MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE (MESRS)

****

UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI (UAC)

****

FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES (FASHS)

****

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE (DP)

****

RAPPORT DE FIN DE STAGE POUR LA LICENCE 3

THÈME

L'IMPACT DE L'ANXIÉTÉ SUR LES HABILETÉS MENTALES DES JEUNES FOOTBALLEURS DE L'ASUD SPORTS ACADÉMIE EN PRÉCOMPÉTITION

Réalisé par :

KPOVIESSI Rodrigue Mahougnon

Sous la supervision de :

Tuteur de stage :

Vladimir BOKOSSA

Coordinateur Sportif à ASUD SPORTS

Maître de stage :

Dr. Ornheilia ZOUNON

Enseignante-Chercheur à la FASHS/UAC

Jury de soutenance :

Président & Rapporteur : Dr. Ornheilia ZOUNON

Examinateur : Dr. Aristide AKOVOWANOU

Membre : Mme Sègbédé ALIGBONON

Note : 17

Mention : Très Bien

Date de soutenance : 28 Mai 2024

SOMMAIRE

DÉDICACE ……...……3

REMERCIEMENTS ……...…….....…..4

LISTE DES SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES …….…...……...5

LISTE DES TABLEAUX ……...……..6

RÉSUMÉ / ABSTRACT …….……...……..7

INTRODUCTION ……...……9

PREMIÈRE PARTIE : RAPPORT DE STAGE …….11

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE …….12

DEUXIÈME PARTIE : ÉTUDE DU THÈME …….22

CHAPITRE II : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ADOPTÉE …….....23

CHAPITRE III : PRÉSENTATION, ANALYSE ET DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE .....…….……...….39

CONCLUSION …….……...….……..…55

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES …….…….....…….....57

ANNEXES ……...…….……...60

TABLE DES MATIÈRES ……..62

DÉDICACE

A

Mes parents **Florent A. KPOVIESSI** et **Pierrette KOUAKANOU** pour les énormes sacrifices consentis en ma faveurs dans le cadre de mon éducation.

REMERCIEMENTS

Ma reconnaissance aux personnes qui, de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce travail. Qu'ils reçoivent ici mes sincères respects et ma profonde gratitude.

Une mention particulière :

- au Dr. Ornheilia ZOUNON, Enseignante-Chercheur au département de psychologie, mon maître de mémoire, qui a joué un rôle essentiel dans notre apprentissage académique. Le fait d'avoir organisé les stages à la fin de notre cycle de licence professionnelle en psychologie a été une opportunité inestimable. Cela a non seulement élargi mes horizons, mais m'a également permis d'acquérir une expérience concrète et enrichissante. Vous avez été d'une disponibilité sans faille, d'une guidance précieuse et d'un soutien inestimable dans la rédaction de ce rapport de stage en dépit de vos nombreuses occupations ;
- à tous les membres du Jury ;
- à tous les enseignants de la FASHS particulièrement, ceux du département de psychologie qui n'ont ménagé aucun effort pour nous inculquer le meilleur de leur savoir et savoir-faire ;
- à Mr Bertrand Kamel FAVI président du centre sportif ASUD SPORTS, pour avoir ouvert les portes de son centre sportif pour mon stage. Votre leadership, votre vision pour le développement sportif et votre engagement ont été une source d'inspiration ;
- à mon tuteur de stage, Mr Vladimir BOKOSSA coordinateur sportif à l'ASUD SPORTS, pour avoir été mon mentor et guide pendant cette expérience. Votre ouverture d'esprit envers l'importance de l'accompagnement psychologique au sein du milieu sportif a été remarquable ;
- à tout le personnel de l'ASUD SPORTS pour l'affection et leurs contributions dans l'atteinte de nos objectifs ;
- à tous les camarades de la promotion 2020-2021 pour leur amitié et l'ambiance de travail qui a régné tout au long de notre formation ;
- à mes parents, frères et sœurs pour leur soutient morale, spirituel et leur confiance ;

A tous, MERCI !

LISTE DES SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES

ASUD SPORTS : Association Sportive Unis pour Développer les SPORTS

ASP : Anxiété Situationnelle Précompétitive ou Anxiété Précompétitive

DLTP/A : Développement à Long Terme du Participant/Athlète

CSAI2D : Échelle de « fréquence » de réitération d'ASP allant de 1 (pas du tout) à 7 (tout le temps).

FASHS : Faculté des Sciences Humaines et Sociales

INS : Institut NeuroSport

IZOF : Zone Individualisée de Fonctionnement Optimal

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

UAC : Université d'Abomey Calavi

UMSAT-6 : Unified Mental Skills Assessment Tool-6

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : équipes sportives …….....13

Tableau II : répartition des sportifs participants suivant le sexe …….....39

Tableau III : répartition des sportifs participants suivant la catégorie d'âge ……39

Tableau IV (a) : répartition des enquêtés suivant le volume horaire d'entraînement ……...40

Tableau IV (b) : répartition des enquêtés suivant les jours d'entraînement hebdomadaire…...40

Tableau V : répartition des sportifs participants suivant l'ancienneté dans à ASUD …….…...40

Tableau VI (a) : mesures des niveaux d'état d'anxiété précompétitive suivant le sexe féminin (Groupe A) ……41

Tableau VI (b) : mesures des niveaux d'état d'anxiété précompétitive suivant le sexe masculin (Groupe B) ……41

Tableau VII : Facteurs externes ou facteurs relevant du contexte social dans lequel évoluent les footballeurs ……..……...…42

Tableau VIII : Facteurs internes ou facteurs relevant des caractéristiques personnelles des footballeurs ……...44

Tableau IX : Facteurs relevant des caractéristiques de la compétition sportive ……45

Tableau X : Stratégies personnelles de gestion de l'anxiété précompétitive ……46

Tableau XI : Stratégies collectives de gestion de l'anxiété précompétitive……..……48

RÉSUMÉ

Dans le cadre des activités pédagogiques de la troisième année de licence professionnelle en Psychologie, nous avons été emmené à effectuer un stage à l'ASUD SPORTS ACADÉMIE. Ce stage d'une durée de quatre semaines a été structuré à la fin par une réflexion critique portant sur le thème : « *L'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS ACADÉMIE en précompétition* ». Afin de mener à bien notre travail dans le contexte sportif, nous avons opté pour une recherche mixte. Dans cette perspective, notre recherche s'est orientée simultanément dans deux directions : il s'agit d'une étude reposant sur des mesures quantitatives et d'une étude s'appuyant sur une démarche qualitative. Les différentes techniques (questionnaire et guide d'entretien) utilisées nous ont permis de collecter plusieurs informations. Les résultats de nos enquêtes montrent l'existence de quatre différents niveaux d'état d'anxiété précompétitive au sein de ces jeunes footballeurs. Cette existence effective de ces niveaux d'état d'anxiété n'est pas sans facteurs ni sans répercussions sur leurs habiletés mentales. Il est simplement primordial de réaliser que lorsque le niveau d'état d'anxiété précompétitive est élevé chez les jeunes footballeurs, il résulte non seulement de mauvaises habiletés mentales mais également une baisse de la performance sportive. Il est indispensable alors d'améliorer l'efficacité mentale des joueurs et donc leur rendement sportif au sein de l'institution ASUD SPORTS.

Mots clés : Impact, Anxiété précompétitive, Habiletés mentales, Jeunes.

ABSTRACT

As part of the educational activities of the third year of the professional degree in Psychology, we were taken to complete an internship at the ASUD SPORTS ACADEMY. This four-week course was structured at the end by a critical reflection on the theme: *"Impact of pre-competitive anxiety on the mental skills of young footballers at ASUD SPORTS ACADEMY"*. In order to carry out our work in the sporting context, we opted for mixed research. From this perspective, our research was oriented simultaneously in two directions: it is a study based on quantitative measurements and a study based on a qualitative approach. The different techniques (questionnaire and interview guide) used allowed us to collect several pieces of information. The results of our investigations show the existence of four different levels of precompetitive anxiety state within these young footballers. This effective existence of these levels of state anxiety is not without factors or without repercussions on their mental abilities. It is simply essential to realize that when the level of pre-competitive state anxiety is high in young

footballers, it results not only in poor mental skills but also in a decline in sporting performance. It is therefore essential to improve the mental efficiency of players and therefore their sporting performance within the ASUD SPORTS institution.

Keywords : Impact, Precompetitive anxiety, Mental skills, Youth.

