à la suite d'une rupture psychosomatique, remettre en cause la place de cette activité physique au sein de leurs identité globale.

Mots clés : passion, dépendance au sport, identité globale, alexithymie, dépression.

INTRODUCTION

En lien avec ses questions, dans un premier temps, nous nous intéresserons à la façon dont un effondrement dépressif apparaît chez une personne développant de façon conjointe une passion obsessionnelle et une dépendance à l'effort physique. C'est dans un deuxième temps que nous préciserons en quoi des tendances alexithymiques associées à un sentiment de ne plus gérer sa vie occasionnent chez un sujet sportif l'émergence d'une identité globale fragmentée. Enfin, dans un troisième temps, nous repèrerons de quelles façons une rupture sociopsychosomatique peut être un moment propice pour permettre à un sujet sportif de s'affirmer comme une personne exotique tout en demeurant adaptée à la culture sportive à laquelle il souhaite appartenir. Une blessure et une baisse de la performance sont les deux symptômes que nous qualifions de ruptures sociopsychosomatiques dans la mesure où une modification de la motricité ou encore une modification corporelle entraînent de nouveaux rapports à soi et aux autres.

METHODE

Sept judokas sont concernés par cette configuration où un engagement sportif se trouve bouleversé par une rupture psychosomatique. Quatre formes de recueil des données vont favoriser la compréhension de ce bouleversement :

- Un recueil de données utilisant neuf planches du Tests Projectif pour Sportifs (T.P.S) (Missoum & Laforestrie, 1985) et sollicitant les thématiques suivantes : relation entraîneur-entraîné, image corporelle, intégration familiale, anxiété, agressivité, désir de vaincre, souffrance, échec et niveau d'aspiration.
- Un recueil de données utilisant deux planches du Thematic Apperception Test (T.A.T) (Brelet-Foulard & Chabert, 2003) et sollicitant les thématiques suivantes : impuissance liée à l'immaturation fonctionnelle et capacité du sujet à harmoniser son monde intérieur et son monde extérieur dans un contexte de vide.
- Un recueil de données reposant sur la passation des questionnaires suivants : Echelle de motivations pour sportifs (E.M.S 28) (Brière & al, 1995), Echelle de passion (E.P.G) (Vallerand & al, 2003), Echelle de dépendance au sport (Hausenblas & Symons Downs, 2000), Echelle d'autodétermination (E.P.A.D.V-16) (Blais & Vallerand, 1991), Echelle de l'alexithymie (T.A.S-20) (Loas, 1999), Echelle d'Estime de Soi (E.E.S) (Chambon & al, 1992).
- Un recueil de données utilisant le *verbatim* d'entretiens permettant à un sujet de donner un sens à son engagement dans une activité sportive.

L'analyse des données recueillies concernera sept sujets masculins âgés de 20 à 42 ans ayant la ceinture noire. Un sujet est cinquième *dan*, un sujet est quatrième *dan*, un sujet est troisième *dan*, trois sujets sont deuxième *dan* et un sujet est première *dan*.

RESULTATS

A partir d'une approche compréhensive, trois configurations cliniques sont émergentes :

- Une première configuration où la pratique du judo semble être un moyen de se construire une identité, celle-ci étant en grande partie une identité de sportif. Le judo serait pour ces sujets le moyen de combler des failles identitaires et de s'individualiser. Nous retrouvons, dans ce groupe, un sujet de 5^{ème} dan âgé de 40 ans, un sujet de 4^{ème} dan âgé de 35 ans ainsi qu'un sujet de 2^{ème} dan âgé de 21 ans.
- Une deuxième configuration où la pratique du judo sert en partie à étayer et à soutenir la construction identitaire. Ces sujets ne se décrivent pas eux-mêmes seulement comme des judokas. D'autres domaines de leur vie sont des supports complémentaires à leurs constructions identitaires globales. Deux sujets de 23 et 35 ans sont 2^{ème} dan et un autre sujet de 42 ans est 3^{ème} dan.
- Une troisième configuration qui ne concerne qu'une personne, première dan et âgée de 21 ans, pour qui la pratique du judo reste une activité accessoire dans sa construction identitaire globale.

DISCUSSION

A partir de ces résultats, nous préciserons, dans une perspective compréhensive, les principes à mettre en place dans l'accompagnement des sujets sportifs porteurs d'une constellation symptomatique où se confrontent des conduites de dépendance à l'effort physique, des conduites alexithymiques et un effondrement dépressif (Lecocq, 2009). Nous entendons par perspective compréhensive une démarche qui permet à un sujet sportif de se dégager de comportements psycho-sociaux devenus pour lui éloignés de ses préoccupations actuelles.

