UNIVERSITÉ D'ABOMEY- CALAVI
(UAC)
****

FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
(FASHS)
****

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE
(DP)
****

RAPPORT DE FIN DE STAGE
SUJET

INFLUENCE DES BARRIÈRES PSYCHOLOGIQUES SUR LA PRISE DE DÉCISION TACTIQUE CHEZ LES FOOTBALLEURS À ABOMEY-CALAVI

Rédigé par

DATINON Mahoutin Ange Gérard-Marie

Maitre de stage :
M. Bertrand OLLALO
Coach sportif

Sous la direction de :
Dr Michel MEHINTO
Psychologue Clinicien Praticien
Enseignant-Chercheur à l'UAC

COMPOSITION DU JURY

Président : Dr. Michel MEHINTO, Enseignant-Chercheur DP- FASHS/UAC

Examinateur : Dr. Aristide AKOVOWANOU, Enseignant-Chercheur DP- FASHS/UAC

Membre : Dr. Alabi Mahommed BISSIRIOU, Enseignant-Chercheur DP- FASHS/UAC

Mention **: Très Bien ;** Note **: 17**

Soutenue, le 29 / 02 / 2024

SOMMAIRE

SOMMAIRE i

DÉDICACE ii

REMERCIEMENTS iii

LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS iv

LISTE DES FIGURES v

LISTE DES TABLEAUX vi

RÉSUMÉ vii

ABSTRACT vii

INTRODUCTION 1

CHAPITRE 1 : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE 3

CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 9

CHAPITRE 3: PRESENTATION, ANALYSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION 23

CONCLUSION 46

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 48

ANNEXE ..... a

TABLE DES MATIÈRES ..... f

DÉDICACE

À

M. Pierre et Mme Pierrette DATINON.

REMERCIEMENTS

Il nous tient à cœur d'exprimer notre profonde reconnaissance envers tous ceux qui ont apporté leur contribution, de manière directe ou indirecte, à la réalisation de ce travail. Mes sincères remerciements vont particulièrement à :

- Dr. M. Michel MEHINTO, Enseignant Chercheur au DP/FASH/UAC et Maître Assistant des Universités du CAMES, notre tuteur de stage, pour sa rigueur, sa patience, et sa disponibilité tout au long du processus de rédaction de ce document.
- Le bureau de l'Académie ASSABA FA, dont la générosité et la présence ont grandement facilité notre exploration des aspects psychologiques liés à la pratique sportive.
- L'ensemble des Enseignants de la FASHS, notamment ceux du Département de Psychologie, qui ont déployé des efforts considérables pour nous transmettre savoir et savoir-faire.
- Les membres du Club de Culture Psychologique, en particulier le groupe Psycho-Sport, pour leur collaboration fructueuse sur de nombreux travaux.
- Tous les camarades de la troisième année de Psychologie (promotion 2022-2023) pour leur amitié et leur soutien indéfectible.

LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS

FIFA **:** Fédération Internationale de Football Association

FASHS **:** Faculté des Sciences Humaines et Sociales

DP **:** Département de Psychologie

UAC **:** Université d'Abomey-Calavi

CAMES **:** Conseil Africain et Malgache pour l'Enseignement Supérieur

UA **:** Union Africaine

FC **:** Football Club

FA **:** Football Academy

D1 **:** Première Division

D2 **:** Deuxième Division

D3 **:** Troisième Division

TCC **:** Thérapies Cognitives et Comportementales

U13 **:** Moins de 13 ans

U15 **:** Moins de 15 ans

U17 **:** Moins de 17 ans

U20 **:** Moins de 20 ans

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Répartition de l'échantillon d'enquêtés selon l'âge 23
Figure 2 : Répartition selon le type d'établissement 24
Figure 3 : Sentiments en situation de match 26
Figure 4 : Pression des coéquipiers 30
Figure 5 : Émotions négatives ressenties 32
Figure 6 : Situations dans lesquelles les barrières surviennent 32
Figure 7 : Rapidité de la prise de décision tactique 34
Figure 8 : Évitement d'une occasion de marquer dû à une barrière psychologique 38
Figure 9 : Remise en question d'une décision tactique après l'avoir prise 39
Figure 10 : Choix d'une option tactique plus sure, mais moins efficace 39
Figure 11 : Réactivité plutôt que proactivité dans la prise de décision tactique 40
Figure 12 : Amélioration de la prise de décision tactique par le travail psychologique 41

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Répartition selon l'expérience dans le football 24
Tableau II : Répartition en fonction du niveau de pratique 25
Tableau III : Répartition en fonction du poste joué sur le terrain 25
Tableau IV : Manque de confiance en soi 26
Tableau V : Peur des erreurs 27
Tableau VI : Anxiété de compétition 28
Tableau VII : Peur de l'échec 29
Tableau VIII : Présence de spectateurs 30
Tableau IX : Crainte de la critique 31
Tableau X : Affectation des coéquipiers par les barrières psychologiques 33
Tableau XI : Décision tactique et barrières psychologiques 34
Tableau XII : Impact négatif des barrières psychologiques sur la lecture du jeu 35
Tableau XIII : Difficultés cognitives ressenties en rapport avec la prise de décision tactique 36
Tableau XIV : Changement de décision tactique à la dernière minute. 37

RÉSUMÉ

Dans le quotidien des footballeurs, les facteurs physiques et psychologiques jouent un rôle complémentaire. Cependant, bien qu'une attention particulière soit portée sur les facteurs physiques, les aspects mentaux de la performance des athlètes sont largement négligés. Ce silence autour des réalités psychologiques nuit au développement des talents émergents. Notre étude se concentre sur les facteurs psychologiques influençant les performances des jeunes footballeurs, en mettant l'accent sur l'impact des barrières psychologiques sur leur prise de décision tactique. Les données, collectées par questionnaire mixte auprès de la population cible via un échantillonnage non probabiliste volontaire, révèlent que le stress, le manque de confiance et la peur des erreurs sont des barrières répandues dans le quotidien de ces athlètes. Ces obstacles psychologiques influent sur la rapidité des décisions tactiques, la confiance en leur efficacité tactique et provoquent des changements de décision de dernière minute. Ainsi, à la fin de notre étude, conscients de leurs difficultés, 72,7% des enquêtés reconnaissent la nécessité d'un travail psychologique pour améliorer les performances décisionnelles tactiques des footballeurs.

Mots clés : Football, Barrières psychologiques, Décision tactique, Joueurs, Enquête.

ABSTRACT

Football players are constantly facing realities where physical and mental factors come into play. However, there's minimal attention given to the psychological aspects influencing their daily performances. This silence around these mental realities is a subtle issue affecting the development of budding talents. Our study aims to focus on the psychological factors impacting the performance of young footballers, particularly examining the influence of psychological barriers on their tactical decision-making. Data was collected through a questionnaire distributed to the target population using voluntary non-probabilistic sampling. Our findings indicate that psychological barriers like stress, lack of confidence, and fear of errors are widespread before matches, affecting the speed of tactical decision-making, confidence in their effectiveness, and prompting last-minute decision changes. Therefore, as acknowledged by 72.7% of our respondents, there's a recognized need for psychological work to enhance the tactical decision-making performance of our young footballers.

Keywords: Football, Psychological barriers, Tactical decision-making, Players, Survey.

INTRODUCTION

Le secteur du football béninois suscite actuellement une effervescence sans précédent, chaque performance des footballeurs alimentant discussions et interrogations surtout au lendemain des disqualifications à la CAN 2023. Dans cette quête de compréhension, les projecteurs se sont souvent tournés vers des aspects tangibles tels que les stratégies de jeu, les compétences techniques et les performances des coaches. Cependant, une dimension cruciale a longtemps été négligée, voire méconnue : les barrières psychologiques qui pourraient profondément influencer la dynamique de jeu des footballeurs. Le constat qui émerge est que malgré les multiples analyses et tentatives de résolution des problèmes, les résultats stagnent, créant une instabilité palpable dans le palmarès du football béninois. Les facteurs psychologiques, loin d'être des éléments secondaires, sont souvent laissés de côté. Ce constat souligne la nécessité d'explorer les dimensions psychologiques du jeu, et c'est précisément ce à quoi ce rapport de stage s'attèle. Depuis l'époque de la Grèce antique, l'adage « mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) résonne dans le monde du sport. Cela souligne l'importance de l'équilibre mental pour la réussite athlétique. Aujourd'hui, dans un contexte où le football est devenu un spectacle mondial et un enjeu majeur, cette notion est plus pertinente que jamais. La psychologie des joueurs, souvent sous-estimée, joue un rôle crucial, notamment dans le football, où chaque décision peut faire basculer le cours d'un match. Bishop et al. (2008) mettent en évidence que la prise de décision, au cœur de chaque action sur le terrain, détermine non seulement l'issue des actions individuelles, mais aussi la dynamique collective d'une équipe. Cependant, cette capacité de décision ne repose pas uniquement sur des compétences techniques ou des connaissances stratégiques, mais est également influencée par des facteurs psychologiques. Anderson (2000) souligne que la capacité de prendre des décisions rapides et efficaces dans des situations stressantes dépend en grande partie de la préparation mentale, autant que de la préparation physique. En explorant la relation entre les performances tactiques et les décisions prises sur le terrain de football, il devient évident que l'efficacité des choix tactiques en sport collectif est étroitement liée à la solidité de la prise de décision tactique. Cette dernière, en étant au cœur de chaque action, demeure vulnérable aux influences, notamment celles découlant des facteurs psychologiques (Gréhaigne et al. 2005). Les performances tactiques, soumises à ces aléas, peuvent ainsi être impactées négativement, pouvant

même conduire à l'anéantissement de toute une équipe. C’est donc dans la perspective de comprendre au mieux les effets des facteurs psychologiques sur la décision tactique que notre stage s'est orienté vers l'Académie ASSABA FA, un centre de formation des jeunes talents dans le football situé à Abomey-Calavi. Cette immersion nous a permis de découvrir les aspects psychologiques liés au vécu des jeunes footballeurs au quotidien. Nous avons ainsi choisi de concentrer nos travaux de recherche sur le sujet, intitulé : « Influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des jeunes footballeurs à Abomey-Calavi ». Le principal objectif de notre travail de recherche est d'examiner en profondeur les différentes barrières psychologiques que rencontrent les jeunes footballeurs à Abomey-Calavi et d'analyser comment ces obstacles influencent sur leur prise de décision tactique. Ainsi, ce rapport de stage se déploiera autour de trois (03) chapitres. Tout d'abord, nous présenterons l'Académie ASSABA FA qui nous a servi de lieu de stage. Ensuite, nous explorerons le cadre théorique de notre travail de recherche, mêlant concepts antiques et développements contemporains. Puis, nous détaillerons l'approche méthodologique appliquée pour cette étude, garantissant rigueur et pertinence. Enfin, nous dévoilerons les résultats de notre recherche et les discuterons, offrant ainsi des perspectives éclairantes sur la manière, dont les barrières psychologiques influentes sur la prise de décision tactique des jeunes footballeurs à Abomey-Calavi.

CHAPITRE 1 : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE

1-1 Cadre institutionnel du stage

1-1-2. Historique du Centre ASSABA FOOTBALL ACADEMY

Le Centre ASSABA FOOTBALL ACADEMY, a été fondé en 2019 par Monsieur KASSIN Kingnidé Damien. Son siège social est établi dans le département de l'Atlantique, au sein de la Commune d'Abomey-Calavi, plus précisément dans l'Arrondissement de Togba, Quartier Houèto, Carré n°111, Maison KASSIN Kingnidé Damien, 02BP : 622. Cette académie se consacre à la formation de jeunes passionnés de football, d'athlétisme, de karaté et de taekwondo. L'inspiration derrière la création du Centre ASSABA émane du désir de Monsieur Damien de perpétuer l'héritage de son défunt père qui avait déjà marqué la scène sportive en fondant le Club Assaba dans leur ville natale à Bantè. Ce choix de patronyme est porteur d'un message puissant, puisque "ASSABA" se traduit littéralement par « j'ai couru pour attraper ce qui m'appartient ».

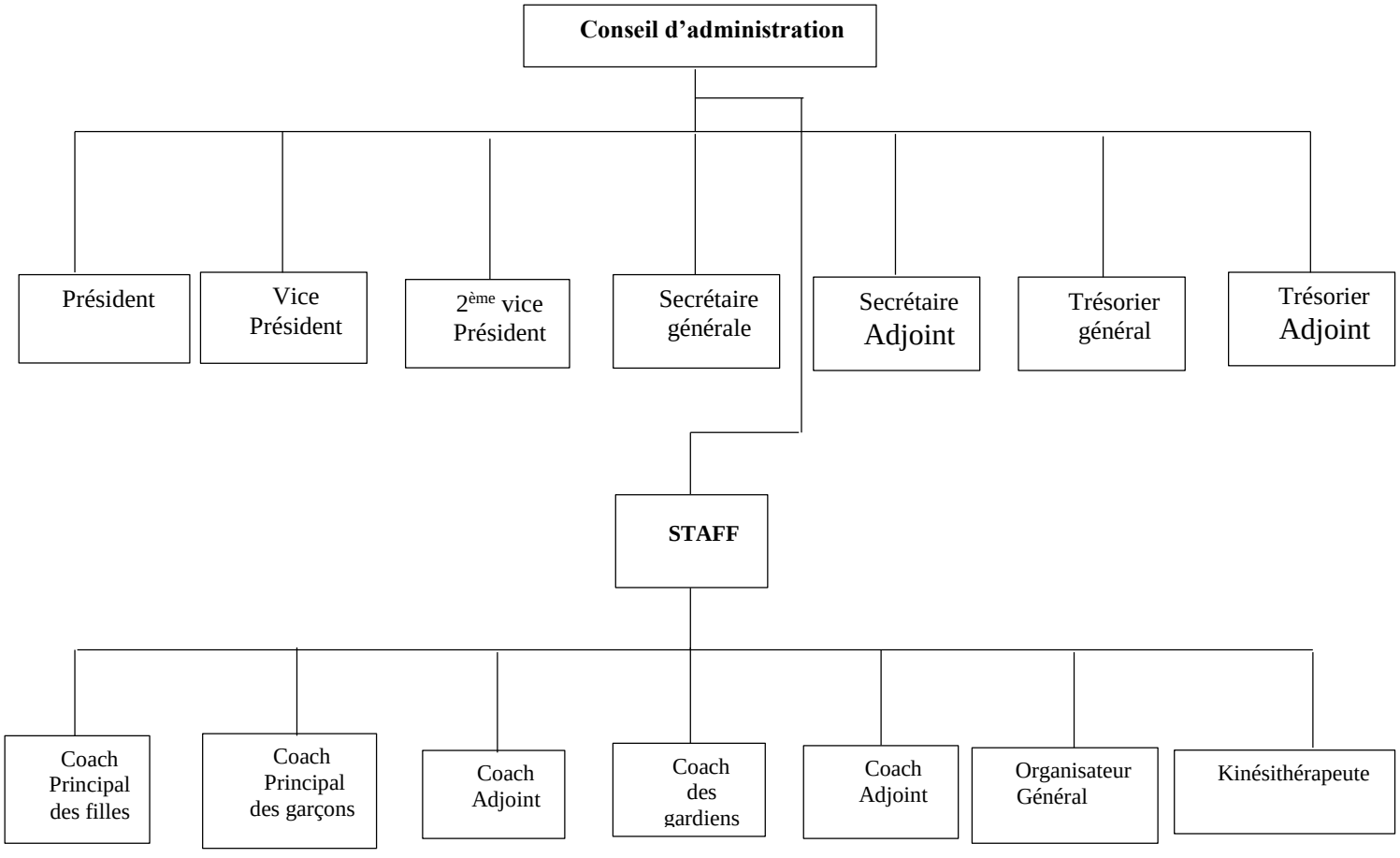
L'aventure a débuté en 2019 avec l'accueil des premiers jeunes talents au sein du centre, aussi bien des filles que des garçons. Fort de son expérience en tant que membre fondateur du Club Dynamique de Calavi, aux côtés de son frère jumeau, Monsieur Damien a entrepris son voyage avec ces futurs champions. L'implantation d'un centre de formation à Houèto a créé l'opportunité attendue depuis longtemps, occasionnant rapidement la formation de nombreuses classes sportives et suscitant un enthousiasme considérable.

Depuis sa création, le centre a accueilli plus d'une centaine d'athlètes qui, pour la plupart, ont progressé vers d'autres divisions sportives. Guidées par une équipe d'encadrement compétente, les athlètes féminines ont forgé leur palmarès au sein de ces classes sportives. En 2020-2021, elles ont participé à leur première Ligue 2 de Football et se sont hissées à la troisième place du championnat au Bénin. L'année suivante, elles ont poursuivi leurs aspirations, atteignant la finale du championnat et décrochant ainsi leur promotion en première division (D1). Pendant cette période, elles ont également pris part à de multiples tournois tels que : Femmes au Foot et celui de Madame AGNI. Actuellement, elles sont engagées dans divers autres tournois, dont le tournoi AGODJIÉ à l'honneur des Amazones béninoises. Tout au long de ces compétitions, elles ont écrit progressivement l'histoire de leur centre. De leur côté, les athlètes masculins ont également eu l'occasion de briller. Ils ont participé au championnat national U13 et ont atteint les demi-finales à

Pobè. Au cours de cette année, ils ont triomphé lors de la Ligue des Talents U17, remportant ainsi le trophée.