INTRODUCTION

En contexte sportif, à l'approche ou avant une compétition, les sportifs peuvent éprouver diverses émotions telles que l'anxiété, la honte, la colère ou au contraire la joie et la fierté. Dès lors qu'un sportif choisit de participer à des compétitions sportives, il va se confronter à une variété de facteurs organisationnels, personnels, de performance ou encore relationnels susceptibles d'induire un état de stress ou encore d'altérer son bien-être et ou de compromettre la réalisation d'une bonne performance (Fletcher et Hanton, 2003 ; Gould et al., 1993 ; Wilson et Pritchard, 2005 ; Woodman et Hardy, 2001).

De ce fait, la compétition peut être à l'origine d'un état de stress (Eubank et Collins, 2000) et générer une grande variété d'émotions (Cerin et Barnett, 2006 ; Cerin et al., 2000). Selon Gill (1994), ce n'est pas tant la compétition qui constitue une menace pour le sportif, mais davantage le sens que ce dernier lui confère. Dès lors, le processus de stress et d'anxiété est déclenché lorsqu'il y a un déséquilibre perçu entre les ressources de l'individu (mentales, physiques, techniques) et les exigences de la situation. Ce déséquilibre nécessite la mise en œuvre d'efforts (stratégies d'ajustement ou coping) qui ont pour fonction de gérer les besoins et les conflits internes et ou externes mettant en péril le bien-être de l'individu (Lazarus et Folkman, 1984). Ce déséquilibre s'exprime aussi à travers diverses réponses, biologiques, comportementales ou encore émotionnelles, qui dépendent des caractéristiques de l'individu, de la situation et des stratégies d'ajustement déployées (Lazarus, 1999). Parmi ces réponses, l'étude des émotions présente un intérêt certain, à la fois pour l'athlète et pour les entraîneurs, dans la mesure où elles sont supposées influencer la qualité de l'expérience sportive telle l'accomplissement d'une performance (Hanin, 2000 ; Seve et al., 2007 ; Vallerand et Blanchard, 2000). Il est ainsi démontré qu'à l'approche d'une compétition et ou avant une compétition, les sportifs peuvent éprouver diverses émotions telles que l'anxiété, la honte, la colère ou, au contraire, la joie et la fierté. Bien que la littérature face état d'une prévalence des émotions positives en phase précompétitive (Cerin et Barnett, 2006), l'anxiété en tant qu'émotion négative a suscité de nombreux questionnements (Burton et Naylor, 1997 ; Jones et al., 1993).

Une des caractéristiques de l'expertise du champion est souvent décrite comme sa capacité à gérer de manière adéquate son anxiété précompétitive, un phénomène déterminant dans le parcours des sportifs. Elle est donc en partie déterminée par la perception qu'a un athlète de sa propre compétence à gérer les situations stressantes et à atteindre ses objectifs. S'inscrivant dans cette perspective, l'anxiété précompétitive peut être interprétée comme une manifestation de l'incertitude quant à la capacité personnelle à exceller dans une compétition sportive. L'étude

de Martens et al (1990) révèle que l'anxiété est analysée à travers ces deux composantes, l'état d'anxiété cognitive et l'état d'anxiété somatique, qui évolueraient différemment au cours du déroulement d'une compétition. L'anxiété cognitive se réfère aux doutes, aux appréhensions et aux sentiments de ne pas contrôler les événements, tandis que l'anxiété somatique reflète le niveau d'activation physiologique perçu qui s'exprime au travers de la variété des symptômes physiques tels que la nervosité et la tension (Jones et Hardy, 1989).

Dans la perspective de joindre la pratique à la théorie reçue à l'Université, nous nous sommes orienté, dans le cadre de notre stage, vers l'Association Sportive Unis pour Développer les SPORTS (ASUD SPORTS). Intéressé particulièrement par la mise en application de la psychologie dans le domaine sportif, nous avons choisi porter nos travaux de fin de formation sur le sujet intitulé : « *L'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD sports académie en précompétition* ». Il faut noter que, inspiré par ces contributions théoriques et enraciné dans l'observation directe au sein de ce centre sportif durant notre période de stage, la majorité des jeunes footballeurs sont victimes et submergés d'anxiété situationnelle précompétitive parmi tant d'autres difficultés émotionnelles à l'approche des compétitions et ou avant les entraînements physiques pour certains athlètes. Toutefois, il est alors essentiel et impératif de comprendre comment cette forme d'anxiété particulière affecte spécifiquement les habiletés mentales des jeunes footballeurs au sein de l'ASUD SPORTS, car elle peut varier en fonction du contexte et des caractéristiques individuelles. Les résultats obtenus pourront servir de base à des recommandations concrètes, renforçant ainsi leur bien-être mental et leurs performances sportives tout au long de leur carrière. Ainsi, la rédaction du présent rapport de stage s'articule autour de trois chapitres subdivisé en deux parties. D'abord, nous présentons le cadre institutionnel et déroulement du stage. Ensuite, il s'agit de définir le cadre théorique de la recherche et approche méthodologique adoptée et pour finir, il est question de la présentation, analyse et discussion des résultats de la recherche.

PREMIÈRE PARTIE : **RAPPORT DE STAGE**

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE

L'ASUD SPORTS, cadre institutionnel de notre stage, est une académie mixte installée sur le territoire Béninois. Il est procédé dans ce chapitre à sa présentation à travers son historique, sa taille, les équipes sportives, ses missions et objectifs, sa vie, son palmarès, ainsi que sa structure organisationnelle. Il y est aussi fait l'état des lieux des observations du stage ainsi que les activités menées, les difficultés et les acquis y afférents.

1.1 CADRE INSTITUTIONNEL DU STAGE

1.1.1 Historique

L'impulsion pour la création de l'Association Sportive Unis pour Développer les SPORTS (ASUD SPORTS) a été en grande partie stimulée par le potentiel inexploité des jeunes footballeurs remarqué par Mr Bertrand Kamel FAVI en 2018. Il a donc été incité à mettre en place un centre de formation sportive qui offrirait des opportunités d'apprentissage, de croissance personnelle et de valorisation à travers des formations holistiques pour développer les sports. Les objectifs fondamentaux de l'académie sont d'éduquer à l'importance d'une activité physique, de former et de valoriser les jeunes athlètes motivés, compétents et compétitifs dans trois disciplines sportives, à savoir : le Football, le Basketball et le Volley-ball. Outre ces domaines de compétences sportives, l'académie organise chaque année des événements au cours desquels plusieurs modules sont enseignés et qui visent à développer des athlètes complets sur le plan physique et psychologique.

Un aspect notable de l'académie est qu'elle est mixte. Elle est dotée à la fois de son centre de formation sportive qui accueille des pensionnaires sans stigmatisation et sans discrimination en termes de nationalités, de groupes ethniques et de religions, mais également elle est dotée d'un Club de Football amateurs masculin comme féminin, affiliée à la Fédération Béninoise de Football (FBF).

Le siège social de l'ASUD SPORTS est situé dans le Département de l'Atlantique, commune d'Abomey-Calavi, précisément à l'arrondissement d'Akassato et s'est entourée des personnels, des praticiens et des éducateurs émérites.

Le numéro d'enregistrement suivant permet à l'académie d'offrir ses formations en toute légalité :

Enregistrement : *2022/N°074/MISP/DC/SGM/DAIC/SAAP-ASSOC/SA.*

1.1.2 Quelques chiffres

A la date d'aujourd'hui, l'ASUD SPORTS, c'est :

- 205 athlètes de 5 à 23 ans
- 13 bénévoles / 12 équipes / 15 éducateurs
- 220 matchs toute l'année et 3000 kms parcourus
- 187 parents de toutes classes socio-professionnelles : Chefs d'entreprises, professions libérales, cadres, artisans, banquiers, salariés, etc.
- 11000 visiteurs / an dans les stades et sur les terrains
- Plus de 4500 fans sur la page facebook (ASUD SPORTS ACADEMIE TV)

1.1.3 *Tableau I : équipes sportives*

Foot d'animation		**Foot à 11**		**Féminine**	
U7	U9	U14	U15	U18	U16
U11 A	U11B	U17A	U17B	U14	
U13A	U13B	U18	U20		

***Source** : ASUD SPORTS ACADÉMIE (Asudsportsofficielle@gmail.com)*

1.1.4 Missions et objectifs

Les missions et les objectifs de l'ASUD SPORTS se déclinent sur plusieurs aspects :

- **Aspect Moral** : Agir dans le sens de la protection de l'environnement ;
- **Aspect Social** : Favoriser le vivre ensemble, permettre à toute personne adhérente de près ou de loin au centre, de s'y retrouver, développer l'esprit d'équipe et l'entraide ;
- **Aspect Sportif** : Eduquer à l'importance d'une activité physique, développer la formation, former et valoriser les jeunes athlètes motivés, compétents et compétitifs, placer les équipes féminines et masculines à la plus haute Division Nationale, gagner un trophée continental, etc.
- **Aspect Financier** : Avoir un budget sain et pérenne à court, moyen et long terme, construire nos propres installations (aires des jeux, vestiaires et bâtiments) dans un complexe sportif ultra moderne.