REFERENCES

- Blais, M., & Vallerand, R. J. (1991). *Échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie (EPADV-16)*. Unpublished manuscript. Université du Québec à Montréal.
- Brelet-Foulard, F., & Chabert, C. (2003). *Nouveau manuel du TAT, approche psychanalytique*. Paris : Dunod.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Chambon, O., Cornillon-Jacouton, D., Germain, M. H., Assouline B., Landazuri, F., Marie-Cardine, M. (1992). Bien-être subjectif et qualité de vie. Définitions, mesures et facteurs déterminants. Implications thérapeutiques. *L'Information Psychiatrique, Supplément au no.5*, LVII-LXII.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2000). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17, 387-404.
- Laforestrie, R., Missoum, G. (1985). *Test Projectif Sportif*. Paris: E.A.P.
- Lecocq, G. (2009). La clinique du sport : Un point de rencontre entre une culture sportive en mutations et l'Unitas-Multiplex d'un sujet sportif en (re)conversion. *Bulletin de Psychologie*, 62-4, 502, 319-326.
- Loas, G. (1999). Alexithymie et dépression : dimensions distinctes ? In D. Bailly & J. L. Venisse (Eds). *Addictions et psychiatrie*. Paris : Masson, 65-70.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.

Régulation de l'intensité de l'exercice par l'utilisation de la perception chez des jeunes handballeurs

Philippe Monnier-Benoit¹ & Alain Gros Lambert²

¹ Laboratoire de Physiologie de l'Exercice (EA 4338) - UFR CISM – STAPS, Université de Savoie, Le Bourget-du-Lac.

² Département Sport et Santé (EA4267 2SPB) –UFR STAPS de Franche-Comté, Besançon.
philippe.monnier-benoit@univ-savoie.fr

Le but de cette étude est de comparer les effets d'un programme d'entraînement autorégulé par la perception de l'intensité de l'exercice (PIE) avec les effets d'un entraînement classique régulé à partir de la vitesse de course.

Mots-clés : CR10, autorégulation, préparation physique.

INTRODUCTION

Actuellement, on constate l'augmentation des blessures, l'arrêt de la pratique ainsi que l'épuisement émotionnel lié à une mauvaise gestion des charges d'entraînement et particulièrement des intensités d'exercices chez les jeunes athlètes en formation dans les structures sport études ou les pôles espoirs (Guillet & Gauthier, 2008). Ceci nous interroge sur la nécessité de développer et d'utiliser des outils d'entraînement adaptés. En effet la connaissance et l'écoute de ses sensations semblent permettre d'augmenter l'intérêt pour la pratique de l'exercice et la motivation (Dishman, 1982). Plusieurs études (Borresen & Lambert, 2008 ; Monnier-Benoit, Gros Lambert & Rouillon, 2009) ont cependant montré la pertinence de l'utilisation de méthodes subjectives d'évaluation de l'intensité d'exercice, notamment dans les sports à dominante aérobie. Par conséquent, le but de notre étude est donc de comparer chez des jeunes handballeurs de haut-niveau une méthode d'entraînement subjective autorégulée, et une méthode classique de régulation à partir d'une vitesse de course déterminée au préalable lors d'un test d'effort.

METHODE

Vingt-sept handballeurs (M âge = 16.41 ; ET = 0.64) du pôle espoir de handball de Franche-Comté ont participé à cette étude. Ces sujets ont été répartis en 2 groupes ; un groupe contrôle utilisant une méthode de régulation de l'intensité de l'exercice basée sur la vitesse de course (Control group ; CG) et un groupe test utilisant une méthode d'autorégulation perceptive de l'intensité de l'exercice (Perceptive Group ; PG). Les 2 groupes ont tout d'abord réalisé un test d'évaluation de leur vitesse maximale de course intermittente (V30-15 Fitness-test, Buchheit, 2008). Durant 6 semaines, les athlètes ont réalisé le même entraînement de préparation physique basé sur des exercices de courses intermittentes de 15 secondes d'efforts et 15 secondes de récupération. Le CG devait respecter une intensité de course de 85% à 98% de la vitesse maximale obtenue lors du test d'évaluation (V_{IFT}). Les athlètes du PG devaient autoréguler leur vitesse de course en situant leur PIE à une valeur supérieure à 7 sur l'échelle CR10 (Borg, 1998).

RESULTATS

Le test t de Student ne montre aucune différence significative concernant l'âge, la taille, l'indice de masse corporelle ni la V_{IFT} à la fin du premier test d'évaluation entre les 2 groupes. Par conséquent, il n'y a pas de différence significative du niveau d'entraînement entre les 2 groupes.