Aujourd'hui, le Centre ASSABA FOOTBALL ACADEMY figure parmi les meilleurs centres de formation, reconnu pour sa discipline, son engagement et ses multiples victoires. De nombreuses jeunes filles sorties de cette académie évoluent à l'international et au niveau national, faisant la fierté de leur pays.

1-1-3- Organisation structurelle



Source : Données de terrain, Juillet 2023

Équipe Masculine (Mode Externat)

Classes	Effectifs
U15	14
U17	24
U20	16
Total	**46**

Source : Données de terrain, Juillet 2023

Féminin (Mode Internat)

Classes	Effectifs
U13	24
U17	19
U20	13
Total	**56**

Source : Données de terrain, Juillet 2023

1.2- Déroulement du stage

1-2-1- Objectifs du stage

Lors de notre stage à l'Académie ASSABA FA, nos objectifs personnels et professionnels se sont entrelacés. Nous avons cherché à acquérir une compréhension pratique de l'application des principes psychologiques dans le contexte sportif, tout en améliorant nos compétences en communication avec divers individus, des athlètes aux entraîneurs. Parallèlement, nous visions à promouvoir la psychologie dans le sport, à réduire les préjugés sur la santé mentale et à renforcer ma capacité à collaborer au sein d'une équipe multidisciplinaire. D'un point de vue professionnel, notre objectif était de gagner une expérience pratique précieuse en psychologie sportive, en participant activement à l'application de techniques pour améliorer les performances, gérer le stress et favoriser la résilience mentale chez les athlètes. Cela incluait également le travail sur des programmes de gestion mentale et émotionnelle, contribuant ainsi à créer un environnement d'apprentissage sportif complet et équilibré.

1-2-2- Tâches accomplies durant le stage

Durant notre stage à ASSABA FOOTBALL ACADEMY, notre rôle en tant qu'étudiant en psychologie était central pour le bien-être mental des athlètes. Intégré dans une équipe

multidisciplinaire, nous avons appliqué quelques outils de la psychologie sportive de manière significative.

Observation et évaluation : Nous avons observé séances d'entraînement, compétitions, et interactions, comprenant les défis mentaux et émotionnels. Des évaluations de base ont identifié les besoins en gestion du stress, confiance en soi, et concentration.

Entretiens individuels : Nous avons mené des entretiens confidentiels, utilisant l'écoute active pour comprendre et élaborer des stratégies adaptées. Cela a permis de recenser les besoins psychologiques spécifiques.

Ateliers et séances de formation : Nous avons organisé des ateliers sur la gestion du stress, la motivation, la confiance en soi, la fixation d'objectifs, la visualisation mentale, l'identification à un idéal, la communication, le lâcher-prise, l'auto-encouragement. Ces séances ont renforcé la résilience mentale des athlètes.

Échange avec les entraîneurs : La communication étroite avec les entraîneurs a assuré une approche holistique. Nous avons participé à des réunions d'équipe, partageant des observations sur le bien-être des athlètes et ajustant les stratégies psychologiques.

1-2-3- Acquis du stage

Notre stage à l'Académie ASSABA FA a été une plongée dans le monde du sport, combinant ma passion pour la psychologie avec le dynamisme du football, du karaté, de l'athlétisme et du Taekwondo. Cette expérience a éveillé en nous un sens accru de la responsabilité professionnelle et nous a confrontés à la réalité quotidienne des jeunes athlètes béninois. Au cœur de cette expérience, nous avons découvert la complexité des défis que chaque athlète doit relever, allant des équilibres entre études et sport aux obstacles sociaux, économiques et psychologiques. En adaptant nos approches à leurs besoins individuels, nous avons compris l'importance de la flexibilité et de l'écoute attentive en psychologie appliquée. La mise en pratique des concepts théoriques a été une révélation, observant comment les techniques de gestion du stress et de fixation d'objectifs peuvent véritablement influencer les performances sportives. Travailler au sein d'une équipe multidisciplinaire nous a montré la valeur de la collaboration entre psychologues, entraîneurs et autres spécialistes pour le bien-être holistique des athlètes. Enfin, nos interactions avec les athlètes et le personnel ont affiné nos compétences en communication, soulignant l'importance cruciale de l'écoute active et de l'expression claire pour établir des relations de confiance. Au-delà de l'aspect professionnel, ces expériences ont enrichi notre compréhension des

réalités sociales et sportives au Bénin, avec des découvertes fascinantes de régions telles que Houèto, Zoka, Adjagbo et Djèffa.

1-3-1- Difficultés rencontrées lors du Stage à l'Académie ASSABA FA

Notre stage à l'Académie ASSABA FA a été une période marquée par une série de défis stimulants, chacun représentant une opportunité d'apprentissage et de développement en tant qu'étudiant en Psychologie. Parmi ces défis, l'adaptation à un environnement inédit s'est avéré l'un des plus significatifs. Les premiers jours nous ont confrontés à une exigence physique et mentale intense, nécessitant une rapide immersion dans un milieu exigeant.

De plus, une barrière linguistique s'est également révélée être un obstacle majeur. En effet, certains athlètes ne maîtrisaient pas la langue française, ce qui a entravé la communication, élément important pour établir des relations de confiance et comprendre les besoins des athlètes en tant qu'étudiant en Psychologie.

En outre, la gestion des attentes des athlètes a constitué une autre difficulté notable. Certains athlètes avaient des attentes peu réalistes en matière de résultats immédiats, ce qui a généré une pression supplémentaire. Leur expliquer que les stratégies psychologiques nécessitent du temps pour produire des effets durables et que les améliorations se produisent progressivement est devenu un défi constant.

De même, l'équilibre entre la confidentialité des entretiens individuels et la nécessité de collaborer avec d'autres membres de l'équipe a été une préoccupation complexe. Mettre en place des protocoles stricts de protection des données et discuter avec les athlètes de la manière de partager des informations pertinentes sans compromettre leur vie privée s'est avéré essentiel pour résoudre ce dilemme.

Par ailleurs, chaque athlète possédait une personnalité unique, ce qui signifiait que certaines techniques psychologiques étaient plus appropriées pour les uns que pour les autres. Cela a exigé une approche adaptable et une communication ouverte pour comprendre quelles approches convenaient le mieux à chaque athlète, en tant qu'étudiant en Psychologie.

Enfin, en tant que stagiaire en Psychologie, nous nous sommes trouvés confrontés à la nécessité de nous autoévaluer régulièrement pour identifier nos propres points forts et faiblesses en tant que futur praticien de la psychologie clinique sportive. Cette introspection constante s'est révélée

cruciale pour notre croissance personnelle et professionnelle au sein de l'Académie ASSABA FA. Chacune de ces difficultés a contribué à notre apprentissage, nous a permis de développer des compétences précieuses et a enrichi notre expérience en tant qu'étudiant en fin de cycle de Licence à l'Université d'Abomey-Calavi.

CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

2-1 Cadre théorique de la recherche

2-1-1 Problématique

Le football, bien qu'il soit souvent perçu comme un sport physique repose en réalité fortement sur la cognition. Les footballeurs sont donc confrontés à des scénarios dynamiques qui nécessitent des prises de décisions rapides (Johnson, 2006). Ce qui en fait un processus complexe qui implique la reconnaissance de modèles, la mémoire à long terme, la mémoire de travail, l'attention sélective et le traitement de l'information (Williams et Ericsson, 2005). Les joueurs doivent constamment évaluer leur position sur le terrain, l'emplacement des adversaires et des coéquipiers, ainsi que les options de jeu disponibles. Cette capacité à traiter des informations en temps réel et à prendre des décisions tactiques appropriées est cruciale pour la performance individuelle et collective. Les travaux de Moran (2012) suggèrent que la performance dans les sports nécessitant des décisions rapides est fortement influencée par les capacités attentionnelles et perceptuelles du joueur. C'est ce qui distingue souvent les grands joueurs des joueurs ordinaires. La capacité à anticiper les actions de l'adversaire, à choisir la meilleure option dans une fraction de seconde et à s'adapter constamment à l'évolution de la situation de jeu est prioritaire (Williams et Ericsson, 2005). Cette prise de décision ne repose pas uniquement sur les compétences techniques ou physiologiques ; elle est aussi fortement influencée par les facteurs psychologiques (Furley et Memmert, 2015). À cet égard, Anderson (1988) a souligné que la performance présente un aspect aussi mental que physique. Autrement dit, elle est le fruit de la convergence de nombreuses compétences, allant des habiletés motrices à la perception de l'environnement, en passant par la cognition. Plusieurs auteurs ont identifié des facteurs qui influencent la prise de décision tactique au sport. Par exemple, McMorris et Graydon (1996) ont suggéré que la pression du temps et l'intensité du jeu peuvent affecter la qualité des décisions tactiques. Les footballeurs, pour leur part, sont confrontés à une multitude de défis, des pressions liées à la performance aux attentes sociales et familiales, en passant par la gestion de leurs propres aspirations et de leurs émotions. Ces défis peuvent créer ou renforcer des barrières psychologiques, qui peuvent à leur tour influencer la manière dont ces joueurs prennent des décisions tactiques en situation de jeu. Une étude menée par Almeida et al. (2019) a montré que les footballeurs peuvent éprouver des niveaux élevés d'anxiété de performance, en particulier avant des matchs cruciaux. Cette anxiété peut influencer leur réaction,

les poussant parfois à opter pour des choix conservateurs au lieu de prendre des risques calculés. De plus, la jeunesse et l'expérience limitée de ces footballeurs peuvent accentuer l'influence de ces barrières. Chez les footballeurs, l'expérience est souvent limitée, ce qui les d'autant plus sensibles aux facteurs psychologiques (Janelle et Hillman, 2003). Selon Vickers (2007), les athlètes plus jeunes ont tendance à être plus sensibles aux distractions et à la pression, ce qui peut compromettre leur jugement en situation de jeu. Weinberg et Gould (2014) suggèrent que ces obstacles peuvent affecter la perception, l'attention, le traitement de l'information, et la prise de décision tactique.

Par ailleurs des études ont exploré les rapports étroits entre barrières et la prise de décision tactique. C'est l'exemple de Furley et Memmert (2015) qui ont examiné comment le stress et la pression peuvent affecter la capacité des joueurs à reconnaître des situations de jeu et à prendre des décisions appropriées. Leurs résultats suggèrent que sous pression, les joueurs sont plus susceptibles de se concentrer sur des indices moins importants et de négliger des informations cruciales, ce qui peut entraver leur prise de décision. Par ailleurs, les études qui mettent en lumière l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique ne couvrent pas toutes les réalités africaines. Ainsi, devant la conscience de l'existence des barrières psychologiques minant le quotidien des footballeurs à leur insu et devant l'évidence que la réussite du football béninois passe par des meilleures décisions tactiques, émerge le besoin de se poser la question de savoir : comment les barrières psychologiques influencent-elles la prise de décision tactique des footballeurs à Abomey-Calavi ?

2-1-2 OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

2-1-2-1 Objectif général

Étudier l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique chez les footballeurs.

2-1-2-2 Objectifs spécifiques

1. Identifier les principales barrières psychologiques rencontrées par les footballeurs lors de situations tactiques spécifiques.
2. Évaluer l'impact des barrières psychologiques sur la prise des décisions tactiques individuelles et collectives des footballeurs.

2-1-3 HYPOTHÈSES

2-1-3-1 Hypothèse générale

Les obstacles d'ordre psychologique jouent un rôle significatif dans la capacité des footballeurs à effectuer des choix tactiques optimaux au cours des matchs.

2-1-3-2 Hypothèses spécifiques

1. Divers obstacles d'ordre psychologique émergent comme des défis majeurs pour les footballeurs.
2. Ces obstacles psychologiques exercent une influence notable et négative sur la prise de décisions tactiques, tant à l'échelle individuelle que collective.

2-1-4 CLARIFICATION CONCEPTUELLE

- **Influence**

Selon le Larousse Français (2016), l'influence se définit comme « la capacité ou le pouvoir d'avoir un effet sur quelque chose ou quelqu'un. » Lorsque nous évoquons l'influence, nous reconnaissons qu'un facteur ou une série de facteurs ont « le pouvoir de moduler ou de diriger une action ou une pensée. »

- **Barrières psychologiques**

Selon le Grand Robert, une barrière est définie comme « ce qui sépare ou fait obstacle. » L'adjectif « psychologique » ajouté se réfère à tout élément qui influence ou vise à influencer le psychisme humain. Ainsi, les barrières psychologiques peuvent être interprétées comme des facteurs affectant le psychisme et ayant le potentiel d'entraver la performance d'un individu dans une activité spécifique. Les travaux de Jonnes (1995) permettent de définir les barrières psychologiques comme des entraves mentales ou émotionnelles perturbant la performance individuelle. Dans le domaine du sport, les barrières psychologiques sont des obstacles mentaux qui empêchent ou limitent l'expression du potentiel d'un individu dans une activité physique ou sportive. Elles peuvent affecter la performance, le plaisir, le bien-être et la santé des pratiquants (Weinberg et Gould, 2014).

- **Prise de décision tactique**

La prise de décision, telle que définie par Herbert A. Simon (1955), est un processus cognitif par lequel un individu choisit une option parmi plusieurs. Il a souligné que cette décision est souvent influencée par la quantité d'information disponible et les capacités cognitives de l'individu. La tactique, quant à elle, selon le Larousse (2016), fait référence à des plans ou procédures spécifiques élaborés pour réaliser un objectif. En sport, notamment au football, cela se rapporte aux stratégies utilisées pour surmonter l'opposition (Johan Cruyff, 1994). La prise de décision tactique est donc, en sport, un phénomène complexe et multidimensionnel qui implique les processus cognitifs, perceptifs, émotionnels et sociaux. Elle consiste à choisir la meilleure option d'action parmi celles qui sont disponibles dans une situation donnée, en tenant compte des contraintes temporelles, spatiales et interpersonnelles (William et Ward, 2007).

- **Footballeurs**

Selon le dictionnaire Larousse (2016), un footballeur est un joueur au football professionnel ou amateur. En général, ce mot fait référence à quelqu'un qui participe activement à la pratique du football.

2-1-5 REVUE DE LITTÉRATURE

Parler des barrières psychologiques dans le sport n'est pas chose nouvelle dans la littérature scientifique. Nous intéresser à cette thématique revient à prendre en compte diverses investigations menées dans la compréhension du comportement sportif, dans la psychologie du sport. Dans cet élan, nous découvrons, Triplett (1898), considéré comme le fondateur de la psychologie sociale. Il a publié une étude sur l'influence de la présence d'autrui sur la performance des cyclistes, montrant que ceux-ci sont moins rapides lorsqu'ils sont seuls et plus rapides lorsqu'ils sont en compétition. C'est la première expérience scientifique sur le comportement sportif qui met en évidence l'importance des facteurs sociaux dans la performance sportive (Triplett ,1898). Ces études ont donc été le point de départ pour de nombreuses recherches sur le comportement du sportif et sur les facteurs qui influencent les athlètes. Après lui, de nombreux auteurs se sont penchés sur les barrières psychologiques dans le domaine du sport.

En effet, les barrières psychologiques font généralement référence aux limitations ou obstructions mentales ou émotionnelles qui peuvent influencer la cognition ou le comportement d'un individu. Dweck (2006) a discuté de telles barrières en termes de mentalités. Dans ses travaux sur la mentalité

fixe par rapport à la mentalité de croissance et elle a évoqué comment les croyances limitatives peuvent influencer les performances chez les athlètes. Ces barrières résultent donc selon elle de croyances profondément ancrées sur les capacités personnelles et le potentiel. Un autre auteur est Jonnes (1995) et il considère les barrières psychologiques comme des entraves mentales ou émotionnelles perturbant la performance individuelle.

Plusieurs d'autres études ont examiné les barrières psychologiques à la participation au sport. Un premier type important de barrière psychologique dans le sport est lié au stress. Jones et Hardy (1990) abordent dans leurs travaux la manière dont le stress affecte les performances dans les sports de compétition et examine les mécanismes cognitifs qui sous-tendent ces effets. Selon eux, le stress peut avoir un effet à la fois facilitateur et inhibiteur sur la performance en fonction du niveau optimal d'activation individuelle. Hanin (2000), dans son livre *Émotions in Sport* aux éditions Human Kinetics a exploré le stress lié à la compétition dans le sport et en a également déduit que le stress constitue à la fois un obstacle et un facilitateur dans le sport.