1.1.5 Vie de l'ASUD SPORTS

Tout au long de l'année, la vie au sein de l'ASUD SPORTS n'est pas seulement animée par les rencontres des disciplines sportives mais elle est aussi présente et active au travers des évènements collectifs et manifestations conviviales :

- Journée interne des talents en Janvier
- Jeunes gardien d'environnement avec l'ONG ASUD en Mars
- Vacance détente saine en Aout
- Camp foot langue en Aout /Septembre
- Tournois divers (sur les douze mois de l'année)
- Gala des talents, de l'excellence scolaire et sportive
- Week-end de sensibilisations (premiers samedis de chaque trimestre)

1.1.6 Palmarès

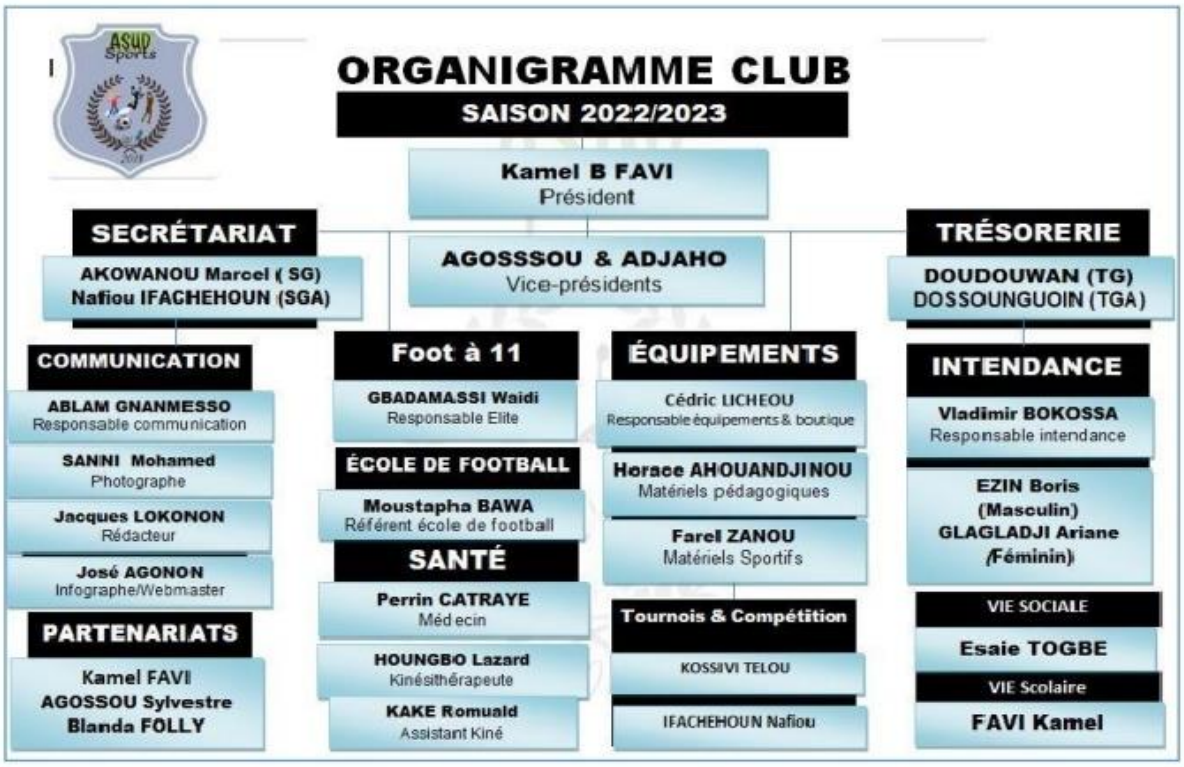
L'académie a rapidement obtenu des résultats remarquables dans le monde du football, témoignant de son engagement envers l'excellence sportive et le développement des jeunes talents. Son palmarès jusqu'à présent inclut saison 2021-2022 et se présente comme suit :

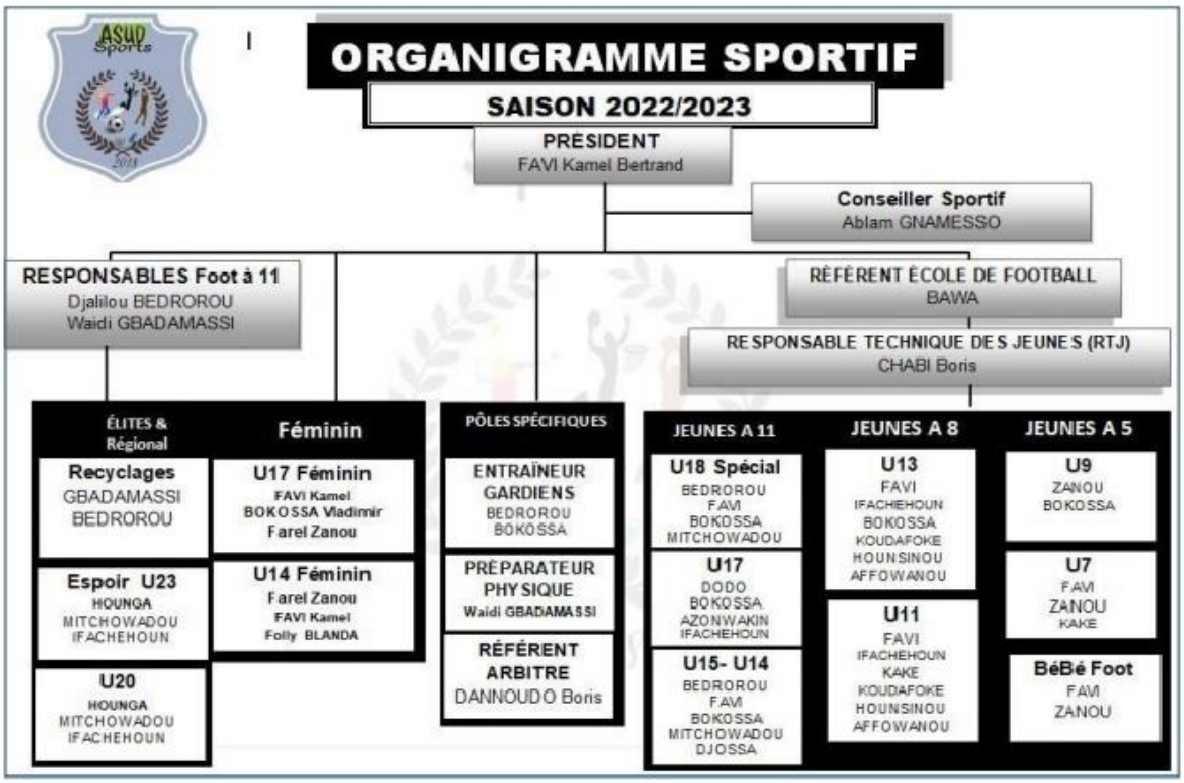
Périodes	Catégories	Compétitions	Organisations	Titres
Septembre 2019	U13 ASUD SPORTS	Trophée Chams Deen Chaona (Akassato)	ASUD ONG	Champion
Décembre 2019	U17 ASUD SPORTS	Christmas Challenge Adjagbo	AS Lagarde	Champion
Décembre 2020	U15 ASUD SPORTS	Christmas Challenge Adjagbo	AS Lagarde	Vice C
Décembre 2020	U13 ASUD SPORTS	Christmas Challenge Adjagbo	AS Lagarde	Vice C
Août2021	U17 ASUD SPORTS	Tournoi AS IFE Lodoun (PN)	AS IFELODOUN	3ième Place
Avril 2021	U15 ASUD SPORTS	BES challenge Tori	BES Academie	4ième Place
Août2021	U17 ASUD SPORTS	League des Talents Calavi	Ligue des Talents	4ième Place
Décembre 2021	U13 ASUD SPORTS	FestiFoot U13	ONG Afognon Humanité	Champion
Fevrier 2022	U13 ASUD SPORTS	BESFestiFoot Cotonou	BES Académie	Champion
Avril 2022	U13 ASUD SPORTS	BESFestiFoot Cotonou	BES Académie	Champion
Août 2022	U13 ASUD SPORTS	Trophée Cohésion Ouidah	USE	Champion

***Source** : ASUD SPORTS ACADÉMIE (Asudsportsofficielle@gmail.com)*

1.1.7 Organigramme du centre

Le bureau de l'Association Sportive Unis pour Développer les SPORTS regroupe :





***Source** : ASUD SPORTS ACADÉMIE (Asudsportsofficielle@gmail.com)*

1.2 DÉROULEMENT DU STAGE

Il s'agit de faire le point de comment s'est déroulé le stage et de mettre un accent particulier sur les travaux effectués, les difficultés rencontrées sur le lieu de stage et les acquis en ces moments de partages professionnels.