Après le programme d'entraînement, l'analyse statistique ($F = 39.41$; $p < .001$) montre un effet entraînement significatif pour les 2 groupes sur l'augmentation de la V_{IFT} . (La V_{IFT} moyenne avant entraînement = 19.30 et V_{IFT} moyenne après entraînement = 20.26 pour PG et la V_{IFT} moyenne avant entraînement = 19.07 et V_{IFT} moyenne après entraînement = 20.03 pour CG). Cependant, une ANOVA à 2 facteurs (mesure x groupe) indique qu'aucun effet groupe ($F =$

0.2 ; $p < .5$) avant et après entraînement n'a été observé (Figure 1). Par ailleurs, il n'y a pas d'interaction effet de l'entraînement x groupe sur l'augmentation de la V_{IFT} .

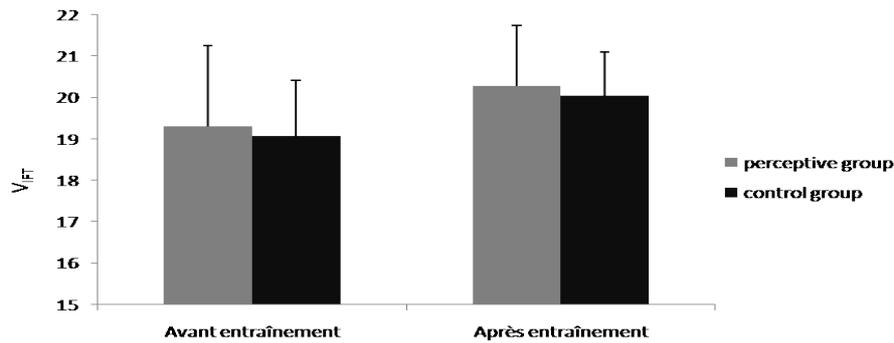


Figure 1 : Comparaison de la V_{IFT} (Km.h^{-1}) avant et après entraînement pour les 2 groupes testés

DISCUSSION/CONCLUSION

Le résultat le plus important de cette étude montre que l'utilisation de la régulation de l'intensité d'exercice à l'aide d'indices perceptifs est un moyen valide pour améliorer significativement ($p = .00043$) la performance lors de tests de vitesse maximale intermittente en course à pied spécifique aux sports collectifs et plus particulièrement chez des jeunes handballeurs. La PIE pourrait donc être un outil facilement utilisable sur le terrain pour les entraîneurs et les préparateurs physiques, afin de contrôler et quantifier au mieux le niveau d'intensité de la charge d'entraînement. On peut formuler l'hypothèse selon laquelle l'utilisation de ce type de méthode d'autorégulation de l'intensité de l'exercice puisse renforcer les orientations motivationnelles des jeunes joueurs vers un but de maîtrise. En accord avec les observations de Guillet et Gauthier (2008) cela permettrait de diminuer le risque de « burnout » chez les handballeurs des pôles espoirs. En perspective, on peut envisager la création d'une échelle d'évaluation de la PIE adaptée et spécifique à la pratique du handball, afin d'utiliser cet outil durant tous les entraînements et les matchs pour quantifier et adapter individuellement la charge d'entraînement, dans un souci de prévention du surentraînement.

REFERENCES

- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Borresen, J., & Lambert, M. I. (2008). Quantifying training load: a comparison of subjective and objective methods. *International Journal of Sports Physiology and Performances*, 3(1), 16-30.
- Buchheit, M. (2008). 30-15 Intermittent Fitness Test and repeated sprint ability. The influence of sensory cues on the perception of exertion during exercise and central regulation of exercise performance. *Science & Sport*, 23, 26-28.
- Dishman, R. K. (1982). Contemporary sport psychology. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 10, 120-159.
- Guillet, E., & Gauthier, S. (2008). Links between motivational orientation and burnout: A study in adolescent handballers at high level. *Science & Sports*, 23, 35-37.
- Monnier-Benoit, P., Gros Lambert, A., & Rouillon, J. D (2009). Determination of the ventilatory threshold with affective valence and perceived exertion in trained cyclists; a preliminary study. *Journal of strength and conditioning research*, 23(6), 1752-1757.

Approche bio-psycho-sociale des réponses cardiaques et neuro-autonomes à la menace stéréotypique au cours d'un exercice physique maximal

Abdelmonem Farhat^{1,2}, Marie Françoise Lacassagne¹ & Daniel Moreau²

¹ Laboratoire de socio-psychologie et Management du sport, Université de Bourgogne, Dijon.