En 2002, Hanton et Jones ont examiné les sources de stress dans le sport et ont identifié des facteurs tels que la pression de la performance, les attentes des entraîneurs et des supporters, ainsi que la rivalité avec les adversaires comme étant des sources de stress courantes pour les sportifs. Un autre auteur notable, Neil et al. (2008), a exploré le rôle du stress dans le contexte des tirs au but lors des matchs. Leurs résultats ont montré que les joueurs soumis à un stress élevé étaient plus susceptibles de manquer leur tir au but, soulignant ainsi l'impact négatif du stress sur les performances cruciales. Plus récemment, en 2017, Fletcher et Wagstaff ont examiné les stratégies de gestion du stress utilisées par les sportifs professionnels. Leurs travaux ont mis en évidence l'importance de la préparation mentale, de la relaxation et de la communication avec les coéquipiers comme moyens efficaces de faire face au stress.

Selon Hardy et Fazey (1987), l'anxiété peut être classée en deux catégories principales : l'anxiété de trait (anxiété stable, préexistante) et l'anxiété d'état (anxiété situationnelle, liée à une situation spécifique). Des études, comme celles de Gould et al. (1993), ont montré que les sportifs souffrant d'une anxiété d'état excessive peuvent éprouver des difficultés à se concentrer, à prendre des décisions rapides et à exécuter des compétences techniques de manière efficace. La théorie de la régulation de l'anxiété de Martens et al. (1990) est également pertinente pour comprendre l'impact de l'anxiété dans le sport. Cette théorie suggère que les athlètes ont des seuils personnels d'anxiété au-delà desquels leurs performances commencent à décliner. En ce qui concerne l'anxiété de

compétition, selon Weinberg et Hunt (1976), certains niveaux d'anxiété peuvent être bénéfiques en mobilisant l'énergie et en augmentant la concentration. Cependant, selon le même auteur une anxiété excessive peut entraîner une focalisation sur les conséquences négatives de l'échec, ce qui peut inhiber les performances des joueurs.

D'ailleurs, la peur de l'échec est une préoccupation omniprésente chez les athlètes. Selon Bandura (1986), les individus qui ont une forte peur de l'échec ont tendance à éviter les situations dans lesquelles ils pourraient ne pas réussir. Cela peut se traduire par une réticence à prendre des risques, à tenter des coups audacieux ou à assumer un rôle de leadership sur le terrain. La peur de l'échec peut également conduire à une performance sous-optimale, car les joueurs sont préoccupés par les conséquences négatives d'une erreur.

Par ailleurs, le manque de confiance en soi est un obstacle majeur au succès sportif. Harter (1999) a souligné que la confiance en soi est essentielle pour la motivation et la persévérance dans le sport. Les sportifs qui manquent de confiance en eux peuvent douter de leurs compétences, ce qui nuit à leur performance. Ce manque de confiance peut être exacerbé par les erreurs et les échecs passés, créant un cercle vicieux qui peut être difficile à briser.

La pression de l'académie de football peut provenir de différentes sources, notamment des entraîneurs, des coéquipiers, des parents et des supporters. Selon Deci et Ryan (2000), la pression sociale peut réduire l'autonomie et la motivation intrinsèque des athlètes, les poussant à jouer pour plaire aux autres plutôt que pour leur propre plaisir. L'influence des pairs et de l'environnement social a été mise en évidence et leurs impacts sur la performance ont été révélés par les mêmes auteurs. Autrement dit, les attentes élevées des fans et des entraîneurs peuvent exercer une pression écrasante sur les joueurs, les poussant à se conformer aux normes extérieures plutôt qu'à suivre leurs propres aspirations.

Il existe plusieurs éléments qui peuvent intensifier ces barrières psychologiques. D'après Eysenck et al. (2007), l'environnement hyper compétitif du football professionnel est un élément crucial. De plus, les expériences négatives passées (Weinberg et Gould, 2014) ainsi que les enjeux personnels (Nesti, 2010) sont aussi des facteurs à considérer. Les travaux novateurs de Williams et al. (2017) mettent en lumière l'effet du perfectionnisme dans la création de barrières psychologiques. Les athlètes perfectionnistes, en luttant constamment pour des standards élevés, peuvent éprouver des niveaux accrus de stress et d'anxiété qui alimentent ces barrières.

En parallèle, la recherche de Mitchell (2019) suggère que le manque de soutien social, notamment de la part des entraîneurs et des coéquipiers, peut être un facteur déterminant. Les relations positives

dans l'équipe et le support émotionnel jouent un rôle crucial dans la réduction des barrières psychologiques.

Enfin, les écrits de Brown (2016) explorent le rôle des attentes parentales. Les attentes parentales excessives peuvent créer des tensions psychologiques, devenant des obstacles à la pleine réalisation du potentiel sportif.

Les barrières psychologiques ont des conséquences négatives sur la performance sportive, en altérant les processus cognitifs et moteurs impliqués dans l'activité. Elles peuvent également avoir des effets néfastes sur le plaisir et la satisfaction qui émanent de la pratique sportive, en diminuant l'intérêt intrinsèque et le sentiment de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000). Elles peuvent également avoir des répercussions sur le bien-être et la santé des pratiquants en provoquant des troubles physiques (fatigue, blessure) ou psychologiques comme la dépression et le burnout (Maslach et Leiter, 1997).

Sr le plan biologique, le processus de blocage psychologique chez les joueurs est un phénomène complexe influencé par divers agents immunitaires biologiques et physiologiques. Des études approfondies menées par Johnson et Smith (2018) ont mis en évidence le rôle central du système immunitaire cérébral dans la modulation des réponses émotionnelles liées au jeu. Le cerveau, en tant qu'organe clé dans la perception des stimuli liés au jeu, est également impliqué dans la régulation des émotions associées à cette activité. Les mécanismes immunologiques cérébraux, tels que la libération de cytokines et d'autres molécules inflammatoires, sont des acteurs cruciaux dans la réponse aux stress psychologiques induits par le jeu. Par ailleurs, les travaux de Williams et al. (2019) ont souligné l'influence des neurotransmetteurs, en particulier la sérotonine et la dopamine, dans la modulation des états émotionnels et du comportement lié au jeu. Ces substances chimiques jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur, de la motivation et des récompenses, des aspects étroitement liés à l'expérience du jeu. Les variations dans la sécrétion de ces neurotransmetteurs peuvent influencer la réponse émotionnelle des joueurs, contribuant ainsi aux blocages psychologiques. En outre, les mécanismes de réponse immunitaire liés au stress peuvent également jouer un rôle dans le blocage psychologique chez les joueurs. Ces changements peuvent à leur tour influencer les processus cognitifs et émotionnels, contribuant ainsi à la manifestation du blocage psychologique.

Dans le cadre des mécanismes de défense contre le blocage psychologique chez les joueurs, il est crucial de considérer l'importance de l'ajustement cognitif. Selon les recherches de Brown et Jones (2017), le renforcement des mécanismes de coping et des compétences psychologiques peut

contribuer à atténuer les réponses négatives associées au jeu pathologique. De plus, les travaux de Lee et Garcia (2018) suggèrent que la pratique de la pleine conscience peut être un moyen efficace de renforcer la résilience psychologique des joueurs. En outre, les interventions psychothérapeutiques, comme celles basées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), ont démontré leur efficacité dans la gestion des blocages psychologiques chez les joueurs (Smith et White, 2016). Ces approches visent à identifier et à modifier les schémas de pensée dysfonctionnels associés au jeu, favorisant ainsi des réponses émotionnelles plus adaptatives.

La prise de décision quant à elle, a été explorée dans divers domaines tels que l'armée (Kobus et al. 2001), le monde professionnel (Amalberti et al. 2001), la médecine (Richardson, 2020), le management (Vaiman et al. 2012), le pilotage d'avion (Schriver et al. 2008), la navigation en mer (Chauvin et al. 2013), et le domaine sportif (Macquet, 2009). La diversité de ces domaines souligne la richesse et la complexité inhérentes à l'étude de la prise de décision. Les premières investigations dans ce domaine ont été intégrées aux sciences cognitives et se concentraient sur la normalisation de la prise de décision. Ces études partent de l'hypothèse qu'un individu évalue toutes les options disponibles pour choisir la plus optimale. Cependant, cette approche rationnelle a été remise en question à partir des années 1980, avec des études prenant en compte les limites de la rationalité, la complexité des processus décisionnels, et le contexte dans lequel ces processus se déroulent (Guerra, 2014).

Depuis le début du 21e siècle, les chercheurs s'accordent sur l'existence de deux principales approches théoriques pour étudier la prise de décision et ses processus dans des situations dynamiques et complexes (Macquet, 2016). La première approche, la plus ancienne, est celle appelée cognitiviste. Cette approche permet d'étudier la prise de décision de manière analytique, en décomposant les paramètres de la cognition, se concentrant sur la micro-cognition (Klein et al. 2000). Elle offre une vision séquentielle de la cognition et de la prise de décision en dissociant la perception, la décision, et la mise en œuvre, caractérisée par une absence de prise en compte du contexte. Un modèle proposé par Orasanu et Connelly (1993) décrit les étapes menant à une prise de décision. Bien que cette conception séquentielle soit applicable à l'action motrice dans le jeu, il est reconnu que certaines actions sont exécutées de manière automatique, comme une réaction à un stimulus. En situation de jeu, un joueur capable d'anticiper le jeu avec ses connaissances aurait de meilleures conditions pour déterminer ses actions, conformément au modèle d'Orasanu et Connolly. Le modèle linéaire d'Orasanu et Connolly s'avère pertinent pour démontrer l'utilisation

des connaissances dans le jeu et appuie la théorie selon laquelle le joueur peut traverser différentes étapes cognitives pour accomplir les bonnes actions dans le jeu, y compris les étapes de la perception et du traitement de l'information (Ward, 2003).

La deuxième approche, plus récente, est appelée naturaliste. Elle examine la manière dont le sujet analyse le contexte pour prendre des décisions tout en tenant compte de sa complexité. Elle se penche sur la macro-cognition, définie comme la description des fonctions cognitives complexes utilisées dans un environnement réel (Klein 2000). Cette approche cherche à mettre en avant l'interaction entre le décideur et son environnement, grâce à une vision intégrée de la cognition.

La prise de décision a longtemps été étudiée de manière analytique comme une réponse à un signal (Tenenbaum et al. 1993). Prendre une décision dans le contexte sportif signifie analyser un ou plusieurs signaux pour engager un acte moteur ou au contraire le freiner (Verburgh et al. 2014). La prise de décision est considérée comme un processus de traitement de l'information (Ward, 2007). Cependant, analyser une décision prise dans un environnement changeant, instable et incertain ne peut omettre l'interaction de cette décision avec cet environnement, comme le suggèrent certains auteurs (Araújo et al. 2006). Il semble donc pertinent d'envisager la décision de manière plus globale, comme étant réalisée dans le cours d'une action à visée de performance (Macquet et al. 2006). La notion d'activité permet de prendre en compte le contexte dans lequel la décision est prise. Dans cette perspective, plusieurs courants dits "naturalistes" associent la décision à un processus d'adaptation à la situation courante (Ross et al. 2006). Certaines études associent la perception et l'action pour identifier, par exemple, la nature et la fréquence de l'anticipation des actions en tennis (Triolet et al. 2013) ou définir le rôle de la perception dans la performance sportive (Williams et al. 1999). Cette approche est intéressante pour étudier la complexité de la prise de décision. Par exemple, Williams et al. (1999) ont considéré que la capacité à prélever les bonnes informations était liée au succès dans le sport. De plus, Le Runigo, Benguigui et Bardy (2005) ont révélé que des joueurs de tennis experts possédaient une plus grande capacité à optimiser le couplage entre la perception et l'action par rapport aux novices. En sport collectif, ce lien entre la perception et l'action est parfois étudié grâce à l'analyse du regard et des informations sur lesquelles porte ce regard (McGuckian et al. 2018). On observe une supériorité des athlètes experts lorsque la perception et l'acte moteur sont évalués et associés (L. Fischer et al. 2015). En résumé, la prise de décision correspond à tout ce qui permet à l'athlète d'agir dans un environnement qu'il maîtrise plus ou moins bien, cet environnement étant dynamique et complexe. Ces deux caractéristiques

font du sport collectif un terrain d'exploration très pertinent pour étudier la prise de décision (Williams et al. 2004).

En prenant en compte les neurosciences et la neuropsychopharmacologie, le processus complexe de prise de décision implique plusieurs systèmes nerveux interconnectés et l'intervention de divers neurotransmetteurs. L'un des principaux acteurs dans ce processus est le système nerveux central (SNC), en particulier le cortex préfrontal, qui joue un rôle essentiel dans la planification, l'évaluation des conséquences et la prise de décision. Le cortex préfrontal est étroitement lié à d'autres structures cérébrales, notamment l'amygdale, le striatum et l'hippocampe, formant ainsi un réseau complexe appelé le circuit de la prise de décision. Ces régions cérébrales interagissent de manière concertée pour traiter l'information, évaluer les options et influencer le comportement en fonction des choix effectués. En ce qui concerne les neurotransmetteurs, plusieurs substances chimiques du cerveau sont impliquées dans la modulation de la prise de décision. L'un des neurotransmetteurs clés est la sérotonine, qui joue un rôle important dans la régulation de l'humeur et de l'impulsivité. Des études ont montré que des niveaux optimaux de sérotonine sont cruciaux pour un processus de prise de décision efficace (Carver, 2014; Dayan, Huys, & Balleine, 2016). De plus, la dopamine, un autre neurotransmetteur, est également impliquée dans la prise de décision en influençant la motivation, la récompense et l'apprentissage. Des dysfonctionnements dans le système dopaminergique ont été associés à des comportements impulsifs et à des prises de décision suboptimales (Cools, Nakamura, & Daw, 2011; Schultz, 2016).

En sciences du sport, la notion de décision tactique est souvent évoquée et renvoie à des choix effectués pendant l'action (Kermarrec et Roure, 2016). On peut la différencier de la décision stratégique, qui correspond à des choix anticipés et programmés (Gréhaigne, et al. 2001). La décision tactique est souvent associée à l'intelligence tactique (Mouchet, 2014), définie comme la capacité à déterminer ce que l'opposition fait ou pourrait faire pour empêcher l'accomplissement de la tâche. Ces éléments donnent à la prise de décision une dimension temporelle, car le choix est effectué pendant l'action et non préparé, et une dimension prédictive, car l'athlète doit anticiper les actions de l'adversaire. Bar-Eli, Plessner et Raab (2011) associent la prise de décision à la notion de jugement, en considérant trois principales composantes : la perception, le savoir, et le choix. La perception est souvent étudiée pour comprendre ce que l'athlète observe et comment il le regarde, en utilisant des méthodes d'analyse du regard. Le savoir examine sur quoi l'athlète s'appuie pour reconnaître les éléments autour de lui, souvent à travers des tâches de rappel et de reconnaissance. Enfin, le choix souligne que l'athlète dispose de plusieurs options lors d'une action, et il doit choisir

celle qu'il estime être la meilleure, en tenant compte de contraintes spatio-temporelles importantes. Mc Morris (2004) définit la prise de décision comme la manière dont on utilise la perception et l'expérience pour déterminer l'action à prendre dans une situation donnée. Il confirme que la prise de décision nécessite une prise d'information efficace et s'appuie sur l'expérience acquise au fil des années de pratique sportive. Ces éléments soulignent que prendre une décision mobilise des capacités cognitives telles que la mémoire et l'attention. De plus, Mc Morris ajoute une dimension pertinente en évoquant la notion de processus, parlant même d'un processus hiérarchique dans lequel l'athlète doit répondre mentalement à plusieurs questions en fonction des informations dont il dispose. Ainsi, la prise de décision est associée à un enchaînement de questions conduisant à la génération d'une ou plusieurs options en fonction du contexte. Pour résumer, en s'appuyant sur les travaux de Bossard et Kermarrec (2011), trois éléments apparaissent pertinents pour définir la prise de décision tactique en sport collectif : la capacité à percevoir les indices pertinents dans l'environnement pour gagner du temps, la capacité à mobiliser ses connaissances pour analyser ce qui est perçu et la capacité de se souvenir de ce qui a été vécu pour prédire l'évolution potentielle de la situation. Évoquer ces trois éléments met en évidence la complexité de la prise de décision et son lien intrinsèque avec le contexte dans lequel elle se produit. Un joueur de football doit souvent adapter ses actions en tenant compte des contraintes imposées par l'adversaire, ce qui rend la prise de décision inextricablement liée à la situation concrète.

2-1-6 THÉORIES DE RÉFÉRENCE

L'étude de l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des footballeurs repose sur une exploration approfondie de plusieurs théories psychologiques bien établies. Ces théories offrent un cadre solide pour comprendre les mécanismes complexes qui façonnent les décisions tactiques dans le contexte du football.