1.2.1 Description des travaux effectués

Il s'agit de faire le point de toutes nos activités effectives durant notre stage en ces moments de mise en application des théories et d'intégration à la vie institutionnelle.

Nous avions effectué notre stage à l'ASUD SPORTS du 12 Août au 12 Septembre 2023 avec les week-ends. Ce stage était guidé par des objectifs préalablement fixés. En général, il s'agit de l'observation d'une pratique professionnelle en rapport avec les relations humaines et l'intégration à la vie institutionnelle. Nous poursuivons les objectifs spécifiques suivants :

- Prendre le contact avec le milieu sportif ;
- Identifier, comprendre les difficultés et les besoins psychologiques des sportifs par des observations, entretiens individuels et ou collectifs ;
- Appliquer des concepts psychologiques fondamentaux avec les sportifs et les coachs.

Au cours de notre stage, nous avions eu à mener différentes activités avec les sportifs et en étroite collaboration avec les entraîneurs sur deux différents terrains de sport (stade Général Mathieu Kérékou de Cotonou et le terrain d'Akassato derrière le CEG non loin du siège social) sous l'autorité du Président du club. Il est important de noter qu'avec les équipes sportives, féminines (U5 à U18) et masculines (U5 à U23), nous n'avons que quinze à vingt minutes d'intervention psychologique avant chaque entraînement et/ou match et cinq à dix minutes parfois après l'entraînement pour le débriefing émotionnel, la récupération mentale et physique. Durant toute la période de notre stage, avant chaque séance d'entraînement physique, une partie importante de notre intervention psychologique ou de préparation mentale consiste non seulement en des entretiens collectifs et/ou individuels axés sur les interrogatoires pour le recueil des informations liées à leur performance sportive (les besoins, difficultés, défis, avancées, impressions, etc.) mais aussi, des séances de communication interactive axées sur des concepts psychologiques cruciaux pour la performance sportive. Les concepts abordés comprennent l'estime de soi, la confiance en soi, la concentration, la cohésion d'équipe. Outre ces concepts, nous avions abordé la motivation, l'anxiété, le stress, la performance, la gestion de la peur, la santé mentale, la gestion de la pression et bien d'autres.

❖ **Semaine 1 : Évaluation initiale et sensibilisation**

Pour cette première semaine de notre stage prévue pour l'observation, l'évaluation initiale et la sensibilisation, nous avions procédé comme suit, il s'agit de :

- Prises de contact avec les juniors U5 à U11 et avec les équipes masculines U13 à U20 en tant que stagiaire psychologue du sport ;
- Discussions interactives avec les équipes masculines U13 à U20 sur les objectifs du stage en mettant l'accent sur l'importance de la psychologie précisément de la santé mentale sur leur vie en tant qu'êtres humains et en tant que sportifs faisant partie d'une équipe de football ;
- Démarche d'observation et d'analyse comportementale pendant l'entraînement chez les juniors U5 à U11 puis de U13 à U20 obéissant au schéma suivant :
    - Comportements individuels ;
    - Dynamique et cohésion d'équipe ;
    - Gestion des erreurs ;
    - Gestion des émotions, points forts et domaines à améliorer ;
    - Difficultés psychologiques, techniques et/ou relationnelles.
- Réalisation des séances d'entretiens individuels avec certains sportifs après les entraînements pour le débriefing émotionnel et pour le recueil des informations sur leurs antécédents sportifs, leurs objectifs, défis psychologiques, et leurs besoins spécifiques ;
- Ateliers de présentation des concepts clés liés à la santé mentale dans le sport : concentration, confiance en soi, gestion du stress, gestion des émotions, motivation, etc.
- Interventions psychologiques avant et après dans le cadre du camp ASUD SPORTS 2023 pour les juniors U6 à U11(filles et garçons de 6 à 11 ans) du 17 au 20 Août 2023 à Akassato : deux thématiques importantes liées à la performance sportive ont été abordé, théorie plus pratique à travers des explications simples, des jeux amusants, des exercices, des exemples concrets, il s'agit notamment de :
    - Confiance en soi et estime de soi
    - Développement de la communication et de la concentration
- Participation à l'atelier d'apprentissage de l'anglais pour le camp des enfants ;
- Réalisation de séance d'entretien individuel avec certains enfants (filles et garçons) de U6 à U11 en raison des particularités identifiées.

❖ **Semaine 2 : Gestion des émotions et renforcement de la confiance en soi**

Avant chaque séance d'entraînement physique, une série de rituels psychologiques est mise en place pour préparer les joueurs mentalement sous l'autorisation du Président et des entraîneurs de l'association. Cela inclut des ateliers de gestion du stress et des émotions, des ateliers de renforcement de la confiance en soi sont réalisés pour aider les joueurs à aborder le jeu avec assurance, des exercices de respiration profonde et de relaxation ainsi que des séances de visualisation positive, des affirmations, la concentration pour se préparer mentalement à l'entraînement et au match à venir.

Pour cette deuxième semaine de notre stage prévue pour la gestion des émottions et le renforcement de confiance en soi, nous avions procédé comme suit, il s'agit de :

- Ateliers sur la gestion du stress et des émotions liées à la performance sportive avec les équipes masculines U13, U15 et U18 :
    - Introduction sur la notion des émotions (stress, anxiété, peur, tristesse, colère, joie, la pression…) en milieu sportif ;
    - Présentation des différentes sources de stress dans le sport et leur impact sur la performance ;
    - Introduction aux techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la relaxation, la visualisation guidée, la focalisation mentale ou le recadrage, etc.
    - Mise en application des techniques de gestion du stress (exercices pratiques).
- Discussions interactives en groupe sur l'utilisation de la technique de relaxation, la visualisation mentale et de la respiration profonde ;
- Ateliers de renforcement de la confiance et de l'estime de soi en milieu sportif
    - Introduction sur la notion de la confiance et de l'estime en soi en milieu sportif ;
    - Introduction aux techniques de renforcement de la confiance en soi telles que la visualisation positive ou guidé, les affirmations positives, la remémoration des réussites passée, etc.
    - Exercices pratiques des techniques de renforcement de confiance en soi en binômes et/ou collective.
- Réalisation des séances d'entretien individuel avec les équipes U13 et U18 ;
- Analyse des entretiens pour l'identification des thèmes et les problématiques communes ;

- Établissement d'un plan d'intervention psychologique collectif et individuel pour ces sportifs en raison des particularités ;
- Séances de renforcement de la cohésion d'équipe afin de favoriser la cohésion entre les joueurs et renforcer l'esprit d'équipe.

À la fin des entraînements et/ou des matchs internes, une séance de débriefing émotionnel, d'évaluation objective de la performance, et de récupération mentale et physique est organisée. Les joueurs ont l'opportunité d'exprimer leurs émotions, de partager leurs réflexions sur l'entraînement et de libérer les pressions accumulées. Ces discussions sont essentielles pour aider les joueurs à se sentir mieux et soutenus.

❖ **Semaine 3 et 4 : Motivations et fixation d'objectifs**

Pour ces deux dernières semaines de notre stage prévue pour motivation et fixation d'objectifs, nous avions procédé comme suit, il s'agit de :

- Ateliers sur l'exploration de la motivation intrinsèque et extrinsèque avec les équipes masculines U17 et U18 sur le stade général Matthieu Kérékou et à Akassato
    - Présentation et discussions interactives sur le concept de motivation dans le contexte sportif ;
    - Présentation des différents types de motivation et de leurs impacts sur la performance sportive ;
    - Discussion interactive sur les facteurs internes et externes qui influencent la motivation intrinsèque et extrinsèque des sportifs ;
    - Identification des sources de motivation et importance de la motivation intrinsèque chez les sportifs.
- Introduction sur les techniques de renforcement de la motivation chez les sportifs ;
    - Présentation de techniques de renforcement de la motivation, telles que l'autoévaluation, la rétroaction positive et l'autonomisation.
- Séances d'exercices pratiques pour aider les sportifs à développer et maintenir leur motivation intrinsèque et extrinsèque dans le sport ;
- Prise de contact avec l'équipe féminine U18 en tant que stagiaire psychologue du sport ;
- Discussions interactives avec l'équipe féminine U18 sur l'importance de la santé mentale dans la performance sportive ;
- Ateliers de présentation des concepts clés liés à la santé mentale dans le sport : concentration, confiance en soi, gestion du stress et des émotions, motivation, etc.