² Laboratoire de pharmacologie et physiopathologie cardiaque expérimentale faculté de médecine, Université de Bourgogne, Dijon.
farhat_abdelmonem@yahoo.fr

Le but de cette étude est d'explorer d'une part l'implication du système nerveux sympathique lors de l'amélioration de la performance reflétant l'emploi de la stratégie de défi et d'autre part l'implication du système nerveux parasympathique lors de la détérioration de la performance reflétant l'emploi de la stratégie de la soumission à la menace.

Mots clés : menace stéréotypique, stress physique, performance, réponses cardiaques et neuro-autonomes

INTRODUCTION

Cette étude s'inscrit dans la lignée des travaux du modèle bio-psycho-social (Blascovitch & Tomaka, 1996). Elle vise à examiner si la réaction cardiovasculaire et neuro-autonome à une menace stéréotypique couplée à un stress physique intense peut favoriser la compréhension du processus par lequel cette menace touche la performance. Il s'agit d'une étude exploratoire qualitative dans laquelle nous manipulons le stéréotype relatif à la supériorité des athlètes noirs par rapport aux athlètes blancs (Stone, Lynch, Sjomeling, & Darley, 1999) et mesurons la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) qui reflète le fonctionnement du système nerveux autonome (Akselrod, 1981). En utilisant la technique de Holter (enregistrement de longue durée de l'électrocardiogramme, ECG), chez des étudiants STAPS réalisant un test de vitesse maximale aérobie (VMA). Nous avons essayé, au cours d'un exercice où la sollicitation cardiovasculaire est maximale, d'établir des mesures qui font la part entre les caractéristiques du défi et de la soumission à la menace.

METHODE

Participants : 11 étudiants de STAPS ont participé à cette expérimentation sur la base du volontariat.

Procédure : L'expérience comprenant un test de vitesse maximale aérobie précédé par une heure de repos et suivi par une heure de récupération. Pendant la phase de repos les sujets étaient mis en identité sociale par le remplissage de questionnaires. Tous les participants étaient équipés par des enregistreurs ECG (Holter). Chacun d'eux a passé deux tests de vitesse maximale aérobie dans deux situations, de façon alternative, avec un intervalle d'une semaine : 1) une situation sans intervention d'agents stresseurs. 2) une deuxième situation avec agents stresseurs impliquant l'activation d'un stéréotype négatif relative aux difficultés des sportifs blancs à réussir dans le test par rapport aux sportifs noirs.

RESULTATS

L'ensemble des données ont été traitées à l'aide du logiciel Statistica 6.0, compte tenu du faible nombre de participants et de la non-normalité des distributions, nous avons retenu, pour les analyses, les tests de Wilcoxon et Fisher exact. La comparaison des vitesses maximales a donné une amélioration significative sous menace ($p < 0.04$). On a séparé les sujets en 2 groupes en fonction de leur performance. On observe de ce fait une évolution opposée puisque chez 3 sujets la menace induit une diminution de la performance en moyenne de 0.5 km/h (groupe Mauvaise Performance, $n=3$, Mp) alors que chez les 8 autres sujets le stress améliore les performances en moyenne de 0.625 km/h (groupe Bonne Performance, $n=8$, Bp). Les sujets ayant augmenté leurs performances sous menace manifestent une VFC globale faible avec une HF (high frequency) qui ne varie pas suggérant ainsi une prédominance du sympathique. De plus, au cours de la récupération, il apparaît chez ces

sujets une augmentation de la vfc globale avec une élévation des composantes LF (low frequency) et HF avec un rapport LF/HF changeant peu, soulignant une activation prédominante du parasympathique. Par ailleurs, les 3 sujets ayant diminué leur performance sous menace présentent également une variabilité faible au cours de l'exercice, cependant les valeurs de HF sont augmentées de façon significative ($\alpha < 0,05$), ce qui semble attester une prédominance vagale (parasympathique). A la récupération, on observe une diminution des LF et HF avec la menace dans le groupe des 3 sujets avec une diminution plus forte de HF conduisant à un rapport LF/HF plus élevé suggérant une prédominance du sympathique à la phase post exercice précoce.

DISCUSSION

Les effets physiologiques de la menace stéréotypique au cours d'un exercice physique sont déjà étudiés par Chalabaev & al (2008) qui ont signalé une augmentation de la fréquence cardiaque. Par ailleurs, Blascovitch & al (1996) ont montré que la soumission à la menace est indiquée par peu ou pas de changement dans le débit cardiaque (DC i.e., quantité de sang en litres pompée par le cœur par minute) et pas de changement ou une augmentation de la résistance périphérique totale (RPT, i.e., résistance dans le réseau artériel), tandis que le défi est indiqué par une augmentation du DC et une diminution de la RPT. Cependant, pour notre part, nous avons tenté d'explorer les réponses cardiaques et neuro-autonomes en tenant compte des performances individuelles. Ainsi, au cours d'un stress physique intense VMA couplé avec un stress psychosocial (généré par une menace stéréotypique), les enregistrements de la VFC explorée dans les domaines temporel et fréquentiel, nous a permis de déterminer le fonctionnement de la composante sympathique ou parasympathique du système nerveux autonome. L'analyse de la VFC dans le domaine temporel a montré une diminution de la variabilité au cours de l'exercice sous menace pour tous les sujets. Cependant, l'analyse de la VFC dans le domaine fréquentiel a montré que les valeurs de HF n'augmentent pas pendant l'exercice dans la série (Bonne performance) attestant d'une mobilisation prédominante du sympathique alors qu'elles augmentent pour la série (mauvaise performance) attestant d'une prédominance du parasympathique.