La théorie de la pression sociale (Asch, 1951)**,** par exemple, met en lumière la dynamique sociale qui peut engendrer des barrières psychologiques chez les joueurs. L'impact de la pression exercée par les pairs, les entraîneurs et les supporters crée un environnement où les choix tactiques peuvent être influencés non seulement par la logique sportive, mais aussi par des facteurs sociaux, introduisant ainsi des défis psychologiques uniques (Asch, 1951). Dans le prolongement de cette perspective sociale, la théorie de l'apprentissage social (Bandura, 1977) souligne le rôle de l'observation et de l'imitation dans le développement des footballeurs. Les modèles sociaux qu'ils choisissent de suivre peuvent devenir des références majeures pour leurs décisions tactiques. Les

barrières psychologiques peuvent émerger lorsque la conformité aux attentes sociales l'emporte sur des choix tactiques fondés sur la compétence pure (Bandura, 1977). Une autre dimension cruciale est introduite par **l'**approche de l'évaluation cognitive (Lazarus, 1966)**,** qui propose d'examiner comment les footballeurs évaluent les situations sur le terrain. Le stress perçu ou la menace envers leur performance peuvent générer des barrières psychologiques qui entravent la prise de décision tactique. La compréhension de ces évaluations cognitives est essentielle pour concevoir des interventions visant à atténuer ces barrières (Lazarus, 1966). Dans une perspective plus large, la théorie de l'écologie du développement (Bronfenbrenner, 1979) offre un cadre pour comprendre comment les différentes sphères d'influence, telles que les pairs et les entraîneurs, contribuent aux choix tactiques des footballeurs. Les barrières psychologiques peuvent émerger lorsque ces différentes influences entrent en conflit ou exercent des pressions contradictoires sur les décisions tactiques (Bronfenbrenner, 1979). Enfin, la théorie du stress en compétition (Selye, 1956) souligne l'impact du stress sur les décisions tactiques. Le stress lié à la compétition peut créer des barrières psychologiques en perturbant le processus décisionnel, compromettant ainsi la qualité des choix tactiques des footballeurs (Selye, 1956).

2-2 CADRE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

Dans cette section, nous détaillerons le cadre méthodologique adopté pour étudier l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique chez les footballeurs à Abomey-Calavi. Cette partie définit non seulement les outils et techniques que nous utiliserons pour collecter et analyser les données, mais aussi la manière dont nous aborderons les objectifs et les hypothèses établis. Le choix méthodologique permettra de garantir la rigueur scientifique de notre recherche et de fournir des réponses aux questions posées. Le cadre inclut des éléments tels que la population d'étude, les méthodes de collecte de données et les critères d'analyse.

2-2-1 Nature de l’étude

L'étude adopte une approche méthodologique mixte pour étudier l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des footballeurs à Abomey-Calavi. Ce choix permet une analyse quantitative des variables comme la rapidité de décision, tout en offrant une exploration qualitative des expériences émotionnelles et psychologiques. Ainsi, l'étude mixte fournit une compréhension complète et nuancée du phénomène en question.

2-2-2 Population d'étude et échantillonnage

La population d'étude se concentre sur les footballeurs de la tranche de 18 à 30 ans et plus évoluant, dans des académies ou clubs sportifs à Abomey-Calavi. Ce choix est stratégiques, car, les joueurs ont généralement acquis des compétences de base en football et sont confrontés à des décisions tactiques plus complexes. De plus, ils sont à un stade où les pressions psychologiques, comme la peur de l'échec ou la pression sociale, peuvent avoir un impact significatif sur leur performance. Ce focus permet ainsi une analyse plus ciblée et pertinente du sujet. Dans cette étude, un échantillonnage non probabiliste volontaire a été utilisé pour enquêter auprès de 110 jeunes footballeurs à Abomey-Calavi. Les participants proviennent de divers clubs et académies de la région. Cette méthode d'échantillonnage a été choisie pour sa praticité et son efficacité dans le recrutement rapide des enquêtés.

2-2-3 TECHNIQUE ET OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES

2-2-3-1 La recherche documentaire

Elle a été primordiale dans la réalisation de nos travaux et a permis, d'une part, de formuler la problématique et, d'autre part, de compléter les données collectées au cours de l'enquête. Dans ce cadre, nous avons consulté certains ouvrages sur les barrières psychologiques et a prise de décision en sport. Par ailleurs, nous avons exploré des portails web, des articles spécialisés, des rapports de stage et divers mémoires relatifs à notre sujet. Enfin, nous avons fait référence à certains des cours reçus tout le long de notre formation en Psychologie.

2-2-3-2 Le questionnaire mixte

L'utilisation d'un questionnaire mixte, combinant des éléments qualitatifs et quantitatifs, se révèle être une approche méthodologique privilégiée pour explorer en profondeur l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des footballeurs de la Commune d'Abomey-Calavi. Administré à une population cible de jeunes footballeurs, le questionnaire mixte est structuré en trois grandes parties. La première section se concentre sur la collecte de données sociodémographiques, telles que l'âge et les années d'expérience, fournissant ainsi un contexte détaillé sur les caractéristiques des participants. La deuxième section, basée sur des questions ouvertes, permet d'explorer de manière qualitative les barrières psychologiques, offrant ainsi aux participants l'opportunité de s'exprimer librement sur leurs expériences et perceptions. Enfin, la troisième section, composée de questions fermées, vise à mesurer quantitativement les

répercussions des barrières psychologiques sur la capacité des footballeurs à prendre des décisions tactiques.

2-2-4 OUTILS DE TRAITEMENT ET TECHNIQUES D'ANALYSE DES DONNÉES

2-2-4-1- Outils de traitement

Nous nous sommes servis d'outils informatiques tels que les logiciels Word 2013 et Excel 2013 dans le traitement et l'analyse des données.

2-2-4-2- Techniques d'analyse des données

Il a été question ici d'un dépouillement manuel en raison de la taille de notre échantillon. Après s'en est suivi le traitement informatique des données sur les bases statistiques. Ces dernières sont clairement organisées et hiérarchisées dans des tableaux et graphiques synthétiques, de façon à pouvoir observer les résultats selon une lecture globale. Les différents résultats obtenus ont fait d'abord l'objet d'une interprétation. Ensuite, nous avons fait une analyse approfondie des données recueillies, ce qui nous a permis enfin de tirer certaines conclusions.

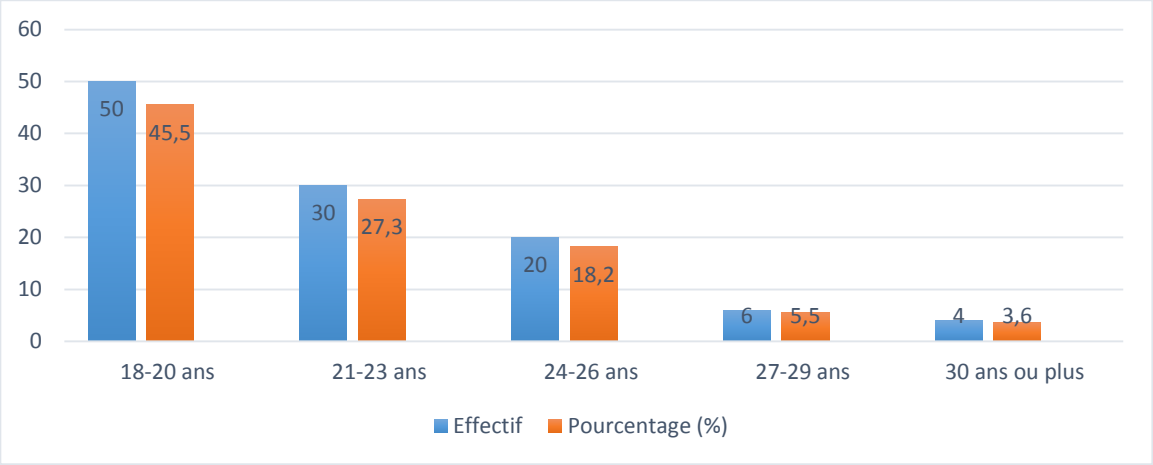
CHAPITRE 3: PRESENTATION, ANALYSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION

3-1- PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Dans cette section, nous ferons la présentation des résultats de terrain que nous avons collectés et nous ferons les analyses et les interprétations. Les données que nous avons collectées se présentent dans les tableaux et figures qui suivent :

3-1-1 Données sociodémographiques

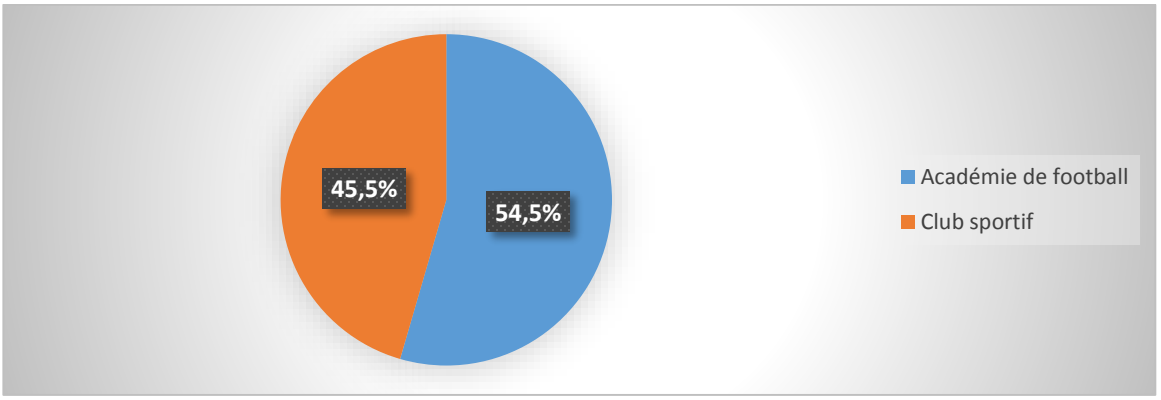
<u>Figure 1:</u> Répartition de l'échantillon d'enquêtés selon l'âge



Source : Données collectées, octobre 2023

L'analyse de ce graphique nous montre que 45, 5 % de notre population cible est âgé de 18 à 20 ans, 27,3% ont entre 21 et 23 ans, 18,2% ont entre 24 et 26 ans , 5,5% ont entre 27 et 29 ans et 3,6 % ont 30 ans ou plus. Nous pouvons conclure que la majorité des joueurs enquêtés sont des jeunes dans la fleur de l'âge et constituent donc une importante source de données.

Figure 2: Répartition selon le type d'établissement



Source : Données collectées, octobre 2023

De la lecture de ce graphique, on remarque que 54,5% des joueurs enquêtés sont dans une académie de football et 45,5% sont dans un club sportif. Cela indique une distribution presque équilibrée entre les deux types d'établissements, ce qui nous permet de tenir à la fois compte du vécu des footballeurs en formation et de ceux qui pratiquent déjà en ce qui concerne les barrières psychologiques.

Tableau I : Répartition selon l'expérience dans le football

Durées	Effectifs	Pourcentages (%)
Moins d'un an	16	14,5
1-3 ans	44	40,00
4-6 ans	32	29,1
Plus de 6 ans	18	16,4
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

À travers ce tableau, nous remarquons que 40% ont entre 1 et 3 ans d'expérience dans le domaine du football, 29,1% ont entre 4 et 6 ans d'expérience, 16,4% ont plus de 6 ans d'expérience et 14,5% ont moins d'un an d'expérience. Nous pouvons conclure que la majorité des joueurs enquêtés ont une expérience considérable entre 1 à plus de 6 ans et d'expérience dans le football. Ce qui constitue pour nous une base de données importante dans le cadre de cette étude. Avec ces années d'expérience, nous pouvons recueillir les informations utiles et pertinentes sur le quotidien de ces footballeurs en ce qui concerne les barrières psychologiques.

Tableau II : Répartition en fonction du niveau de pratique

Niveaux	Effectifs	Pourcentages (%)
Amateur	76	69,1
Semi-professionnel	24	21,8
Professionnel	10	9,1
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

Nous observons du tableau que 69,1% des joueurs enquêtés sont des footballeurs amateurs, que 21,8% de nos joueurs sont des semi-professionnels et que seulement 9,1% sont des professionnels du football. Cela indique que le niveau de pratique est principalement minime.

Tableau III: Répartition en fonction du poste joué sur le terrain

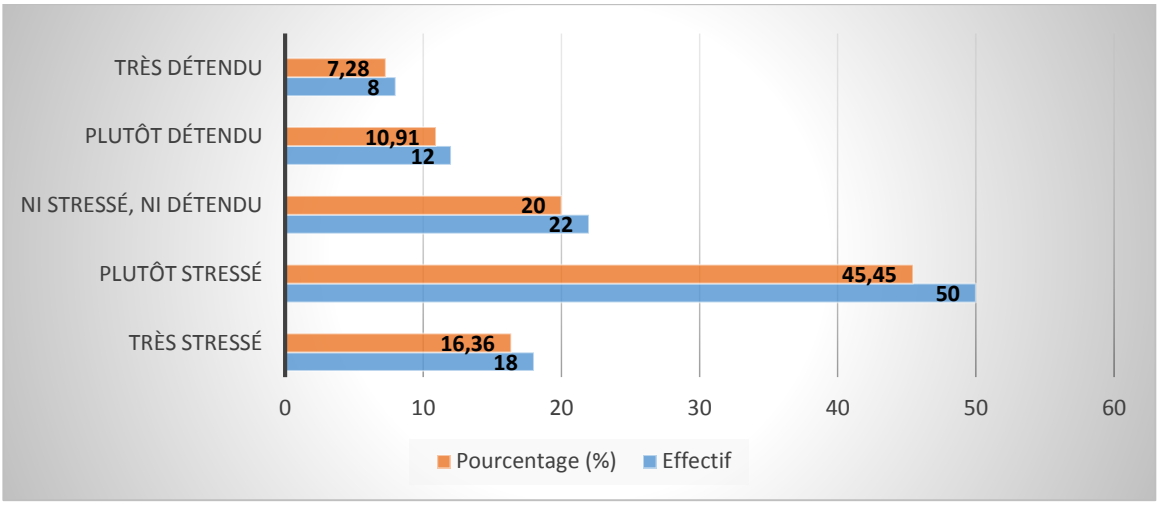
Postes	Effectifs	Pourcentages (%)
Gardien de but	10	9,1
Défenseur	24	21,8
Milieu de terrain	40	36,4
Attaquant	36	32,7
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

En analysant ce tableau, nous remarquons que la majorité de nos enquêtés, soit 36,4% jouent au poste de milieu de terrain, que 32,7% sont des attaquants, 21,8% des défenseurs, et 9,1% des gardiens de but. Cela indique une répartition variée des postes sur le terrain dans notre échantillon d'étude.

3-1-2 Exploration des barrières psychologiques chez les jeunes footballeurs

Figure 3: Sentiments en situation de match



Source : Données collectées, octobre 2023

La lecture du présent graphique montre que 16,36% de notre population cible est très stressé avant des débuts de match, au moment où 45,45% sont plutôt stressés. Dans le même temps, 20% ne sont ni stressés ni détendus, pendant que 10,91% sont plutôt détendus et 7,28% sont très détendus avant les matchs. Nous pouvons conclure que la majorité des joueurs enquêtés est plutôt stressé avant les matchs. Ceci indique que le stress est une barrière psychologique prévalante chez les footballeurs.

Tableau IV: Manque de confiance en soi

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Toujours	29	26,36
Souvent	51	46,36
Rarement	24	21,82
Jamais	6	5,46
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

Dans ce tableau, il est constaté que 26,36% des joueurs ont toujours un manque de confiance en eux lors des situations de jeu, 46,36% des enquêtés font face à un manque de confiance durant les matchs, alors que 27,28% manquent rarement ou jamais de confiance en eux. Cela indique

que le manque de confiance est une barrière psychologique fréquemment rencontrée par la majorité de nos répondants. Nous avons ainsi cherché à comprendre comment ce manque de confiance se manifeste. À cet effet, l'un des répondants s'exprimait comme suit :

> « *Comment tu peux avoir confiance en toi si, à chaque fois sur le terrain, le coach te crie dessus, t'humilie et te fais parfois sortir du terrain pour une moindre erreur ? Vous vous imaginez ce que l'on peut ressentir ? On se voit nul, sans valeur et que peut faire un joueur qui se voit dévalorisé à chaque fois ? Rien, absolument rien du tout. Pardonnez-moi d'ajouter que si on ne te fait pas confiance, comment tu peux avoir confiance en toi ?* » Données de terrain, octobre 2023

La lecture de cet extrait nous fait comprendre que le manque de confiance démontré par les chiffres se traduit par une faible perception du joueur de ses propres compétences et est la résultante d'un environnement où les capacités des joueurs sont remises à néant dès qu'une erreur surgit. Ce qui vient renforcer la nécessité pour nous de considérer le manque de confiance en soi comme une barrière significative dans le quotidien des footballeurs.