- Ateliers sur la gestion du stress et des émotions liées à la performance sportive avec l'équipe féminine U18 ;
- Ateliers de renforcement de la confiance et de l'estime de soi avec l'équipe U18 ;
- Séances d'entretiens individuels avec certains sportifs après les entraînements pour le débriefing émotionnel ;
- Discussions interactives en groupe sur l'utilisation des techniques de relaxation, la visualisation mentale, la respiration profonde, etc.
- Séances de renforcement de la cohésion d'équipe afin de favoriser la cohésion entre les joueurs et renforcer l'esprit d'équipe de U18.

Ce déroulement de stage à l'académie ASUD SPORTS met en lumière l'importance accordée à l'accompagnement psychologique des sportifs dans toutes les disciplines sportives pour un soutien mental en plus de leurs développements techniques. Les activités psychologiques et les rituels avant et après les entraînements et les matchs visent à maximiser la performance et à soutenir le bien-être émotionnel des joueurs tout au long de leur parcours sportif exigeant. L'intégration de ces activités dans le stage en psychologie à l'académie ASUD SPORTS a fourni un soutien mental essentiel aux joueurs, a renforcé leur performance et a favorisé leur bien-être global.

1.2.2 Acquis du stage

A l'issu de notre stage pratique enrichissante, nous avons pu mettre en application quelques de nos connaissances théoriques et compétences acquises (capacité d'écoute, d'observation, d'analyse scientifique, de communication, etc.) lors de notre formation académique, mais aussi de par nos propres investigations en psychologie, en particulier en psychologie du sport. Il nous a été très bénéfique et nous a permis d'apprendre le sens de la responsabilité, du travail bien fait et de comprendre que la pratique diffère de la théorie. De même, ce stage nous a permis de prendre contact avec le milieu sportif en tant que psychologue, d'identifier et de comprendre les besoins des sportifs surtout sur le plan psychologique puis de sensibiliser l'académie sur l'accompagnement psychologique au sein du sport. Cette expérience nous a permis d'aider les joueurs à identifier, à comprendre et à faire face aux défis personnels, aux difficultés psychologiques ou aux problèmes émotionnels qui pourraient influencer leurs habiletés mentales et leurs performances techniques. Intéressé particulièrement par la mise en application de la psychologie dans le domaine sportif, ce stage nous a permis également d'opérer notre choix de sujet au vue de nos observations directes : « *L'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD sports académie en précompétition* ».

En outre, notre compréhension de nos interventions psychologiques au sein des groupes diversifiés s'est renforcée, nous donnant un aperçu profond des dynamiques du groupe. Cette expérience nous a exposé à l'importance de l'analyse des performances pour identifier les points forts et les domaines à améliorer. Les défis rencontrés lors des premiers jours nous ont inculqué la résilience et la persévérance nécessaires pour surmonter les obstacles. Notre stage sans crainte nous a également permis de découvrir quelques zones de l'arrondissement d'Akassato.

1.2.3 Difficultés éprouvées sur le lieu de stage et approches de solutions

Il faut signaler que dans tout travail scientifique mettant en contact des êtres humains, des difficultés ne manquent pas de se poser. Durant la réalisation de notre stage, il serait donc bien trop prétentieux de dire que nous n'avons pas rencontré de difficultés.

- Une première de ces difficultés rencontrées est liée à la posture de rester debout pour nos interventions psychologiques avant les entraînements et/ou matchs, pendant pour observer les joueurs et après pour les débriefings émotionnels. C'était un nouvel environnement. Cela nous a éprouvé des difficultés physiques comme (les courbatures partout dans le corps, la faim éminente, la fatigue, etc.) Au début pour contourner cette difficulté, nous avions supporté pendant les trois premiers jours puis après c'était devenue notre routine mais parfois nous prenons de petite place sur les petits sièges réservés aux supporters tout en travaillant ;
- Une autre difficulté qui s'est avérée aussi est le comportement réservé de quelques sportifs par rapport aux ateliers d'exercice pratique de préparation mentale et ce, malgré les dispositions de mise en confiance et de discipline prises lors de la prise de contact et dans les séances de communication axé sur l'importance de l'accompagnement psychologique dans le sport. L'abnégation, le courage, la patience, les séances d'entretien individuel et la délicatesse ont été d'une précieuse contribution pour gagner quelqu'un des autres pendant les uns mois de notre stage et contourner ces obstacles ;
- Absence d'un Psychologue sportif au sein du centre pour nous orienter et cadrer nos actions en la matière sur le terrain. Pour contourner cette difficulté, avec nos connaissances théoriques et compétences dans le domaine, nous avons œuvré en tant que stagiaires psychologues du sport bien sûr en étroite collaboration avec les entraîneurs et le président de la structure.
- Absence d'un cadre confidentiel adéquat pour permettre aux joueurs de s'exprimer librement, etc.

DEUXIÈME PARTIE **: ÉTUDE DU THÈME**

L’impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD sports académie en précompétition

CHAPITRE II : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ADOPTÉE

Ce chapitre du document est consacré en un premier temps à la clarification conceptuelle, la revue de littérature, la problématique, la détermination des objectifs de recherche et l'émission des hypothèses ; ensuite, il est procédé au choix de l'approche méthodologique de la recherche.

2.1 Cadre théorique de la recherche

Le cadre théorique sert principalement à présenter un cadre d'analyse et à généraliser des relations théoriques déjà prouvées dans d'autres contextes pour tenter de les appliquer au problème (A. Laramée et B. Vallée, 1991).

2.1.1 Clarification conceptuelle

Afin d'avoir une compréhension plus approfondie sur le sujet de notre travail de recherche, quelques concepts clés seront expliqués. Il s'agit notamment de : impact, anxiété précompétitive, habiletés mentales puis jeunes.

2.1.1.1 Impact

Du latin « *impactum* », un impact est la conséquence violente, la vive répercussion d'une situation, décision, action, d'un évènement, d'un discours sur quelqu'un ou quelque chose. D'après le Dictionnaire LAROUSSE, « *l'impact est l'effet, l'influence produite par quelque chose* ». C'est l'étude de l'influence qu'exerce une chose, un fait, un phénomène, une situation sur quelqu'un ou quelque chose. Dans le cadre de notre recherche, le concept impact peut être défini comme l'influence ou les effets significatifs, les répercussions ou les conséquences notables que l'anxiété précompétitive a sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs.

2.1.1.2 Anxiété précompétitive

Le concept d'anxiété a été adapté à la recherche dans le domaine sportif par Martens et al., (1990). Depuis peu, l'intérêt des chercheurs spécialistes de la psychologie du sport est plus particulièrement porté, sur le concept d'anxiété compétitive. Le mot anxiété vient du latin ANXIETAS qui signifie serrer. D'une part, selon le Dictionnaire LAROUSSE, « *l'anxiété se définit comme un état d'appréhension et de grande inquiétude, souvent lié à une crainte diffuse et à une anticipation négative de l'avenir* ». En contexte sportif, l'anxiété fait référence à un état émotionnel caractérisé par une appréhension ou une inquiétude avant ou pendant une compétition. Ainsi, l'anxiété a une composante intellectuelle (inquiétude et appréhension)

appelée anxiété cognitive. Elle a aussi une composante physique, appelée anxiété somatique, qui correspond davantage au degré d'activation corporelle. Cette anxiété peut être liée à divers facteurs. Aux plans théoriques, selon Cox (2005), « *l'anxiété qui apparaît avant une situation de compétition est connue sous le nom de l'Anxiété Situationnelle Précompétitive (ASP) ou de l'Anxiété Précompétitive* ». Elle se déclenche avant que l'action n'ait débuté et peut se mettre en place quelques heures avant le début d'une compétition, voire quelques jours auparavant. Le concept de l'ASP a été un élément important de la recherche dans le domaine du sport et de la psychologie de la performance (Jones et Hardy, 1990 ; Martens et al., 1990). D'après Lazarus (1991), l'anxiété est considérée comme « *une émotion, dont l'origine est ambiguë et incertaine. Elle n'apparaît que lorsque le sujet éprouve des difficultés à interpréter l'évènement, ou lorsqu'il se sent en danger parce qu'il n'a pas les moyens de faire face* ». Selon Rivolier (1999), « *l'anxiété est déclenchée par différentes causes, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger, ou pour le moins quelque chose de difficilement surmontable, pouvant être lié à des conflits intrapsychiques ou en rapport avec le monde extérieur, anticipation d'une action à risque ou considérée comme telle* ». D'autre part, en le décomposant, le mot précompétitif pourrait être compris comme une référence à ce qui se passe avant ou en préparation d'une compétition, donc avant le moment où les participants entrent en compétition les uns contre les autres. Lazarus et Folkman (1984), pionniers dans l'étude du stress, considèrent « *l'anxiété précompétitive peut être considérée comme une réponse émotionnelle face à une évaluation anticipée de la situation sportive, influençant ainsi la perception des jeunes footballeurs à l'approche d'une compétition* ».