Cette analyse nous permet de suggérer que les sujets qui ont mis en jeu une stratégie de défi, ont amélioré leurs performances avec une sollicitation prédominante du système sympathique. Par contre, les sujets qui ont mis en jeu une stratégie de soumission à la menace, ont détérioré leurs performances, avec une sollicitation prédominante du système parasympathique. Cependant, en raison de difficultés expérimentales liées au recrutement de sujet, les résultats de cette recherche exploratoire restent à être consolidés dans la mesure où ils portent sur un petit nombre de sujets.

REFERENCES

- Akselrod, S., Gordon, D., Ubel, F. A., Shannon, D. C., Berger A.C., & Cohen R. J. (1981). Power spectrum analysis of heart rate fluctuation: a quantitative probe of beat-to-beat cardiovascular control. *Science*, 213, 220-222.
- Blascovitch, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 28, pp. 1-51). San Diego, CA: Academic Press.
- Chalabaev, A., Ston, J., Sarrazin, P. & Croizet, J. C. (2008). Running head: stereotype lift in motor performance investigating physiological and self-reported mediators of stereotype lift effects on a motor task. *Basic and Applied Social Psychology*, 30, 1-9.
- Stone, J., Lynch, C. I., Sjomeling, M., & Darley, J. M. (1999). Stereotype threat effects on Black and White athletic performance. *Journal of personality and social psychology*, 77, 1213-1227.

Dans quels types de situations les sportifs à basse et haute estime de soi emploient-ils l'auto-handicap revendiqué ?

Lucie Finez¹, Sophie Berjot¹, Elizabeth Rosnet² & Christena Cleveland³

¹ Laboratoire de Psychologie Appliquée, EA 4298, Université de Reims Champagne Ardenne ;

² INSEP, Paris ; ³ Westmont College, Santa Barbara, Californie, USA
luciefinez@hotmail.com

Cette recherche a pour but de mieux cerner les types de situations dans lesquelles des sportifs peuvent recourir à un auto-handicap revendiqué et de discuter des résultats au regard des recherches antérieures

Mots clés : stratégies d'auto-handicap, estime de soi, protection, valorisation, mesures cardiovasculaires

INTRODUCTION

L'auto-handicap est une stratégie qui consiste à mettre en avant des obstacles à sa réussite avant de s'engager dans une tâche évaluative afin de protéger son image de soi après un échec et/ou de la valoriser encore plus après un succès. Il existe deux formes d'auto-handicap : l'auto-handicap comportemental qui consiste à adopter activement un comportement néfaste à ses performances (par exemple, sortir tard la veille d'une compétition) et l'auto-handicap revendiqué qui consiste à souligner la présence d'obstacles (par exemple dire que l'on est fatigué). Tice (1991) a montré que les étudiants à basse estime de soi utilisent l'auto-handicap comportemental pour se protéger alors que les étudiants à haute estime de soi l'emploient pour se valoriser. Dans la présente recherche nous regardons si ces résultats peuvent être généralisés à l'auto-handicap revendiqué. Nous testons les hypothèses que : les sportifs à faible estime de soi emploient surtout l'auto-handicap revendiqué pour se protéger (et donc dans des situations dans lesquelles ils risquent d'être dévalorisés) (H1) alors que les sportifs à haute estime de soi emploient l'auto-handicap revendiqué surtout pour se valoriser (et donc dans des situations qui leur permettent de se valoriser) (H2). Nous avons également cherché à voir si les scores des sportifs sur les dimensions de protection et de valorisation de l'Echelle d'Auto-handicap Revendiqué en Sport (EARS, Finez, 2008) permettent de prédire dans quel type de situation ils auront le plus recours à l'auto-handicap revendiqué (c-à-d. lorsqu'ils risquent d'être dévalorisés ou lorsqu'ils ont la possibilité de se valoriser) (H3). Cette recherche devrait permettre aux entraîneurs et psychologues du sport de mieux cerner les situations dans lesquelles un sportif donné sera le plus susceptible de recourir à l'auto-handicap revendiqué : plutôt lorsqu'il s'attend à échouer, ou plutôt lorsqu'il s'attend à réussir. Ces informations leur seront d'une grande utilité car l'auto-handicap revendiqué peut avoir des effets fortement négatifs pour les sportifs. Cette stratégie peut en effet entraîner le rejet des partenaires, réduire les chances d'être retenu par un sélectionneur ou encore affecter négativement les performances sportives.