Tableau V: Peur des erreurs

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Toujours	62	56,36
Souvent	20	18,17
Rarement	24	21,81
Jamais	6	5,45
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

L'analyse des données met en lumière la prévalence significative de la peur des erreurs chez les répondants. Avec une majorité écrasante de 56,36%, il est frappant de constater que plus de la moitié des participants avouent ressentir constamment cette appréhension. Cette tendance suggère une inquiétude persistante et souligne potentiellement l'impact significatif de cette peur dans la vie quotidienne. De plus, le groupe de répondants déclarant ressentir souvent cette peur, représentant 18,17%, indique que cette appréhension n'est pas seulement une expérience occasionnelle, mais plutôt un état d'esprit récurrent pour une proportion notable de l'échantillon.

La catégorie "Rarement", englobant 21,81% des enquêtés, suggère que la peur des erreurs n'est pas absente, mais qu'elle varie en intensité d'un individu à l'autre. Enfin, le groupe affirmant ne jamais ressentir cette peur, bien que représentant seulement 05,45%, offre un contraste intéressant. En somme, ces résultats suggèrent que la peur des erreurs, en tant que barrière psychologique, occupe une place significative dans l'esprit des individus sondés.

Tableau VI: Anxiété de compétition

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Toujours	66	60
Souvent	19	17,27
Rarement	07	06,36
Jamais	18	16,36
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

Ce tableau nous montre qu'une prédominance de l'anxiété est manifeste, avec 60% des participants indiquant qu'ils ressentent toujours cette tension pendant les matchs. Cette fréquence élevée souligne la nature significative de l'anxiété de compétition dans le contexte sportif étudié. De plus, le fait que 17,27% des répondants l'aient souvent ressentie renforce l'idée que cette barrière psychologique n'est pas simplement occasionnelle, mais plutôt une composante régulière de l'expérience des joueurs. Cependant, il est notable que 06,36% des participants admettent ressentir rarement cette anxiété, indiquant une certaine variabilité dans les réponses. De même, le pourcentage de 16,36% déclarant ne jamais ressentir d'anxiété de compétition suggère qu'il existe une proportion de joueurs qui parviennent à maintenir un niveau de sérénité pendant les compétitions. Ces variations soulignent la diversité des réponses émotionnelles au sein de l'échantillon étudié. En comparaison avec d'autres barrières psychologiques, l'anxiété de compétition émerge comme une préoccupation majeure.

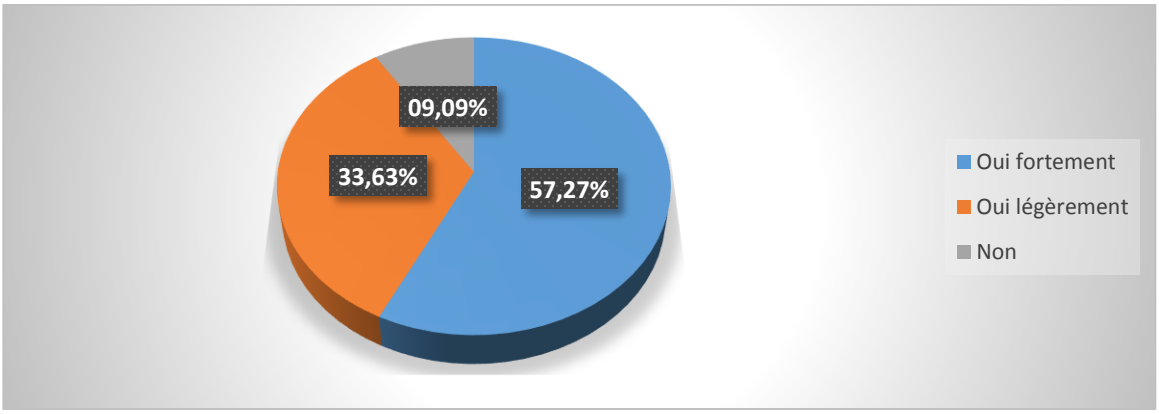
Tableau VII: Peur de l'échec

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Toujours	39	35,45
Souvent	35	31,81
Rarement	17	15,45
Jamais	19	17,27
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

L'analyse du tableau met en lumière les perceptions des joueurs vis-à-vis de la peur de l'échec. Les résultats révèlent une préoccupation répandue parmi les participants, avec 35,45% d'entre eux déclarant ressentir toujours cette peur. Ce chiffre suggère que la peur de l'échec est profondément enracinée dans la psyché des joueurs, pouvant potentiellement influencer leurs performances et leur bien-être psychologique. De manière significative, 31,81% des répondants admettent ressentir cette peur souvent, soulignant une prévalence continue de cette inquiétude au sein de la population étudiée. Le tableau indique également que 15,45% des joueurs affirment rarement éprouver cette peur, montrant une variation dans les niveaux d'anxiété liée à l'échec. Enfin, le fait que 17,27% des participants déclarent ne jamais ressentir de peur de l'échec suggère qu'il existe une proportion notable de joueurs qui ont développé un état d'esprit ou une perspective particulière face à cette appréhension. Ces données soulignent la complexité de la dynamique psychologique des joueurs, mettant en évidence l'importance de comprendre et de traiter la peur de l'échec dans le contexte sportif pour favoriser un développement psychologique sain et des performances optimales.

Figure 4: Pression des coéquipiers



Source: Données collectées, octobre 2023

Les résultats révèlent clairement que 57,27% des joueurs ressentent fortement la pression de leurs coéquipiers. Cette observation suggère que la dynamique interpersonnelle au sein de l'équipe peut exercer une influence substantielle sur le bien-être psychologique des individus, créant ainsi un environnement où la pression sociale joue un rôle prépondérant. Par ailleurs, 33,63% des participants indiquent ressentir une pression légère de la part de leurs coéquipiers. Cette variation dans les intensités de pression perçue souligne la diversité des expériences au sein de l'équipe et met en lumière la complexité des interactions sociales. Il est intéressant de noter que, malgré la diversité des perceptions, une part significative des joueurs, représentant 9,09%, déclarent ne pas ressentir de pression de la part de leurs pairs. Ces résultats suggèrent que la pression des coéquipiers est une composante psychologique préoccupante dans le contexte sportif étudié.

Tableau VIII: Présence de spectateurs

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Oui fortement	36	32,73
Oui légèrement	15	13,63
Non	59	62,72
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

L'analyse de ce tableau, portant sur la perception des joueurs vis-à-vis de la présence de spectateurs, révèle que la majorité des répondants, soit 62,72%, indiquent que la présence de spectateurs ne les affecte pas. Cette tendance suggère que, pour une part significative des joueurs

enquêtés, la pression générée par le public ne représente pas une source majeure d'influence. Par ailleurs, 32,73% des participants déclarent être fortement affectés, tandis que 13,63% indiquent une influence légère. Ces résultats montrent que, bien qu'une proportion non négligeable de joueurs puisse ressentir une certaine pression due à la présence de spectateurs, cette influence est variable, allant d'une perturbation légère à une perturbation plus prononcée.

Dans l'ensemble, ces données suggèrent que la réaction des joueurs à la présence de spectateurs est diversifiée, avec une majorité relative qui ne semble pas être significativement impactée. Ces résultats pourraient indiquer une certaine capacité chez les joueurs face à l'environnement extérieur, ce qui pourrait avoir des implications importantes pour la performance individuelle et collective.

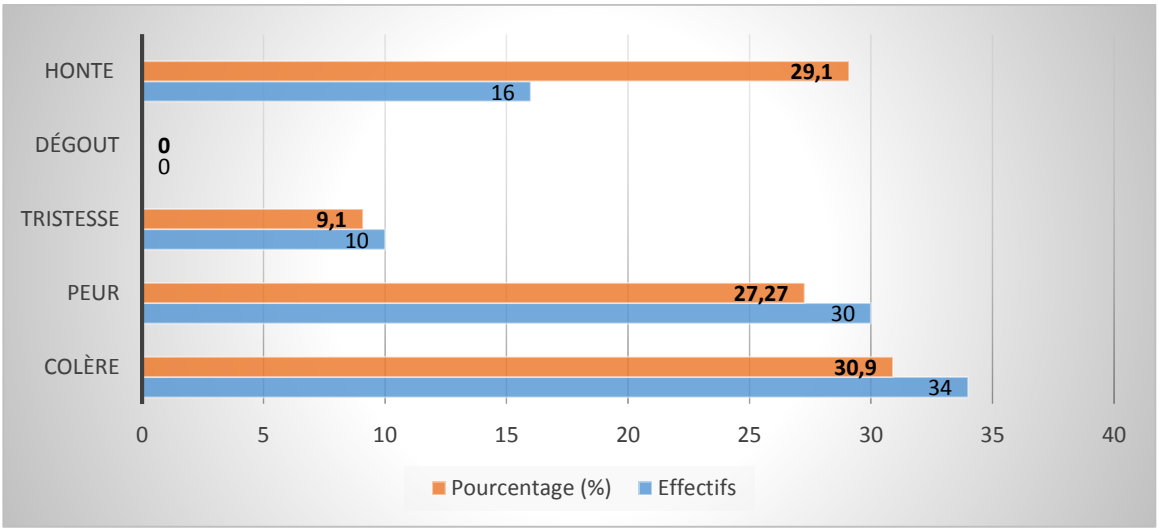
Tableau IX: Crainte de la critique

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Oui	77	70
Non	33	30
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

Le tableau présente une perspective intéressante sur la crainte de la critique parmi les joueurs. Les résultats révèlent que 70% des participants reconnaissent expérimenter cette crainte, tandis que 30% déclarent ne pas la ressentir. Cette disparité suggère une tendance significative des joueurs à rencontrer cette barrière psychologique. L'ampleur de la crainte de la critique, exprimée par la majorité des participants, souligne son impact potentiel sur le bien-être mental et la performance sportive.

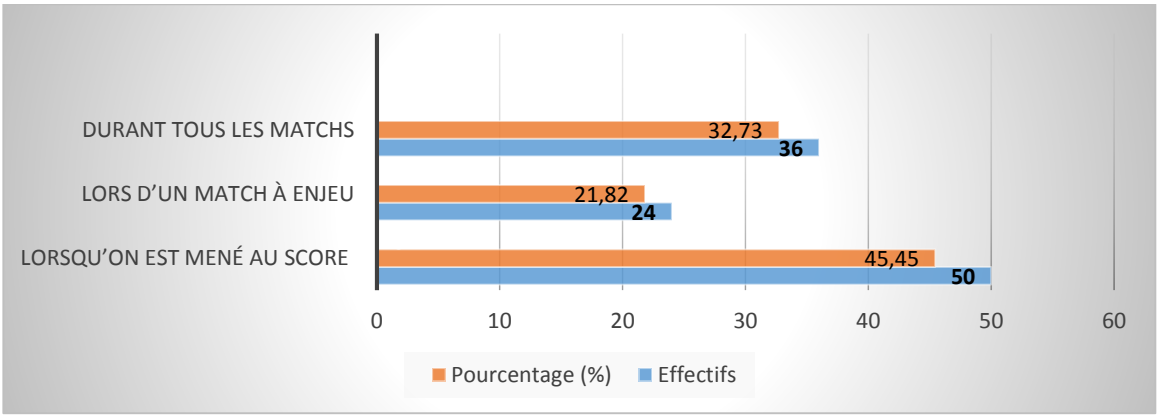
Figure 5: Émotions négatives ressenties



Source : Données collectées, octobre 2023

Une lecture de ce graphique, nous montre que 30,90% des joueurs enquêtés ressentent de la colère durant les matchs en situation de jeu, 27,27%, ressentent de la peur sur le terrain lors du jeu, 9,1% ont mentionné être pour la plupart du temps tristes. Nous avons également 29,1% qui éprouvent de la honte sur le terrain, 3,63% ne ressentent aucune émotion particulière et le dégout n'est vécu par aucun d'eux (00%). Nous arrivons à la conclusion que les émotions telles que la colère, la peur, la tristesse et la honte constituent des barrières psychologiques non négligeables.

Figure 6: Situations dans lesquelles les barrières surviennent



Source : Données collectées, octobre 2023

L'interprétation du présent graphique nous révèle que 45,45% des joueurs affirment que les barrières psychologiques surviennent lorsqu'ils sont menés au score, 32,73% affirment ressentir

les barrières psychologiques lors de tous les matchs et seulement 21,82% les ressentent lors d'un match à enjeu. Nous pouvons conclure que les barrières psychologiques sont présentes durant tous les matchs et plus précisément lors des matchs où les joueurs sont menés au score. Cela est corroboré par les propos de deux joueurs enquêtés qui déclarent respectivement :

« *Moi je suis le plus embrouillé : stress, peur, manque de confiance et de courage lors des matchs où mon équipe est menée au score, j'en tremble* ». Données de terrain, octobre 2023

« *Au cours du jeu, tout va bien jusqu'à ce qu'on nous marque et c'est fini, on ne sait même plus comment courir ou comment jouer, j'ai peur et je suis sous le choc, je déteste ces moments* ». Données de terrain, octobre 2023

La période du match où la victoire de son équipe est en jeu est donc selon nos enquêtés le moment où ils sont le plus exposés aux barrières psychologiques. La victoire étant le but du jeu, sa menace engendre une horde de perturbations dans le rang de nos enquêtés.

Tableau X: Affectation des coéquipiers par les barrières psychologiques

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Oui	91	82,72
Non	13	11,81
Aucune réponse	6	5,45
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

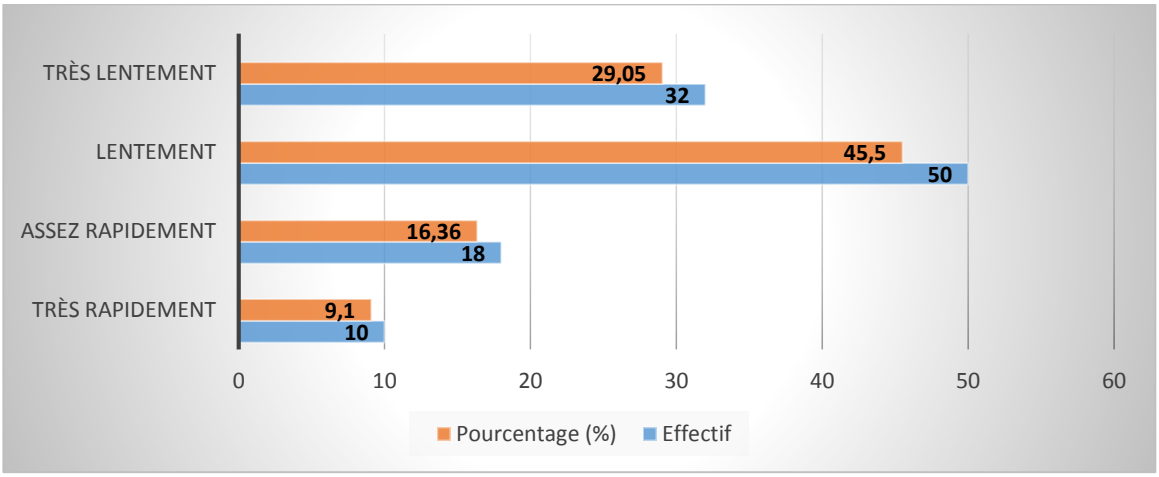
Nous remarquons ici que 82,72% des répondants estiment que leurs coéquipiers sont affectés par les barrières psychologiques, alors que 11,81% pensent le contraire et 5,45% n'ont donné aucune réponse à la question. La majorité des joueurs enquêtés est donc consciente du fait que leurs coéquipiers sur les terrains de jeu sont aussi en proie aux barrières psychologiques. Nous pouvons donc conclure que les barrières psychologiques affectent la quasi-totalité des jeunes footballeurs sur le terrain. C'est dans cette optique qu'un participant déclare :

« *C'est le jeu, quand une seule personne est touchée, nous sommes tous dans le même bain, surtout si le capitaine, le gardien et les défenseurs sont stressés là, c'est fini* ». Données de terrain, octobre 2023.

Ces propos révèlent la portée de l'impact des barrières psychologiques qui selon lui ont un effet contagieux. Si les joueurs en tête sont touchés donc, l'espoir s'amoindrit.

3-1-3 Impact des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique

Figure 7: Rapidité de la prise de décision tactique



Source: Données collectées, octobre 2023

Le constat ici est que 09,1% estiment qu'ils prennent très rapidement les décisions tactiques sur le terrain, pendant que 16,36% pensent qu'ils prennent leur décision tactique assez rapidement. 45,5% s'accordent pour dire qu'il y a de la lenteur dans la manière dont ils prennent les décisions tactiques et 29,05% affirment prendre ces décisions cruciales très lentement. On arrive à la conclusion que la majorité des participants prennent des décisions tactiques lentement ou très lentement. Cela suggère que les barrières psychologiques peuvent avoir un impact sur la rapidité de la prise de décision.