2.1.1.3 Habiletés mentales

Selon le Dictionnaire LAROUSSE, l'habileté mentale est définie comme « la capacité à utiliser de manière adroite et efficace ses facultés intellectuelles ». Cela englobe la manière dont une personne applique son intelligence, sa créativité et sa pensée stratégique pour résoudre des problèmes, pendre des décisions et réussir dans différentes situations, y compris dans le contexte sportif. Pour Doron et Parot (1998), l'habileté mentale, également connue sous le nom d'aptitude psychologique, est définie comme un *« ensemble circonscrit de compétences, s'actualisant dans des comportements efficaces et résultant généralement d'un apprentissage, éventuellement favorisé par des dispositions ou aptitudes innées* ». Dans le domaine sportif, les habiletés mentales font référence à un ensemble de compétences psychologiques et cognitives qui influencent les performances des athlètes. Dans le cadre de notre recherche, nous prenons en considération une classification qui semble englober les différentes habiletés mentales

indispensables à la performance sportive. Dans cette classification, nous distinguons trois grandes catégories à savoir: les habiletés fondamentales ; les habiletés psychosomatiques et les habiletés cognitives qui permettent une gestion des pensées et des émotions afin d'atteindre un état optimal lors des compétitions.

2.1.1.4 Jeunes

Selon le Dictionnaire LAROUSSE, le terme jeune est désigné comme « personne qui est dans la jeunesse, qui appartient à la jeune génération. Il peut faire référence à une personne qui est dans la première partie de sa vie, à la période de l'enfance à l'âge adulte ». L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la jeunesse comme « la période de la vie humaine qui s'étend généralement de 15 à 24 ans ». C'est une période de la vie marquée par des transitions importantes sur les plans biologique, psychologique et social. Le terme « jeune » se réfère donc à la période de la vie humaine qui va de l'enfance à l'âge adulte, entre l'âge de 10 ans jusqu'à l'âge de 24 ans.

Dans le cadre de notre recherche, nous mettons ici jeunes pour signifier les footballeurs (femmes comme hommes) âgés de 18 à 22 ans. Ainsi, pour les besoins de notre étude portante sur : « *L'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD sports académie en précompétition »*, les participants considérés comme « jeunes » se situeraient dans cette tranche d'âge spécifique, allant de 18 à 22 ans. Nous avons pris cette tranche d'âge pour deux raisons. La première raison, c'est pour être épargné des sportifs mineurs ne pouvant exprimer un consentement libre et éclairé et qui nécessiterait d'abord une demande d'autorisation écrite d'une personne légalement fondée à la donner avant qu'ils ne participent à la recherche. Car le code de déontologie des psychologues français de juin 2021, en son article 50 dans le titre III (titre de la recherche en psychologie) stipule que : « *Lorsqu'une personne n'est pas en mesure d'exprimer un consentement libre et éclairé, le chercheur l'inclut dans son étude à la condition d'obtenir l'autorisation écrite d'une personne légalement fondée à la donner. Il recherche néanmoins l'adhésion du participant en lui fournissant des explications appropriées* ». La deuxième raison est liée à la catégorie d'âge la plus élevée des sportifs de l'ASUD SPORTS, selon les données collectées sur le terrain, décembre 2023 : *19ans pour le sexe féminin et 22ans pour le sexe masculin*.

2.1.2 Revue de littérature

L'anxiété précompétitive constitue un phénomène marquant et déterminant dans le parcours des sportifs en fonction des facteurs et des situations ou aspects spécifiques du contexte sportif.

Dans le monde académique, plusieurs auteurs ont contribué à éclairer les mécanismes sous-jacents de l'anxiété précompétitive et de ses impacts sur les performances sportives incluant les habiletés mentales des athlètes.

Selon Gould et al., 1993 ; Woodman et Hardy, 2001 ; Fletcher et Hanton, 2003 ; Wilson et Pritchard, 2005 il y a une variété de facteurs susceptibles d'induire un état de stress ou encore d'altérer le bien-être et ou de compromettre la réalisation d'une bonne performance sportive. Pour eux, dès lors qu'un sportif choisit de participer à des compétitions sportives, il risque de se confronter à une variété de facteurs organisationnels, personnels, de performance ou encore relationnels susceptibles d'induire un état de stress ou encore d'altérer son bien-être et ou de compromettre la réalisation d'une bonne performance. De ce fait, selon Barnett (2006) ; Eubank, Cerin, al., et Collins (2000), il est dit que la compétition peut être à l'origine d'un état de stress et générer une grande variété d'émotions. En 1994, Gill va signifier que ce n'est pas tant la compétition qui constitue une menace pour le sportif, mais davantage le sens que ce dernier lui confère. Dès lors, le processus de stress et d'anxiété est déclenché lorsqu'il y a un déséquilibre perçu entre les ressources de l'individu comme les ressources mentales, physiques, techniques et les exigences de la situation. Ce déséquilibre selon Lazarus (1999) et Folkman (1984) nécessite la mise en œuvre d'efforts qui ont pour fonction de gérer les besoins et les conflits internes et ou externes mettant en péril le bien-être de l'individu. Ce déséquilibre s'exprime également à travers diverses réponses, biologiques, comportementales ou encore émotionnelles, qui dépendent des caractéristiques de l'individu, de la situation et des stratégies d'ajustement déployées. Parmi ces réponses, l'étude des émotions présente un intérêt certain, à la fois pour l'athlète et pour les entraîneurs, dans la mesure où elles sont supposées influencer la qualité de l'expérience sportive telle l'accomplissement d'une performance sportive (Hanin, 2000 ; Seve et al., 2007 ; Vallerand et Blanchard, 2000). Il est ainsi démontré qu'à l'approche d'une compétition et ou juste avant une compétition, les sportifs peuvent éprouver diverses émotions telles que l'anxiété, la honte, la colère ou, au contraire, la joie et la fierté. C'est dans cet ordre idée que McGrath (1970) et par la suite Martens, Vealey et Burton (1990) ainsi que d'autres scientifiques ont orienté une partie de leurs travaux sur l'état d'anxiété compétitive. Ils ont cherché à comprendre le processus de l'anxiété et notamment de l'anxiété compétitive. Pour eux, ce processus comprend quatre étapes : la situation dans laquelle se trouve l'athlète, la perception individuelle de la demande environnementale, la réponse physiologique et psychologique et le comportement sous l'effet de l'anxiété.