ETUDE 1

METHODE

Cent neuf sportifs (76 hommes et 33 femmes) âgés en moyenne de 19,7 ans (ET = 1,5) ont participé à cette étude. L'étude s'est déroulée en deux étapes. *Etape 1* : Le niveau d'estime de soi physique et la propension à l'auto-handicap ont été mesurés respectivement avec la *Feeling of Inadequacy Scale* (Fleming & Courtney, 1984) et l'EARS (Finez, 2008). *Etape 2* : Les sportifs ont été invités à participer à une prétendue étude de physiologie sur le lien entre les qualités physiques et les performances sportives qui impliquait de passer un test de qualités physiques. L'orientation de la menace générée par ce test a été manipulée en disant que ce test permettrait de repérer : 1- uniquement les sportifs qui ont des qualités physiques exceptionnelles (condition *succès-significatif*) ou 2- uniquement les sportifs qui ont des qualités physiques extrêmement faibles (condition *échec-significatif*) (voir Tice, 1991).

Leur recours effectif à l'auto-handicap revendiqué a été estimé en leur demandant d'indiquer à quel point différents obstacles qui leur étaient listés pourraient les empêcher de réussir le test.

RESULTATS

L'analyse en régression multiple montre un effet négatif de l'estime de soi ($\beta = -.49$) sur la moyenne des obstacles revendiqués par les sportifs mais pas d'effet de la condition expérimentale ; $F(1,106) = 33,52$, R^2 ajusté = .14; $p < .01$). Les sportifs à faible estime de soi ont revendiqué davantage d'obstacles que les sportifs à haute estime de soi dans les deux conditions et semblent donc recourir davantage à l'auto-handicap revendiqué que les sportifs à haute estime de soi, aussi bien dans les situations où ils risquent d'être dévalorisés que dans celles qui leur permettent de se valoriser (H1 et H2 invalidées). Les forts handicapés identifiés avec l'EARS ont revendiqué plus d'obstacles que les faibles handicapés dans les deux conditions. Cette échelle a donc permis de prédire quels sportifs recourent le plus à l'auto-handicap revendiqué mais pas de savoir dans quelle condition ils emploient le plus cette stratégie (H3 invalidée).

DISCUSSION

Quatre interprétations peuvent être proposées. La première est que le processus observé par Tice (1991) n'est pas généralisable à l'auto-handicap revendiqué ; la seconde est que ses résultats observés chez les étudiants ne sont pas généralisables aux sportifs ; la troisième est que ce processus n'est valable que pour les sportifs qui présentent une estime de soi instable ; et la quatrième est que la manipulation de la menace n'a pas fonctionné. Nous avons donc reconduit l'étude sur une population d'étudiants ($n = 74$) et ajouté : 1- une mesure de la stabilité de l'estime de soi (estimée par des mesures répétées : deux mesures par jours pendant trois jours) ; 2- une mesure de menace perçue (auto-reportée); et 3- des mesures cardiovasculaires pour estimer de façon directe la menace perçue (c-à-d. s'ils ont perçu la situation plutôt comme une menace ou plutôt comme un défi, Blascovich, Seery, Mugridge, Norris, & Weisbuch, 2004).

RESULTATS DE L'ETUDE 2 ET DISCUSSION GENERALE

On observe un effet négatif de l'estime de soi et un effet positif de la propension à l'auto-handicap mais pas d'effet de la stabilité de l'estime de soi, ni de la condition. Deux des hypothèses explicatives peuvent donc être exclues : celle relative à la population et celle relative à la stabilité de l'estime de soi. En outre, comparativement aux sportifs à haute estime de soi, les sportifs à basse estime de soi ont rapporté davantage de menace perçue dans chacune des conditions. Il est donc possible que les sportifs à faible estime de soi se sentent menacés à la fois par les situations où l'échec est significatif et par celles où le succès est significatif et emploient donc l'auto-handicap revendiqué dans ces deux types de situations. Les mesures cardiovasculaires qui sont en cours d'analyse devraient permettre de statuer sur cette hypothèse.