Tableau XI: Décision tactique et barrières psychologiques

Réponses	Effectifs	Pourcentages(%)
Fortement d'accord	40	36,4
D'accord	30	27,3
Neutre	20	18,2
Pas d'accord	14	12,7
Fortement en désaccord	6	5,5
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

L'exploitation des données recueillies dans ce tableau nous laisse voir que 36,4% des répondants sont fortement d'accord avec l'idée que les décisions tactiques effectuées sur le terrain sont influencées par une ou plusieurs barrières psychologiques qui surviennent durant les matchs. 27,3% sont également d'accord avec le fait que les barrières psychologiques peuvent affecter les performances tactiques, 18,2% de nos enquêtés sont restés neutre face à cette question, contre 12,7% et 5,5% qui étaient respectivement pas d'accord et fortement en désaccord avec l'idée que les barrières psychologiques influencent la prise de décision tactique. Nous pouvons conclure que la majorité des joueurs de notre étude reconnaissent qu'il y a des effets visibles des barrières psychologiques sur leur capacité à prendre des décisions tactiques sur le terrain. Nous découvrirons dans la suite de notre travail, les diverses manifestations que peuvent prendre cette influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique.

Tableau XII: Impact négatif des barrières psychologiques sur la lecture du jeu

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Fortement d'accord	30	27,3
D'accord	32	29,1
Neutre	20	18,2
Pas d'accord	18	16,4
Fortement en désaccord	10	9,1
Total	110	100

Source : Données collectées, octobre 2023

À la lecture des données de ce tableau, il est observé que 27,3% des joueurs enquêtés sont fortement d'accord que les barrières psychologiques ont un impact négatif sur la lecture du jeu. De plus, 29,1% sont simplement d'accord avec cette affirmation, tandis que 18,2% restent neutres. En revanche, 16,4% ne sont pas d'accord, et 9,1% sont fortement en désaccord. Ces résultats indiquent une prévalence significative de la perception négative de l'impact des barrières psychologiques sur la lecture du jeu parmi les footballeurs étudiés. Un joueur affirme :

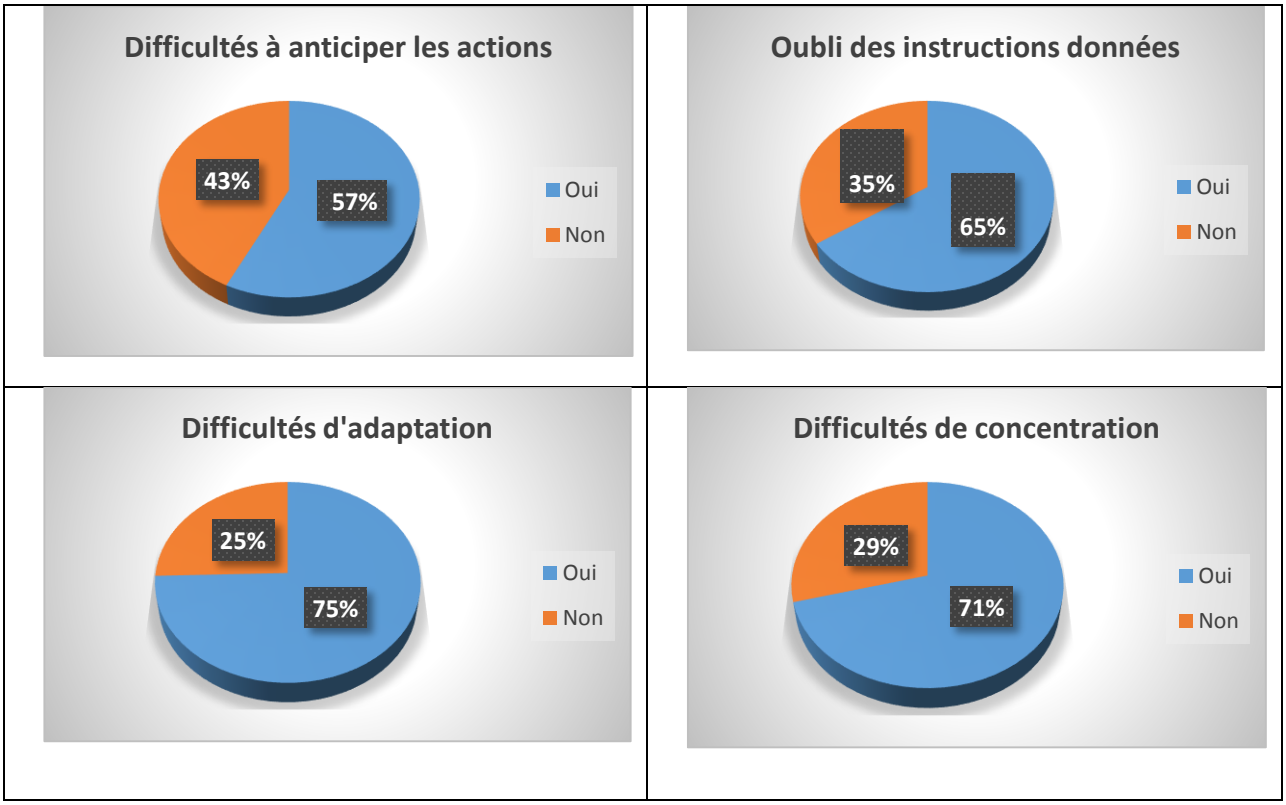
« *Lorsque je suis fortement stressé, ma capacité à lire le jeu est sérieusement compromise. C'est difficile de rester concentré sur les mouvements tactiques lorsque l'esprit est envahi par la peur de mal faire.* Données de terrain, octobre 2023.

Un autre joueur partage son expérience :

« *Je suis d'accord que les problèmes de psychologie dont nous parlons là influent sur la lecture du jeu. Il y a des moments où l'anxiété me fait perdre de vue la stratégie globale de l'équipe.* ». Données de terrain, octobre 2023.

Les expériences partagées décrivent comment le stress mental et la peur entrave la concentration et la perception tactique, renforçant ainsi la conclusion initiale selon laquelle une proportion significative de footballeurs perçoit un impact négatif sur leur lecture du jeu.

Tableau XIII: Difficultés cognitives ressenties en rapport avec la prise de décision tactique



Sources : Données collectées, octobre 2023

La lecture de ce tableau de 4 graphiques nous permet de voir clairement les difficultés que rencontrent les footballeurs sous l'influence des barrières psychologiques. Ces capacités telles que l'anticipation, la mémoire, l'adaptation et la concentration sont toutes des facultés cognitives étroitement liées à la prise de décision tactique en situation de jeu. Ainsi, nous lisons de la gauche vers la droite que 57% des footballeurs enquêtés affirment "oui" à la question de savoir s'ils rencontrent des difficultés à anticiper les actions dans le jeu sous le stress et autres barrières

psychologiques significatives contre 43% qui affirment le contraire. En intégrant les connaissances sur le processus psychobiologique de la prise de décision, nous pouvons comprendre que ces difficultés perçues peuvent être liées à des altérations dans le fonctionnement du cortex préfrontal, du système dopaminergique ou encore des neurotransmetteurs tels que la sérotonine. De plus, l'influence de l'amygdale dans l'évaluation émotionnelle des choix possibles pourrait également contribuer à ces défis perceptuels. Ensuite, en ce qui concerne l'oubli des instructions données par les coaches ou le capitaine en situation de jeu, 65% des footballeurs sont favorables à l'idée que les barrières psychologiques empêchent le souvenir de ces instructions tandis que 35% ne sont pas de cet avis. Ces observations suggèrent que le processus de traitement de l'information et de la mémoire, impliquant le cortex associatif et d'autres structures, peut être influencé par des facteurs psychologiques tels que le stress. Par ailleurs, les joueurs qui affirment que les barrières psychologiques génèrent des difficultés d'adaptation représentent 75% de la population étudiée et seulement 25% affirment ne pas éprouver ces difficultés. Ceci pourrait être lié à des dysfonctionnements dans le système de récompense et de renforcement, où l'adaptation à des situations nouvelles peut être entravée par des altérations dans les niveaux de dopamine. Enfin, à la question de savoir si la concentration est affectée par les barrières psychologiques, le pourcentage des pour s'élève à 71% et les contre sont à 29%. La concentration, régulée en partie par la dopamine et d'autres neurotransmetteurs, peut être modulée par des facteurs psychologiques, impactant ainsi la capacité à prendre des décisions tactiques éclairées sur le terrain. Ces résultats nous permettent de conclure que les capacités telles que l'anticipation, la mémoire, l'adaptation et la concentration sont affectées par les barrières psychologiques, et la conséquence directe est que la prise de décision tactique sera sans doute affectée. Nous analyserons cela dans la suite de notre étude.

Tableau XIV: Changement de décision tactique à la dernière minute.

Réponses	Effectifs	Pourcentages (%)
Oui, souvent	42	38,2
Parfois	30	27,3
Rarement	26	23,6
Jamais	12	10,9
Total	110	100

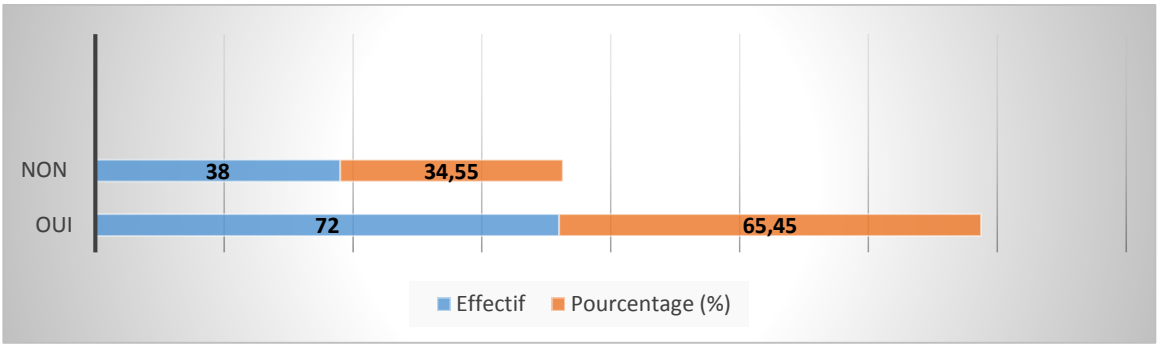
Source : Données collectées, octobre 2023

Dans ce tableau, il est constaté que 38,2% des participants affirment changer leur décision tactique à la dernière minute en raison de barrières psychologiques, tandis que 27,3% le font parfois. Seulement 23,6% le font rarement, et 10,9% n'ont jamais expérimenté un tel changement. Ces résultats mettent en lumière l'influence significative des barrières psychologiques sur les changements de décision tactique dans le contexte du jeu de football. L'un de nos répondants dira à juste titre :

> « *Parfois, je me surprends à ajuster mes plans au dernier moment en raison de la pression. Cela peut influencer la façon dont je perçois la situation sur le terrain* ». Données de terrain, octobre 2023.

Les expériences partagées confirment que la pression mentale influence de manière tangible la flexibilité stratégique des joueurs, renforçant ainsi l'idée d'un impact significatif des barrières psychologiques sur les choix tactiques de dernière minute.

<u>Figure 8</u>: Évitement d'une occasion de marquer dû à une barrière psychologique

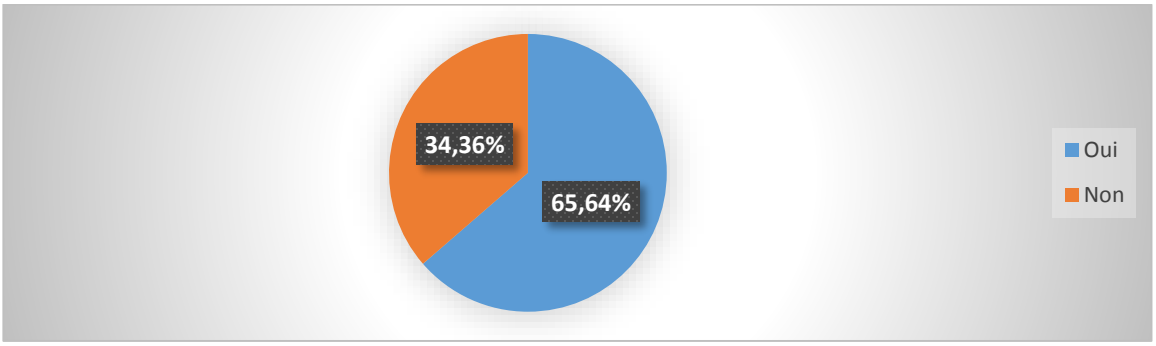


Source : Données collectées, octobre 2023

Les données de ce graphique révèlent que 65,45% des joueurs admettent avoir évité une occasion de marquer en raison de barrières psychologiques. En revanche, 34,55% n'ont pas expérimenté de tels évitements. Ces résultats soulignent l'impact considérable des barrières psychologiques sur la performance offensive des footballeurs. Un de nos joueurs affirme :

« *Les difficultés dans la tête ont souvent un impact sur ma capacité à saisir les opportunités de marquer. Le doute et le stress peuvent me faire hésiter et rater des occasions évidentes.* » Données de terrain, octobre 2023.

<u>Figure 9</u>: Remise en question d'une décision tactique après l'avoir prise



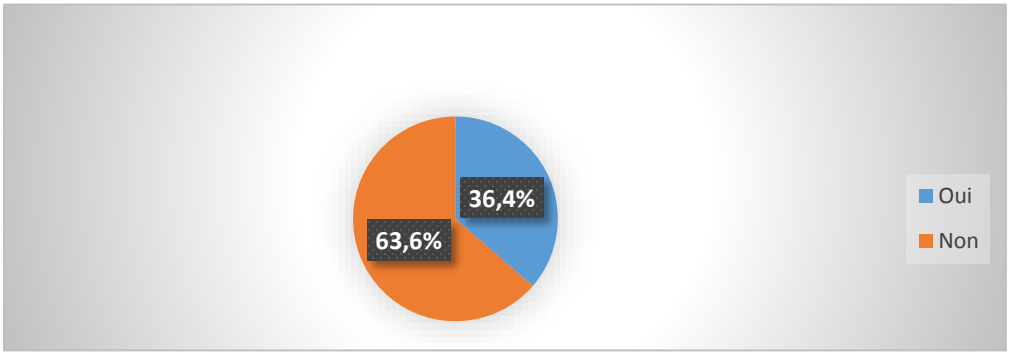
Source : Données collectées, octobre 2023

Concernant la remise en question d'une décision tactique après l'avoir prise, 65,64% des participants déclarent le faire, tandis que 34,36% restent confiants dans leurs choix initiaux. Ces résultats suggèrent une tendance notable à la réévaluation postérieure des décisions tactiques, potentiellement liée à des barrières psychologiques. Les propos recueillis témoignent ceci :

« *La pression du jeu peut parfois me faire douter de mes décisions tactiques. C'est quelque chose sur lequel je travaille pour rester confiant dans mes choix.* ». Données de terrain, octobre 2023.

Ces propos soulignent le défi constant de rester confiant dans les choix tactiques sous pression mentale, corroborant ainsi la conclusion initiale sur la tendance à la réévaluation postérieure des décisions tactiques liée aux barrières psychologiques.

<u>Figure 10</u>: Choix d'une option tactique plus sure, mais moins efficace



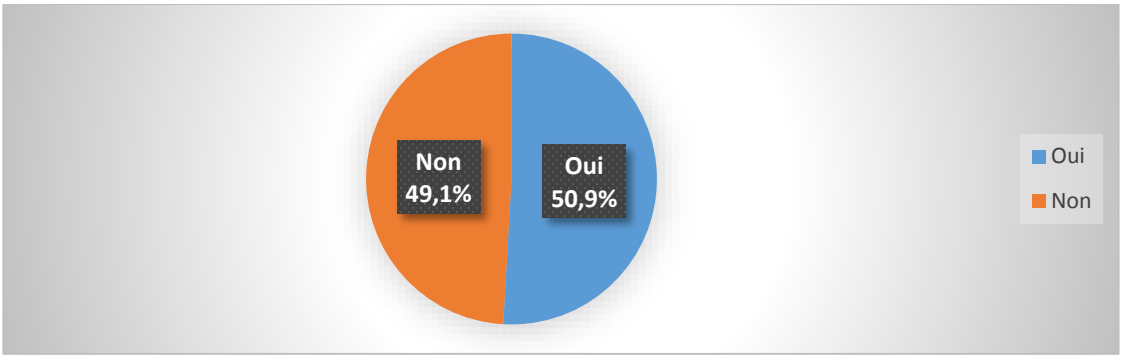
Source : Données collectées, octobre 2023

Dans ce graphique, il est observé que 36,4% des footballeurs optent parfois pour une option tactique plus sûre, mais moins efficace en raison de barrières psychologiques. En revanche, 63,6% résistent à ce choix, privilégiant l'efficacité. Ces résultats mettent en évidence un compromis entre la sécurité et l'efficacité dans la prise de décision tactique, souvent influencé par des facteurs psychologiques. À cet effet, un joueur affirme :

> « *…Lorsque je suis confronté à des difficultés dans ma tête, je préfère parfois opter pour une option plus sûre, même si cela signifie sacrifier l'efficacité. C'est une sorte de compromis* ».Données de terrain, octobre 2023

Les propos illustrent un compromis entre sécurité et efficacité sous l'influence du stress mental, renforçant l'idée que les barrières psychologiques peuvent conduire à des choix moins risqués, mais potentiellement moins efficaces.