Nous comprenons de l'étude de Nadine Debois et Philippe Fleurance (1999) sur *« Les sources de l'anxiété précompétitive chez les jeunes gymnastes féminines »* et de l'étude de S. Ponnelle menée sur *« Les relations entre le vécu émotionnel et les stratégies d'ajustement en situation de compétition »* que l'anxiété compétitive est considérée comme une réponse à une menace, existentielle et incertaine, survenant avant une compétition et pouvant altérer la performance. Cette anxiété est analysée à travers deux composantes, l'état d'anxiété cognitive et l'état d'anxiété somatique, qui évolueraient différemment au cours du déroulement d'une compétition (Martens, Vealey, Burton et al., 1990 ; Jones et Hardy, 1989). Selon eux, l'état d'anxiété cognitive se caractérise par des sensations subjectives conscientes d'appréhension et de tension, causées par des expectations négatives par rapport au succès ou par des auto évaluations négatives, manque de concentration et rupture d'attention. Cet état se réfère donc aux doutes, espérances négatives par rapport au succès et aux auto évaluations négatives, appréhensions et aux sentiments de ne pas contrôler les événements. En 1988, Burton a trouvé une relation linéaire négative entre l'état d'anxiété cognitive et la performance, de telle sorte que plus l'anxiété cognitive augmente, plus la performance diminue. Pour Eysenck (1988), cette relation s'explique par le fait que l'anxiété cognitive perturbe la concentration et détourne l'attention de la tâche en cours. Le niveau d'état d'anxiété cognitive resterait relativement stable au cours d'une situation compétitive, et ne changerait en cours d'épreuve, que si les expectations de succès du sportif se modifient (Martens et al., 1990). Tandis que l'état d'anxiété somatique correspond aux symptômes physiques de l'anxiété ou aux manifestations physiologiques perçues de l'expérience d'anxiété, telles que nervosité, une augmentation de la fréquence cardiaque, une augmentation du battement de cœur, des tensions musculaires, ou encore une moiteur des mains (Gould et al.,2002 ; Woodman et Hard, 2003). Cet état influerait donc moins sur la performance que l'état d'anxiété cognitive, à moins qu'il n'atteigne des proportions trop élevées, se traduisant par des manifestations physiologiques incompatibles avec les exigences de la tâche (Martens et al, 1990). C'est dans cette perspective que Lavalee et al. (2004) suggèrent que le niveau de l'anxiété cognitive pourrait influencer la performance sportive dans toutes les activités athlétiques, tandis que celui de l'anxiété somatique tend à détériorer seulement les activités athlétiques fines. Ainsi, lorsque l'anxiété cognitive s'intensifie, la performance diminue, alors qu'une intensité modérée en anxiété somatique peut faciliter son accomplissement ou au contraire la perturber si elle devient trop intense (Le Scanff et al., 1999). L'idée que l'anxiété peut favoriser ou, au contraire, freiner la réalisation d'une performance trouve de nouveau une explication dans le modèle de la zone optimale de fonctionnement (ZOF de Hanin (1978) cité

par Hanin, 2000). Avec ce modèle, certains individus réaliseraient leurs meilleures performances lorsqu'ils seraient dans une zone optimale d'anxiété élevée, tandis que d'autres auraient besoin d'une zone de plus faible intensité. Quant à Mahoney et Avener (1977), les sportifs pouvaient interpréter leur anxiété de différentes manières. Cette approche conduisait Jones en 1991 a observé que l'Anxiété Situationnelle Précompétitive (ASP) ou l'anxiété précompétitive n'est pas nécessairement perçue comme négative ou défavorable à la performance et ou aux ressources mentales des athlètes. Selon lui, l'intensité absolue de l'ASP n'était pas aussi importante que la perception de l'athlète du caractère bénéfique ou nuisible de cette anxiété par rapport à la compétition. Il a qualifié cette perception de composante directionnelle de l'anxiété. Ensuite, il a été proposé que les athlètes peuvent avoir une prédisposition à signaler des symptômes d'ASP comme étant soit facilitants ou débilitants (Jones et al., 1994).

Une riche recherche de Swain et Jones (1993) sur *« La fréquence de l'anxiété précompétitive »* révèle que la fréquence d'ASP se réfère à la quantité de temps que les pensées et les sentiments au sujet de la compétition occupent dans un esprit. Chose intéressante, la recherche suggère que les sportifs sont capables de se rappeler avec plus de précision la fréquence de l'ASP (Diener, Sandevik, et Pavot, 1991; Kardum, 1999; Thomas et Diener, 1990). L'intensité de l'ASP est suggérée d'être difficile à coder, car il n'existe aucun système naturel par lequel l'intensité émotionnelle peut être définie par les sportifs. A l'inverse, Diener et al (1991) ont émis l'hypothèse que les humains sont biologiquement plus préparés à stocker et rappeler la fréquence de l'ASP. Traditionnellement, la fréquence de l'ASP a été adoptée pour examiner la nature temporelle des réactions d'anxiété des sportifs à intervalles avant la compétition (à savoir, 7 jours, 48 heures, 24 heures et 1 heure). C'est ainsi qu'en 1996, Smith a postulé que la durée et l'intensité de l'état d'anxiété sont influencées par trois facteurs majeurs. Le premier facteur concerne la demande de l'environnement. Ainsi, la force des adversaires, l'importance de la compétition, la présence de personnes importantes et le degré de soutien social reçu de la part des entraîneurs et des coéquipiers sont autant de facteurs susceptibles d'influer sur l'interprétation de la demande environnementale. En parallèle, l'intensité du trait d'anxiété somatique et cognitif du sportif en situation sportive influence également l'état d'anxiété. Enfin, les défenses psychologiques développées par le sportif pour faire face à la situation sont également de nature à modifier le ressenti anxieux. Ces trois facteurs sont de nature à influencer quatre processus évaluatifs effectués par le sportif. Ces quatre processus sont très proches de la définition de l'évaluation cognitive formulée par Lazarus et Launier (1978) puis par Lazarus et

Folkman (1984) : l'évaluation des demandes de la situation de compétition, l'évaluation des ressources disponibles pour répondre aux demandes, l'évaluation de la nature et de la probabilité des conséquences possibles si les demandes ne sont pas satisfaites, et enfin les significations personnelles des conséquences pour le sportif.

De nombreuses études ont tenté d'identifier les facteurs susceptibles d'agir sur le niveau des états d'anxiété cognitive et somatique précompétitifs des sportifs, que l'on peut classer en deux grandes catégories, des facteurs liés à des caractéristiques personnelles du sportif et, des facteurs liés aux conditions de la pratique. Concernant les caractéristiques personnelles du sportif, le trait d'anxiété compétitive apparaît comme un prédicteur des états d'anxiété. En 1966, s'inspirant des travaux de Cattell et Scheier (1961), Spielberger fait une distinction entre le trait d'anxiété et l'état d'anxiété. Plusieurs définitions ont été données dans la littérature mais on peut observer une constante : le trait d'anxiété est une composante stable de la personnalité de l'individu alors que l'état d'anxiété est une composante variable et transitoire de l'humeur de l'individu (Weinberg et Gould, 1997). Pour Eysenck (1992), la distinction entre le trait et l'état tient essentiellement dans sa durée : le trait d'anxiété s'inscrit durablement dans le temps alors que l'état d'anxiété est caractérisé par de courtes périodes. Quant à Spielberger (1966), l'état d'anxiété est *« caractérisé par des sentiments subjectifs et conscients d'appréhension et de tension associés à une activation du système nerveux autonome »* alors que le trait d'anxiété est *« une motivation ou une caractéristique comportementale acquise qui prédispose un sportif à percevoir une menace dans un large éventail de situations (physiquement ou psychologiquement) sécuritaires et à réagir par une anxiété d'intensité disproportionnée par rapport au danger objectif »*. Il existe donc une relation entre le trait et l'état d'anxiété : les sportifs ayant des scores de trait d'anxiété élevés ont davantage tendance à ressentir un état d'anxiété augmenté lors des situations compétitives ou évaluatives. Ainsi, de leur part, Martens, Veal et Burton (1990) soulignent que plus un sportif présente un trait d'anxiété compétitive élevé, plus il est susceptible de développer, en situation de compétition, des états d'anxiété cognitive et somatique élevés. De même, le niveau d'estime de soi apparaît comme un facteur susceptible d'influer sur les états d'anxiété (Coopersmith, 1984). L'estime de soi se définit comme un ensemble d'attitudes et d'opinions que les personnes mettent en jeu dans leurs rapports avec le monde extérieur. Elle indique dans quelle mesure chacun se croit capable, valable, important. L'anxiété et l'estime de soi apparaissent étroitement liées. C'est ainsi qu'en 1988, Brustad, lors d'une étude impliquant une population mixte de jeunes basketteurs, a montré que ceux qui présentaient les plus faibles niveaux d'estime de soi exhibaient les niveaux de trait

d'anxiété compétitive les plus élevés. Enfin, les caractéristiques personnelles des sportifs, liées à leur orientation motivationnelle, constitueraient un facteur susceptible d'agir sur les états d'anxiété précompétitive.

Une équipe de chercheurs (Debois, Fleurance, D'arripe-Longeville, 2000) ont mené une étude sur des gymnastes du sexe féminin dont l'objectif était de mettre en relief les déterminants de l'anxiété précompétitive en fonction du niveau d'expertise. Pour ce faire, ces auteurs se sont focalisés, dans un premier temps, sur l'examen de l'effet du niveau d'expertise des gymnastes, d'une part, sur leurs caractéristiques personnelles (trait d'anxiété, orientation motivationnelle, et la pression perçue par l'entourage), et d'autre part, sur leurs états motivationnels et émotionnels précompétitifs. Les résultats ont montré que les jeunes filles de haut niveau se différent des pratiquants de niveau fédéral. D'autre part, Hanton & Connaughton (2002) ont constaté que lorsque le niveau d'intensité de l'ASP cognitive augmente chez les nageurs élites, il résulte non seulement de mauvaises habiletés mentales mais également une baisse de la performance sportive. Cela dû à des préoccupations ou des doutes qui ont augmenté les pensées négatives, et par la suite, une diminution de la concentration, une attention détournée. Les symptômes somatiques, tels que le corps trop serré ou trop tendu, semblent restreindre la technique de nage en provoquant chez les nageurs non-élites une force superflue durant la course, et cela affecte par conséquent leur performance.