REFERENCES

- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., & Weisbuch, M. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(5), 683-688.
- Finez, L. (2008). Comprendre et prédire les stratégies d'auto-handicap revendiqué dans le domaine du sport : une approche interactionniste. Unpublished doctoral dissertation, Université de Reims Champagne-Ardenne, France.
- Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(2), 404-421.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(5), 711-725.

Activité physique et fonctionnement cognitif : la pratique sportive comme entraînement à la rotation mentale ?

David Moreau¹⁻², Annie Mansy-Dannay¹, Jérôme Clerc¹ & Alain Guerrien¹

¹ EA 4072 PSITEC, UFR de Psychologie, Université Lille Nord de France (Lille III)

² Dillard University, New Orleans, USA.

david.moreau@fulbrightmail.org

Mots-clés : activité physique, santé mentale, fonctionnement cognitif, capacités spatiales, rotation mentale.

INTRODUCTION

La relation entre santé mentale et activité physique a été étudiée de manière très vaste, avec notamment des résultats intéressants dans divers domaines tels que l'anxiété, le stress, la dépression, l'humeur, les émotions, l'estime personnelle, les dysfonctions psychologiques, ainsi que le fonctionnement cognitif (Singh-Manoux, Hillsdon, Brunner, & Marmot, 2005). Ce dernier, notamment par son impact sur la perception de compétence d'un individu, constitue l'un des déterminants du bien-être mental (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). La majorité des études transversales indique que les performances cognitives de séniors en bonne forme physique sont supérieures à celles de séniors moins en forme physiquement (Boutcher, 2000). De plus, le fait de commencer une activité physique s'accompagne d'améliorations légères mais significatives du fonctionnement cognitif, avec des résultats plus importants sur des tâches requérant attention et vitesse de traitement de l'information (Boutcher, 2000), et ce d'autant plus que la pratique physique est soutenue et régulière (Singh-Manoux et al., 2005). La pratique sportive de haut niveau, cependant, a souvent été jugée trop intense, et par conséquent non-porteuse de santé physique. Qu'en est-il sur le fonctionnement cognitif ? L'influence positive d'une pratique sportive modérée sur des processus cognitifs particuliers, tels que la vitesse de traitement de l'information et la manipulation de représentations, est-elle également appréciable lorsque la pratique sportive est plus intense ? La manipulation de représentations visuo-spatiales, dont l'efficacité est requise par la pratique sportive de haut niveau, supposerait une maîtrise importante de processus cognitifs très élaborés, tels que la rotation mentale. Nous faisons l'hypothèse qu'une pratique physique régulière et intense est associée à des capacités de rotation mentale plus importantes qu'une pratique physique modérée. De manière plus précise, nous attendons une relation positive entre volume d'entraînement, expertise et performance au Mental Rotation Test (MRT, Vandenberg & Kuse, 1978).

METHODE

Cent dix neuf lutteurs américains ont pris part à l'expérimentation (distribution : 18-31), répartis comme suit : 29 experts hommes (âge moyen : 25.6), 24 expertes femmes (26.3), 35 novices hommes (24.2) and 31 novices femmes (27.6). Les groupes 'Experts' et 'Novices' ont été divisés selon des critères de performance (experts : participation aux championnats olympiques ou mondiaux ; novices : pas de résultat en compétition). Des informations complémentaires ont été recueillies, notamment sur le volume total d'entraînement. Les participants ont passé le MRT, qui comprend vingt problèmes composés d'une figure de référence et de quatre propositions de réponses, à résoudre en six minutes. Pour chaque problème, ils devaient cocher les deux figures superposables à celle de référence (après rotation mentale), les deux autres étant des figures en miroir. Suivant la procédure utilisée par Albaret et Aubert (1996), nous avons accordé deux points pour deux bonnes réponses, un point si le participant n'a coché qu'une case et que cette réponse est correcte, et zéro point s'il y a une ou deux erreurs, ce qui permet de contrôler les réponses aléatoires.

RESULTATS

L'ANOVA (figure 1) a révélé un effet important de l'expertise ($F(1,115)=240.29$, $p<.0001$) et du genre ($F(1,115)=193.03$, $p<.0001$) sur la performance au MRT. L'interaction expertise [expert, novice] x genre [homme, femme] était également significative ($F(1,115)=27.88$, $p<.00001$).