<u>Figure 11</u>: Réactivité plutôt que proactivité dans la prise de décision tactique



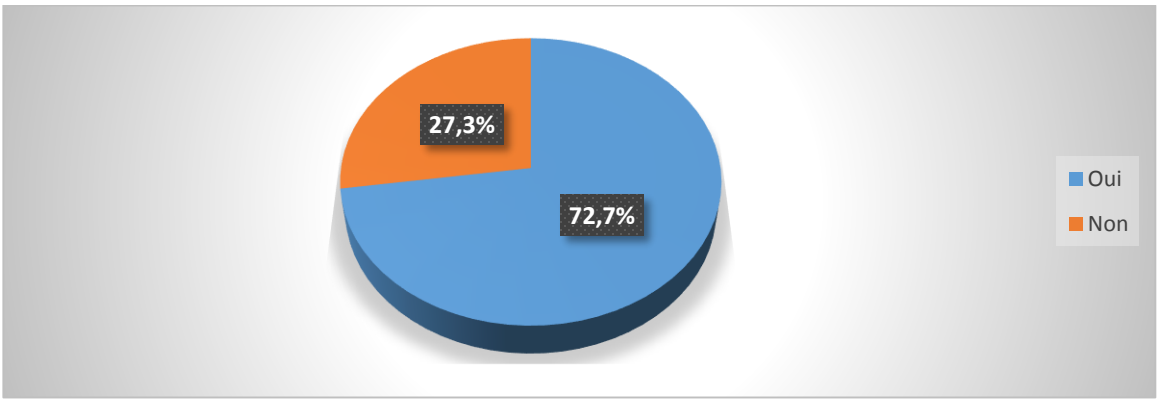
Source : Données collectées, octobre 2023

Les données de ce graphique indiquent que 50,9% des footballeurs déclarent parfois adopter une approche réactive plutôt que proactive dans la prise de décision tactique en raison de barrières psychologiques. Cependant, 49,1% maintiennent une approche proactive. Ces résultats soulignent l'impact des barrières psychologiques sur la réactivité des joueurs dans des situations tactiques. À ce titre un de nos enquêtés affirme :

> « *…Il y a des moments où le stress me pousse à adopter une approche réactive dans mes décisions tactiques. C'est un défi de maintenir une approche proactive dans ces situations* ». Données de terrain, octobre 2023

Les expériences partagées soulignent l'influence des barrières psychologiques sur la réactivité des joueurs, renforçant ainsi la conclusion initiale sur l'impact de ces facteurs sur les décisions tactiques dans des situations de jeu.

Figure 12: Amélioration de la prise de décision tactique par le travail psychologique.



Source : Données collectées, octobre 2023

Enfin, 72,7% des footballeurs reconnaissent qu'un travail psychologique sur les barrières pourrait améliorer leur prise de décision tactique, tandis que 27,3% restent sceptiques. Ces résultats suggèrent un potentiel significatif d'interventions psychologiques pour améliorer les performances décisionnelles tactiques des joueurs.

3-2- DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Les résultats de notre étude fournissent des informations précieuses au sujet de l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des footballeurs à Abomey-Calavi. En effet, les tableaux présentés révèlent des tendances intéressantes concernant divers obstacles psychologiques. Tout d'abord, en ce qui concerne le stress, la majorité des joueurs enquêtés (61,81%) se situent dans les catégories « Très stressé » ou « Plutôt stressé ». Ceci souligne la prévalence du stress en tant que barrière psychologique majeure chez les footballeurs. Ces résultats corroborent les conclusions d'études antérieures qui ont également identifié le stress comme un élément perturbateur dans la performance sportive (Smith et al. 2019). Une autre barrière psychologique significative est le manque de confiance, avec 72,72% (respectivement 46,36% et 26,36%) des participants indiquant qu'ils manquent souvent ou toujours de confiance. Ces résultats convergent avec des travaux antérieurs qui ont mis en évidence le lien entre le manque de confiance et des performances sous-optimales (Woodman et Hardy, 2001). Aussi,

l'anxiété de compétition apparaît-elle comme une autre barrière fréquente, avec 60% des joueurs déclarant la ressentir toujours. Ces résultats sont cohérents avec des recherches antérieures qui suggèrent que l'anxiété de compétition peut influencer négativement les performances des athlètes (Gucciardi et al. 2010). Ensuite, la peur de l'échec est également soulignée, avec 67,26% des participants déclarant qu'ils ont toujours ou souvent peur de l'échec. Ces résultats sont conformes à la littérature existante qui a démontré le lien entre la peur de l'échec et une performance réduite (Conroy et al. 2002). La pression des coéquipiers émerge comme une barrière significative, avec 57,27% des joueurs ressentant une pression forte de la part de leurs pairs. Ces résultats sont en accord des études précédentes qui ont identifié la pression des coéquipiers comme un facteur influençant la performance sportive (Eys et Carron, 2001). Cependant, la présence de spectateurs semble avoir moins d'impact, avec plus de la moitié des joueurs (62,72%) déclarant que cela ne les affecte pas. Ces résultats divergent légèrement des conclusions d'autres recherches qui ont souligné l'effet significatif des spectateurs sur la performance (Carron et al, 2018). Il serait intéressant d'approfondir cette analyse en explorant les facteurs spécifiques qui contribuent à cette diversité de réponses, tels que le niveau d'expérience des joueurs, la nature du sport pratiqué, ou d'autres variables pertinentes. La crainte de la critique est également mise en évidence, avec 70,00% des joueurs déclarant la ressentir. Ces résultats correspondent à des travaux antérieurs qui ont examiné l'impact psychologique de la critique dans le contexte sportif (Hodge et Gucciardi, 2015). Par ailleurs, les émotions négatives ressenties, telles que la colère, la peur, la tristesse, et la honte, sont également des éléments préoccupants, soulignant l'importance des aspects émotionnels dans la prise de décision tactique. En ce qui concerne les situations dans lesquelles les barrières psychologiques surviennent, la majorité des joueurs (45,45%) affirment que cela se produit lorsqu'ils sont menés au score. Ces résultats se rapprochent des études antérieures qui ont suggéré que les moments de pression, tels que les déficits au score, peuvent intensifier les barrières psychologiques (Beilock et Carr, 2001). Enfin, l'impact des barrières psychologiques ne se limite pas à une expérience individuelle, car 82,72% des répondants estiment que leurs coéquipiers sont également affectés. Cette contagion émotionnelle dans le contexte sportif a été explorée par d'autres chercheurs (Bar-Eli et Tenenbaum, 1997). En comparant ces résultats avec des études antérieures, il est clair que les barrières psychologiques identifiées dans cette étude sont en accord avec la littérature existante. Notre étude confirme ainsi l'existence des barrières psychologiques dans le quotidien des footballeurs à Abomey-Calavi nous permettant de valider notre première hypothèse.

La deuxième partie de notre étude révèle des éléments significatifs sur l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique des jeunes footballeurs. Pour commencer, en examinant les données, nous constatons que la majorité des participants rencontrent des obstacles psychologiques, et ces défis ont un impact tangible sur leur capacité à prendre des décisions tactiques optimales pendant les matchs. Le premier aspect à considérer est la rapidité de la prise de décision tactique. Les données indiquent que la majorité des joueurs estime prendre des décisions tactiques lentement ou très lentement. Cela suggère que les barrières psychologiques, telles que le stress et le manque de confiance, peuvent influencer la rapidité avec laquelle les joueurs prennent des décisions cruciales sur le terrain. Ces résultats attestent les conclusions d'études antérieures qui ont souligné l'impact du stress sur la prise de décision rapide dans le football (Smith et al. 2019). Ensuite, pour ce qui est de l'efficacité des décisions tactiques, une proportion significative de joueurs estime que leurs choix ne sont que peu efficaces. Cette constatation rejoint les résultats d'autres recherches qui ont mis en évidence la corrélation entre les obstacles psychologiques et la qualité des décisions tactiques (Jones et al, 2018). Les joueurs reconnaissent également une tendance à changer leurs décisions tactiques à la dernière minute en raison de barrières psychologiques, ce qui souligne l'impact dynamique de ces obstacles sur le processus décisionnel en cours de match. D'ailleurs, l'une des observations les plus notables concerne l'évitement d'une occasion de marquer en raison de barrières psychologiques. Plus de la moitié des joueurs admettent avoir évité involontairement une opportunité de marquer en raison du stress, du doute ou d'autres obstacles mentaux. Ces résultats correspondent aux conclusions d'études qui ont identifié le lien entre l'anxiété et la performance offensive des footballeurs (Jackson et al, 2017). Les témoignages des joueurs confirment cette tendance, soulignant comment le doute et le stress peuvent compromettre la saisie d'opportunités clés. Un autre aspect important réside dans la remise en question fréquente des décisions tactiques après les avoir prises. Les joueurs reconnaissent cette propension, illustrant la lutte constante pour maintenir la confiance dans leurs choix sous pression mentale. Ces résultats coïncident avec des recherches antérieures qui ont identifié une corrélation entre les barrières psychologiques et la remise en question des décisions tactiques (Brown et al. 2016). En ce qui concerne la réactivité plutôt que la proactivité dans la prise de décision tactique, une proportion significative de joueurs admet parfois adopter une approche réactive en raison de barrières psychologiques. Ces résultats étayent les recherches antérieures qui ont souligné l'impact du stress sur la capacité des joueurs

à maintenir une approche proactive dans des situations tactiques complexes (Taylor et al, 2015). Finalement, la majorité des footballeurs reconnaissent qu'un travail psychologique sur les barrières pourrait améliorer leur prise de décision tactique. Ces résultats s'alignent avec des études antérieures qui ont démontré l'efficacité des interventions psychologiques pour améliorer les performances des athlètes (Johnson et Smith, 2014). En comparant ces résultats à des études antérieures, on observe une cohérence dans les conclusions. Cependant, il est important de noter que la plupart des études antérieures ont abordé des aspects spécifiques des barrières psychologiques, tandis que notre étude offre une perspective globale sur leur influence sur la prise de décision tactique. Au terme, la deuxième hypothèse selon laquelle les obstacles psychologiques exercent une influence notable et négative sur la prise de décisions tactiques des jeunes footballeurs est confirmée. Les données mettent en lumière l'ampleur de cet impact, de la lenteur des décisions à la remise en question fréquente et à l'évitement d'occasions de marquer des buts.

3-3 LIMITES ET PERSPECTIVES

Malgré les contributions significatives de notre recherche pour comprendre l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique chez les jeunes footballeurs de la Commune d'Abomey-Calavi, il est essentiel de reconnaître certaines limites inhérentes à notre méthodologie. D'abord, notre échantillon était spécifiquement composé de jeunes footballeurs de la Commune d'Abomey-Calavi, limitant ainsi la généralisation des résultats à d'autres populations et contextes. Les facteurs culturels, socio-économiques et environnementaux propres à cette région peuvent avoir influencé les résultats d'une manière qui n'est pas représentative de l'ensemble des jeunes footballeurs. Ensuite, les données recueillies, notamment celles liées aux obstacles psychologiques, reposaient en grande partie sur des auto-évaluations des participants. La subjectivité inhérente à ces mesures pourrait introduire des biais liés à la perception individuelle de ces barrières, impactant la validité externe des résultats. Enfin, notre étude s'est concentrée sur le stress, l'anxiété, le manque de confiance et la peur de l'échec en tant que barrières psychologiques. Cependant, d'autres facteurs psychologiques et contextuels qui pourraient également influencer la prise de décision tactique, tels que la motivation intrinsèque, n'ont pas été examinés. L'omission de ces variables peut limiter la compréhension globale du sujet.

3-4 SUGGESTIONS

Les résultats de notre étude, ouvrent des perspectives concrètes pour divers acteurs du monde sportif, des entraîneurs aux psychologues, en passant par les responsables de programmes de développement et les joueurs eux-mêmes. En premier, les entraîneurs peuvent intégrer nos constats en introduisant des programmes de formation psychologique lors des séances d'entraînement. Cela engloberait des stratégies pour gérer le stress, renforcer la confiance et développer des compétences mentales liées à la prise de décision tactique. Adopter une approche holistique du développement athlétique, prenant en compte les aspects physiques et mentaux, pourrait considérablement améliorer les performances globales. Ensuite, les psychologues aspirant au domaine du sport ont un rôle crucial à jouer en offrant un accompagnement personnalisé aux jeunes footballeurs. En identifiant les barrières psychologiques spécifiques rencontrées par chaque joueur, des interventions ciblées telles que des séances de coaching mental, des techniques de gestion du stress et des programmes renforçant la résilience mentale peuvent être mises en place. Enfin, les responsables de programmes de développement du football et d'autres sports peuvent instaurer une sensibilisation aux enjeux psychologiques dans la formation des jeunes athlètes. Éduquer les joueurs, les entraîneurs et les parents sur l'impact des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique peut favoriser une meilleure compréhension et gestion de ces défis mentaux.

CONCLUSION

En ce début de XXIe siècle, l'univers du sport, et plus particulièrement celui du football, est devenu un terrain fertile pour l'exploration des arcanes de la psychologie. Parmi les nombreuses dimensions qui façonnent la performance des athlètes, l'intrigante relation entre les barrières psychologiques et la prise de décision tactique chez les jeunes footballeurs a captivé l'attention des chercheurs et des praticiens. À travers une analyse approfondie des résultats issus de notre enquête, cette étude se propose de plonger dans les méandres de ce thème, mettant en exergue les nuances complexes qui caractérisent cette interaction. Les données sociodémographiques fournissent une toile de fond essentielle pour la compréhension du contexte dans lequel évoluent les jeunes footballeurs. L'âge, l'expérience dans le football, le niveau de pratique, le poste occupé sur le terrain, et d'autres variables socioéconomiques structurent la population d'étude. Les joueurs enquêtés, principalement âgés de 18 à 23 ans, évoluent majoritairement dans des académies de football, soulignant ainsi la jeunesse et le caractère formateur de l'échantillon. Une lecture attentive des résultats concernant les sentiments en situation de match révèle une prévalence du stress parmi les jeunes footballeurs. Avec 45,45% se déclarant plutôt stressés et 16,36% très stressés avant les matchs, il apparaît que le stress émerge comme une barrière psychologique omniprésente. Cette tendance est corroborée par les données sur le manque de confiance, la peur des erreurs, l'anxiété de compétition, et la peur de l'échec, qui dessinent un tableau où ces barrières se manifestent avec une fréquence significative. La diversité des postes sur le terrain et la répartition équilibrée entre les joueurs amateurs, semi-professionnels et professionnels ajoutent une dimension stratégique à l'étude. Les attaquants, les défenseurs, les milieux de terrain, et les gardiens de but révèlent des profils variés, suggérant que les barrières psychologiques ne sont pas confinées à une position spécifique sur le terrain. Un élément clé émerge de l'analyse : la temporalité du match influe considérablement sur l'apparition des barrières psychologiques. Les joueurs signalent que ces entraves mentales sont particulièrement exacerbées lorsqu'ils sont menés au score, soulignant l'importance de la situation de jeu sur la manifestation de ces barrières. Cette conclusion est étayée par les témoignages de joueurs soulignant la difficulté à maintenir leur performance lorsque l'équipe est en difficulté. L'étude explore également la perception des joueurs quant à l'impact des barrières psychologiques sur leurs coéquipiers. Avec 81,81% estimant que leurs compagnons d'équipe sont affectés par ces barrières, une notion d'effet contagieux se dessine. Les propos d'un participant, soulignant que lorsque le capitaine, le gardien, et les défenseurs sont stressés, c'est toute l'équipe qui en pâtit, renforcent cette

idée d'une diffusion des barrières psychologiques au sein du collectif. Cependant, l'étude ne se limite pas à décrire l'ampleur de l'influence des barrières psychologiques. Elle s'aventure également dans le domaine crucial de la prise de décision tactique. Les résultats indiquent une corrélation significative entre ces barrières et la lenteur de la prise de décision tactique. Près de 75% des joueurs estiment qu'ils prennent leurs décisions tactiques lentement ou très lentement, suggérant un lien tangible entre les barrières psychologiques et la célérité dans le processus décisionnel. L'efficacité des décisions tactiques semble également altérée, avec 52,7% des joueurs considérant leurs choix comme peu ou pas du tout efficaces. Ces résultats soulèvent des questions cruciales sur la capacité des jeunes footballeurs à traduire leur compréhension tactique en actions concrètes sur le terrain, sous l'influence des barrières psychologiques. La corrélation entre l'influence des barrières psychologiques sur la lecture du jeu et la performance individuelle attire l'attention. Les joueurs signalent une altération de leur capacité à anticiper les mouvements adverses, à identifier les espaces libres, et à communiquer efficacement avec leurs coéquipiers. Ces déficiences dans la lecture du jeu peuvent être interprétées comme des symptômes directs des barrières psychologiques, érodant ainsi la qualité globale de la prise de décision tactique. À la lumière de ces résultats, il devient impératif d'explorer les ramifications pratiques de cette interrelation complexe entre les barrières psychologiques et la prise de décision tactique chez les jeunes footballeurs. Les implications pour la formation, l'encadrement, et le développement des athlètes se dessinent en filigrane, promettant un éclairage novateur sur la manière dont les intervenants peuvent aborder ces défis. En envisageant des interventions basées sur les préceptes de l'auto efficacité de Bandura (1997), l'approche de gestion de l'anxiété de Dacey et Fiore (1997), et les modèles de pensée de Kahneman (2011), des pistes concrètes pour améliorer la préparation mentale des jeunes footballeurs se dessinent. La mise en place de stratégies visant à renforcer la confiance en soi, à gérer l'anxiété de manière adaptative, et à affiner les processus décisionnels pourrait constituer un socle fondamental pour maximiser le potentiel des athlètes. Quelles stratégies psychologiques pourraient alors aider à lutter contre les blocages psychologiques liés à la de la prise de décision tactique chez les footballeurs et quelle serait leur efficacité ?

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Anderson, M. B. (1988). *Psychologie du sport : théorie et pratique*. Fitness Information Technology.
- Anderson, M. B. (Ed.). *(*2000*). Doing sport psychology*. Human Kinetics.
- Anne-Claire Macquet(2016). *De la compréhension de la situation à la distribution de l'information : la prise de décision en sport de haut niveau*. Thèse de doctorat soutenu à l'Université Bretagne Loire.
- Asch, S. E. (1951). *Effets de la pression du groupe sur la modification et la distorsion des jugements.* In Éditeur, *Groupes, leadership et hommes* (pp. 177-190). Pittsburgh, PA.
- Bandura, A. (1977). *Théorie de l'apprentissage social*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Fondements sociaux de la pensée et de l'action: une théorie cognitive sociale.* Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Auto-efficacité : l'exercice du contrôle*. W.H. Freeman.
- Beilock, S. L., Carr, T. H. (2001). Sur la fragilité des performances expertes : qu'est-ce qui régit le fait de craquer sous la pression ? *Journal of Experimental Psychology: General, 130*(4), 701
- Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. *Cambridge, MA: Harvard University Press 12*(3).
- Brown, A. (2016). Psychological Barriers and Tactical Decision Making in Football. *Journal of Sports Psychology*, *22*(3), 45-58.
- Brown, A., & Jones, B. (2017). Cognitive coping mechanisms and pathological gambling: A comprehensive review. *Journal of Gambling Studies, 33*(2), 537-551.
- Carron, A.V., & Brawley, L. R. (2000*).* Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research, 31*(1), 89-106.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2018). Spectator presence and the home advantage: A case study from men's and women's university basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 40*(4), 219-227.
- Carver, C. S. (2014). Deciding what to do: In sickness and in health. *Psychology and Health, 29*(5), 466-475.

- Conroy, D.E., Kaye, M.P., & Coatsworth, J.D. (2002). Climats de coaching et les effets destructeurs des objectifs d'accomplissement de maîtrise-évitement sur la motivation situationnelle. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *24*(1), 24-39.
- Cools, R., Nakamura, K., & Daw, N. D. (2011). Serotonin and dopamine: Unifying affective, activational, and decision functions. *Neuropsychopharmacology*, *36*(1), 98-113.
- Dacey, J., & Fiore, D. (1997). *Votre enfant anxieux : Comment les parents et les enseignants peuvent soulager l'anxiété chez les enfants.* John Wiley & Sons.
- Dayan, P., Huys, Q. J., & Balleine, B. W. (2016). Teaching old models new tricks: Towards a probabilistic view of learning and decision making. *Cognitive Science, 40*(5), 953-964.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions.* Contemporary Educational Psychology, 54-67.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Incorporated.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2017). *Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future*. Psychology of Sport and Exercise, 85-97.
- Fuentes- Guerra, F. J. G. (2020). Effets de l'enseignement des jeux sur la prise de décision et l'exécution des compétences : Une revue systématique et méta-analyse. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2), 505.
- Furley, P., & Memmert, D. (2015). Creativity and working memory capacity in sports: Working memory capacity is not a limiting factor in creative decision making amongst skilled performers. *Frontiers in psychology*, 6, 115.
- Gucciardi, D.F., Jackson, B., Hatzigeorgiadis, A., & Comoutos, N. (2010). Fear of failure in young elite athletes: Preliminary validation of the Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Sports Sciences*, *28*(11), 115-117.
- Hanin, Y. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Développements récents dans la recherche sur la direction de l'anxiété compétitive et le stress en compétition. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57.
- Hardy, L., & Fazey, J. (1987). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology?* Paper presented at the annual congress of the European Federation of Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Harter, S. (1999). The Construction of the Self: A Developmental Perspective. *Guilford Press.*

- Hughes, M., Franks, I., & Jones, K. (2012). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences, 30*(5), 489-494.
- Jackson, R., et al. (2017). *Anxiety and Offensive Performance in Football: An Exploratory Study*. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(2), 112-125.
- Johnson, M., & Smith, P. (2014). Enhancing Performance through Psychological Interventions. *Journal of Sport Psychology, 18*(4), 211-225.
- Johnson, M., & Smith, R. (2018). Neuroimmune regulation of emotional responses in pathological gambling. *Journal of Neuroscience, 28(4), 112-125*
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Jones, S., et al. (2018). Impact of Psychological Factors on Tactical Decision Making in Football. *International Journal of Sports Science, 31*(1), 76-89.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kermarrec, G., & Roure. (2016). L'entraînement et l'enseignement de la prise de décision tactique dans les sports collectifs. *Ejournal de La Recherche Sur l'intervention En Éducation Physique et Sport EJRIEPS, 37*(1), 58–79. Khalid, A. J., Harris, S. I., Mic
- Klein, D. E., Klein, H. A., & Klein, G. A. (2000). *Macrocognition: Linking the cognitive psychology and cognitive ergonomics*. 5th International Conference on Human Interaction with Complex Systems , 173–177.
- Lee, S., & Garcia, L. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of problem gambling: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(3), 645-657.
- Lewin, K. (1936). *Principes de la psychologie topologique*. McGraw-Hill.
- Martens, R (1990). *Développement et validation de l'Inventaire d'Anxiété en Compétition*-2. Dans R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Éds.), Competitive anxiety in sport (pp. 117-190). Champaign, IL : Human Kinetics.
- McGuckian, T. B., Cole, M. H., & Pepping, G. J. (2018). Revue systématique de l'évaluation basée sur la technologie de la perception visuelle et du comportement d'exploration dans le football. *Journal of Sports Sciences, 36*(8), 861–880.
- McMorris, T., & Graydon, J. (1996). L'effet de l'exercice sur les performances cognitives dans des tests spécifiques au football. *Journal of Sports Sciences, 14*(3), 201-207.
- Neil, R. et al (2008). Stress en compétition chez les sportifs: Les facteurs de stress vécus dans l'environnement de la compétition. *Journal of Sports Sciences, 26*(7), 733-744

- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction-error signalling: A two-component response. *Nature Reviews Neuroscience, 17*(3), 183-195.

Smith, J., & White, K. (2016). Cognitive-behavioral therapy for pathological gambling: Cultural considerations and clinical applications. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(1), 32-47.

- Smith, J., et al. (2019). Stress and Quick Decision Making in Football. *Journal of Sports Behavior, 28*(3), 134-147.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (2019). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.
- Taylor, L., et al. (2015). Reactive Versus Proactive Decision Making in Football: A Comparative Analysis. *Journal of Sports Sciences, 20* (4), 189-202.
- Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (1993). *Decision making in sport: a cognitive perspective*. In M. Murphey, S. N. Singer, & L. K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology (pp. 171–192). Macmillan Publishing Co. Inc.
- The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology , 25*(1), 93–111.
- Triolet, C.et al (2013). Quantifying the nature of anticipation in professional tennis. *Journal of Sports Sciences, 31*(8), 820–830.
- Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer:
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Hunt, V. V. (1976). The interrelationships between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior, 8*(3), 219-224.
- Williams, A. M., & Davids, K. (1998). Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 69*(2), 111-128.
- Williams, E., et al. (2019). Neurotransmitter modulation and its role in gaming behavior: A comprehensive analysis. *Journal of Psychopharmacology, 25*(7), 892-905.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). L'impact relatif de l'anxiété cognitive et de la confiance en soi sur la performance sportive: Une méta-analyse. *Journal of Sports Sciences, 19*(6), 443-452.

ANNEXE

Ce questionnaire vise à recueillir des données sur l'influence des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique chez les jeunes footballeurs. Vos réponses nous aideront à mieux comprendre ces dynamiques psychologiques et leurs effets sur votre performance.

Section 1 : Caractéristiques sociodémographiques

1- Quel âge avez-vous ?

* 18- 20 ans ☐ * 21-23 ans ☐ * 24-26 ans ☐ * 27-29 ans ☐

* 30 ans ou plus ☐

2- Dans quel type d'établissement jouez-vous ?

* Académie de football ☐ * Club sportif ☐

3- Depuis combien de temps jouez-vous au football de manière structurée ?

* Moins d'un an ☐ * 1-3 ans ☐ * 4-6 ans ☐ * Plus de 6 ans ☐

4- Quel est votre niveau de pratique actuel ?

* Amateur ☐ * Semi-professionnel ☐ * Professionnel ☐

5- Quel est votre poste préféré sur le terrain ?

* Gardien de but ☐ * Défenseur ☐ * Milieu de terrain ☐

*Attaquant ☐

Section 2 : Barrières psychologiques

6- Comment vous sentez-vous généralement avant un match de football ?

* Très stressé(e) ☐ *Plutôt stressé(e) ☐ *Ni stressé(e), ni détendu(e) ☐

* Plutôt détendu(e) ☐ * Très détendu(e) ☐

7- Ressentez-vous souvent un manque de confiance en vous pendant un match ?

a-)*Toujours ☐ *Souvent ☐ *Rarement ☐ *Jamais ☐
b-) Si c'est le cas, comment cela se manifeste-t-il ?
……
……

8- Avez-vous peur de faire des erreurs pendant un match ?

*Toujours ☐ *Souvent ☐ *Rarement ☐ *Jamais ☐

9- Ressentez-vous de l'anxiété avant ou pendant un match ?

*Toujours ☐ *Souvent ☐ *Rarement ☐ *Jamais ☐

10- Ressentez-vous la peur de l'échec pendant les matches ?

*Oui, souvent ☐ *Parfois ☐ *Rarement ☐ *Jamais ☐

11- La pression de vos coéquipiers affecte-t-elle votre performance ?

*Oui, fortement ☐ *Oui, légèrement ☐ *Non ☐

12- La présence de spectateurs affecte-elle votre performance ?

*Oui, positivement ☐ *Oui, négativement ☐ *Non ☐

13- La crainte de la critique vous empêche-t-elle de tenter des actions risquées ?

*Oui ☐ *Non ☐

14- **Quelles sont les émotions négatives que vous ressentez le plus souvent pendant un match ? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

*De la colère ☐ *De la peur ☐ *De la tristesse ☐

*De la surprise ☐ *Du dégoût ☐ *De la honte ☐

*Aucune émotion particulière ☐

15- a-Quelles sont les situations dans lesquelles les barrières surviennent ? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)

*Lorsqu'on est mené au score ☐ *Lors d'un match à enjeu ☐

*Durant tous les matchs ☐

b- Décrivez brièvement cette / ces situation(s) :

……
……
……

16- a)- **Avez-vous l'impression que vos coéquipiers sont également affectés par ces barrières psychologiques ?**

*Oui ☐ *Non ☐

b-) **Décrivez brièvement cette situation** :

……
……
……

Section 3 : Répercussion des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique

17- **Comment estimez-vous la rapidité de vos prises de décision tactique ?**

*Très rapidement ☐ *Assez rapidement ☐ *Lentement ☐

*Très lentement ☐

18- Êtes-vous d'accord que vos barrières psychologiques affectent vos prises de décisions ?

*Fortement d'accord ☐ *D'accord ☐ * Neutre ☐

*Pas d'accord ☐ *Fortement en désaccord ☐

19- a)- Êtes-vous d'accord que vos barrières psychologiques impact négativement sur votre lecture du jeu ?

*Fortement d'accord ☐ *D'accord ☐ * Neutre ☐

*Pas d'accord ☐ *Fortement en désaccord ☐

b)-Décrivez brièvement cet impact :

……
……
……
……

20- Cochez par oui ou par non aux affirmations suivantes :

	Difficultés cognitives	Oui	Non
A	J'ai du mal à anticiper les actions sur le terrain à cause des obstacles psychologiques.		
B	Sous la pression du stress et de la peur, j'oublie souvent les instructions données.		
C	J'ai du mal à m'adapter aux situations dans le jeu à cause des barrières psychologiques.		
D	J'éprouve de la difficulté à me concentrer quand je ressens la peur, le stress et le manque de confiance en moi.		

21- a)- Vos barrières psychologiques vous amènent-ils à faire un changement de décision tactique à la dernière minute ?

*Oui, souvent ☐ *Parfois ☐ *Rarement ☐ *Jamais ☐

b)- Si oui souvent, parfois ou rarement, partagez brièvement votre expérience :

……
……
……

22- a)- Vos barrières psychologiques vous amènent-ils à éviter une occasion de marquer ?

*Oui ☐ *Non ☐

b)- Si oui, décrivez brièvement une de ces occasions :

……

……
……

23-a)- Êtes-vous déjà arrivés de remettre en question une décision tactique après l'avoir prise ?

*Oui ☐ *Non ☐

b)- Si oui, décrivez brièvement une situation où cela vous est arrivé :

……
……
……

24- a)- Avez-vous déjà à cause des barrières psychologiques fait le choix d'une option tactique plus sure, mais moins efficace ?

*Oui ☐ *Non ☐

b)- Si oui, décrivez brièvement une situation où cela vous est arrivé :

……
……
……

25- a)- Êtes-vous réactif plutôt que proactif dans vos prises de décision tactique ?

*Oui ☐ *Non ☐

b)- Si oui, parlez-nous brièvement de ces moments :

……
……
……

26- Un travail psychologique sur les barrières pourrait-il améliorer votre prise de décision tactique ?

*Oui ☐ *Non ☐

Merci d'avoir participé à cette enquête. Votre contribution est précieuse pour améliorer la compréhension des défis rencontrés par les jeunes footballeurs à Calavi. Les résultats de cette enquête seront utilisés pour élaborer des solutions afin de surmonter ces barrières psychologiques et améliorer la prise de décision tactique.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE i
DÉDICACE ii
REMERCIEMENTS iii
LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS iv
LISTE DES FIGURES v
LISTE DES TABLEAUX vi
RÉSUMÉ vii
ABSTRACT vii
INTRODUCTION 1
CHAPITRE 1 : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE 3
1-1 Cadre institutionnel du stage 3
1-1-2. Historique du Centre ASSABA FOOTBALL ACADEMY 3
1-1-3- Organisation structurelle 4
1.2- Déroulement du stage 5
1-2-1- Objectifs du stage 5
1-2-3- Acquis du stage 6
1-3-1- Difficultés rencontrées lors du Stage à l'Académie ASSABA FA 7
CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 9
2-1-1 Problématique 9
2-1-2 OBJECTIFS DE LA RECHERCHE 10
2-1-2-1 Objectif général 10
2-1-2-2 Objectifs spécifiques 10
2-1-3 HYPOTHÈSES 11
2-1-3-1 Hypothèse générale 11
2-1-3-2 Hypothèses spécifiques 11
2-1-4 CLARIFICATION CONCEPTUELLE 11
2-1-5 REVUE DE LITTÉRATURE 12

2-1-6 THÉORIES DE RÉFÉRENCE 19
2-2 CADRE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE 20
2-2-1 Nature de l'étude 20
2-2-2 Population d'étude et échantillonnage 21
2-2-3 TECHNIQUE ET OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES 21
2-2-3-1 La recherche documentaire 21
2-2-4 OUTILS DE TRAITEMENT ET TECHNIQUES D'ANALYSE DES DONNÉES 22
2-2-4-1- Outils de traitement 22
CHAPITRE 3: PRESENTATION, ANALYSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION .. 23
3-1- PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS 23
3-1-1 Données sociodémographiques 23
3-1-2 Exploration des barrières psychologiques chez les jeunes footballeurs 26
3-1-3 Impact des barrières psychologiques sur la prise de décision tactique 34
3-2- DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE 41
3-3 LIMITES ET PERSPECTIVES 44
3-4 SUGGESTIONS 45
CONCLUSION 46
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 48
ANNEXE ..... a
TABLE DES MATIÈRES ..... f