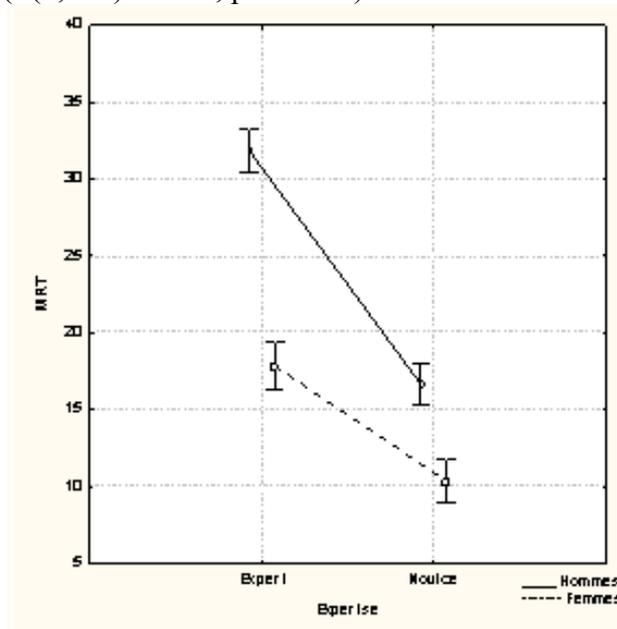


Figure 1 : Score moyen au MRT en fonction de l'expertise et du genre

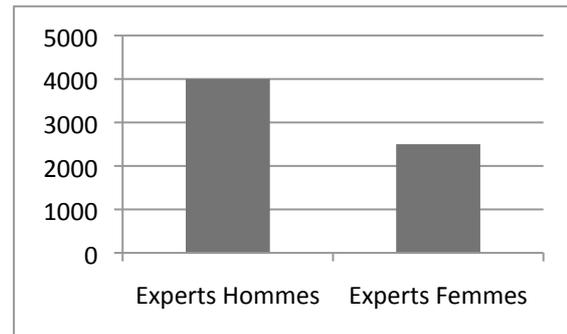


Figure 2 : Volume d'entraînement du groupe expert (l'unité est la session d'entraînement)

En moyenne, les experts hommes se sont entraînés de 3500 à 4000 fois avant la procédure de passation, les expertes femmes de 2000 à 2500 fois (figure 2). Les premiers ont commencé plus jeunes (âge moyen : 6.8, écart-type : 2.7) que ces dernières (âge moyen : 7.9, écart-type : 3.9), et se sont entraînés plus fréquemment, surtout pendant l'adolescence.

DISCUSSION

Les résultats confortent notre hypothèse initiale, à savoir qu'il existe une relation entre le volume d'entraînement, l'expertise en lutte olympique, et les capacités de rotation mentale. L'interaction entre l'expertise et le genre montre un effet plus important de l'expertise chez les athlètes masculins, ce qui pourrait s'expliquer par un volume d'entraînement supérieur. Dans la mesure où la pratique d'une activité physique de manière assidue et régulière pourrait influencer la qualité des processus cognitifs de rotation mentale, il serait intéressant de savoir à partir de quel volume d'entraînement on peut constater un tel bénéfice. Ceci pourrait présenter des applications pratiques intéressantes en termes de développement et de maintien de performances cognitives optimales, par une pratique sportive soutenue et régulière.

REFERENCES

- Albaret, J. M., & Aubert, E. (1996). Etalonnage 15-19 ans du test de rotation mentale de Vandenberg. *Evolutions psychomotrices*, 34(8), 276-279.
- Boutcher, S. H. (2000). Cognitive performance, fitness, and aging. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 118-129). London, UK: Routledge.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Singh-Manoux, A., Hillsdon, M., Brunner, E., & Marmot, M. (2005). Effects of physical activity on cognitive functioning in middle age: Evidence from the Whitehall II prospective cohort study. *American Journal of Public Health*, 95(12), 2252-2258.
- Vandenberg, S. G., & Kuse A. R. (1978). Mental rotations, a group test of three dimensional spatial visualization. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 599-604

Comité d'organisation et comité scientifique

COMITE D'ORGANISATION

Thierry Terret	Directeur CRIS, Lyon 1
Pascal Chabaud	LPCI, CRIS
Geneviève Cogérino	LPCI, CRIS
Claude Ferrand	LPCI, CRIS
Emma Guillet	LPCI, CRIS
Eric Reynes	LPCI, CRIS
Charlotte Verdot	CRIS, Lyon 1
Mickaël Campo	Doctorant LPCI
Sandrine Gauthier	Doctorante, LPCI

COMITE SCIENTIFIQUE

Philippe Brunel	Université de Limoges
Nadine Debois	INSEP
Greg Decamps	Université de Bordeaux 2
Claude Ferrand	Université Lyon 1
Aymeric Guillot	Université Lyon 1
Elisabeth Rosnet	INSEP
Virginie Hurtel	Université de Bourgogne

Reprographie : Université Claude Bernard Lyon 1

S.L.P. La Doua Maison de l'Université

Maison de l'Université Domitien Debouzie

43 Bd du 11 Novembre 1918

F – 69622 Villeurbanne Cedex

<http://www.univ-lyon1.fr>