Dans le contexte sportif, on distingue deux types d'habiletés : les habiletés motrices et les habiletés mentales. Fournier (2003) à bien explicité cette distinction entre ces deux types en précisant que les habiletés motrices désignent plus particulièrement des savoir-faire manifestés dans des mouvements organisés complexes, tandis que les habiletés mentales pourraient être définies comme des compétences cognitives ou des processus psychologiques régulant les comportements individuels et collectifs dans les contextes sportifs. En s'inspirant des travaux de Vealy, Salmela et al (2001) et à travers le questionnaire d'habiletés mentales UMSAT-6 (Unified Mental Skills Assessment Tool-6) de l'Institut NeuroSport (INS), nous prenons connaissances d'une classification qui semble englober les différentes habiletés mentales indispensables à la performance sportive. Dans cette classification, ils distinguent trois grandes catégories à savoir: les habiletés fondamentales ; les habiletés psychosomatiques et les habiletés cognitives. Dans le domaine spécifique du football, Williams et Krane (2005) ont passé 20 ans de recherche sur *« Les aspects psychologiques du sport ou les attributs psychologiques des athlètes d'élite »* mettant en lumière l'importance de la confiance en soi, de la concentration et de la gestion des émotions et d'anxiété pour la performance des athlètes. Pour finir, Orlick,

2008 ; Weinberg, Williams, 2005 et l'étude de Karen MacNeill, Danelle Kabush et Frank van den Berg (2014) réalisée au CANADA sur *« Les aptitudes mentales dans le développement à long terme du participant/athlète »* ont abordé en revue quelques diverses façons ou stratégies de développer les habiletés mentales pour se préparer à différentes situations et y faire face et qui les aideront à réguler leurs pensées, sentiments et comportements destinés à améliorer la performance à l'entraînement et en compétition. D'après leur travail, il ressort que le développement de l'aptitude mentale suppose le développement d'un ensemble de capacités mentales, normalement par l'entremise d'un programme d'entraînement mental. La plupart des programmes d'entraînement mental mettent l'accent sur le développement des compétences psychologiques.

2.1.3 Problématique

En contexte sportif, où l'entraînement physique, la compétition et l'excellence sont des maîtres-mots, les dimensions mentales qui sont souvent sous-estimées et négligées jouent un rôle crucial dans la performance des athlètes, et ce particulièrement chez les jeunes en phase de développement. L'entraînement physique met l'accent sur les divers aspects de la performance, notamment l'endurance, la vitesse, l'agilité, la force, la puissance et les habiletés techniques. La recherche et l'augmentation de ladite performance a été la nécessité de base ou plutôt le rêve de tous les athlètes souhaitant se démarquer dans leurs sports respectifs. Visiblement les athlètes s'entraînent physiquement dur suivant des milliers d'heures toute l'année à développer les habiletés physiques et stratégies propres à leur sport pour améliorer leurs performances et leurs talents quel que soit le temps qu'ils prennent pour le faire, et cela est devenu non seulement un espoir des athlètes et des entraîneurs, mais aussi des parents. Malheureusement, cet espoir élevé augmente également le niveau de l'anxiété des athlètes (Coakley, 2007).

Dans une enquête auprès de plus de 200 athlètes de niveau collégial, Smith (1980) a observé que plus de 40% ont déclaré avoir subi des niveaux élevés d'anxiété situationnelle c'est-à-dire des niveaux élevés d'anxiété précompétitive qui, selon eux s'interfère à leurs habiletés mentales en amont, mais aussi à leurs performances en aval. De son côté, Murphy (1988) a rapporté que plus de 50% des athlètes participants aux événements sportifs y compris les Jeux Olympiques ont déclaré avoir eu des problèmes d'habiletés mentales réduites et des problèmes de performances liés à l'augmentation des niveaux de l'anxiété situationnelle précompétitive (ASP). Quant à lui, Bull (2000) a rapporté que la majorité des athlètes qui ont déclaré avoir besoin d'une intervention psychologique souffraient de l'anxiété situationnelle précompétitive. Aussi, durant notre période de stage au sein de l'environnement dynamique du centre ASUD

SPORTS, enraciné dans l'observation directe, la majorité des jeunes footballeurs ont déclaré avoir été victime et submergé d'anxiété de compétition parmi d'autres difficultés émotionnelles à l'approche et ou avant les compétitions et les entraînements physiques. D'autres résultats de recherche ont généralement révélé que cette forme d'anxiété peut être considérée comme ayant des répercussions à la fois positives et négatives sur les aptitudes mentales et sur la performance sportive (Jones et Swain, 1992 ; Hardy, 1993; Jones, Hanton et Swain, 1994). Ainsi donc, l'anxiété précompétitive ne se limite pas à une simple réponse émotionnelle, mais elle s'étend à des ramifications plus profondes, influençant directement les habiletés mentales essentielles à la réussite dans toutes les disciplines sportives qui exposent l'athlète à des exigences physiques et mentales. Dans l'entraînement comme dans la compétition, le corps doit repousser les limites de l'endurance, de la puissance, de la vitesse et de la force. De la même façon, l'esprit doit porter plus loin les limites de la concentration, de la maîtrise de soi, de la gestion des difficultés émotionnelles et de la détermination. Car une des caractéristiques de l'expertise du champion dans le sport est souvent décrite comme sa capacité à gérer de manière adéquate son anxiété précompétitive. Et aussi, quand la pression monte, il arrive souvent que le facteur qui a la plus grande incidence sur les résultats dans le sport soit d'ordre psychologique. Williams (2006) pouvait affirmer que la plupart des athlètes et des entraîneurs reconnaissent que dans les sports de haut niveau, le succès est tributaire de facteurs psychologiques dans une proportion allant de 40 à 90%, et ce, tout particulièrement aux plus hauts niveaux de compétition. Pour devenir donc un footballeur d'élite et fait valoir ses caractéristiques, ses performances, son excellence et son talent, il faut avoir réunir un éventail de qualités alliant les habiletés physiques, tactiques, techniques et les habiletés mentales. Le football, en tant qu'un sport d'équipe largement pratiqué par les jeunes des deux sexes au sein de l'ASUD SPORTS, offre un terrain d'observation privilégié pour explorer les nuances de l'anxiété précompétitive et ses répercussions sur les aspects psychologiques des joueurs. De ce fait, il est essentiel et impératif de comprendre comment l'anxiété qui apparaît avant une compétition sportive peut affecter spécifiquement les habiletés mentales des jeunes footballeurs au sein de l'ASUD SPORTS, car elle peut varier en fonction du contexte et des caractéristiques individuelles et d'explorer également les différentes stratégies de gestion de cette forme d'anxiété adaptée des jeunes footballeurs. Les résultats obtenus pourront servir de base à des recommandations concrètes, renforçant ainsi leur bien-être psychologique et leurs performances sportives. Ainsi, convient-il de se poser la question suivante : quels sont les impacts de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS en précompétition ?

Pour mener à bien cette recherche, des objectifs sont fixés et les hypothèses sont émises.

2.1.3 Objectifs de la recherche

2.1.3.1 Objectif général de la recherche

Étudier l'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS en précompétition.

2.1.3.2 Objectifs spécifiques de la recherche

- Évaluer les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs au sein l'ASUD SPORTS.
- Identifier les facteurs susceptibles d'influer sur l'anxiété précompétitive et ses effets perçus sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS.
- Dégager les stratégies et/ou les techniques de gestion de l'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS.

2.1.4 Hypothèses de la recherche

2.1.4.1 Hypothèse générale

Une anxiété précompétitive élevée aura au moins un impact sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS.

2.1.4.2 Hypothèses spécifiques

- Les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS présenteront des niveaux variables d'état d'anxiété précompétitive.
- Les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs seront influencés par une diversité de facteurs fragilisant les habiletés mentales.
- Les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS qui utilisent des techniques de gestion de l'anxiété précompétitive auront de meilleures habiletés mentales que ceux qui n'en utilisent pas.

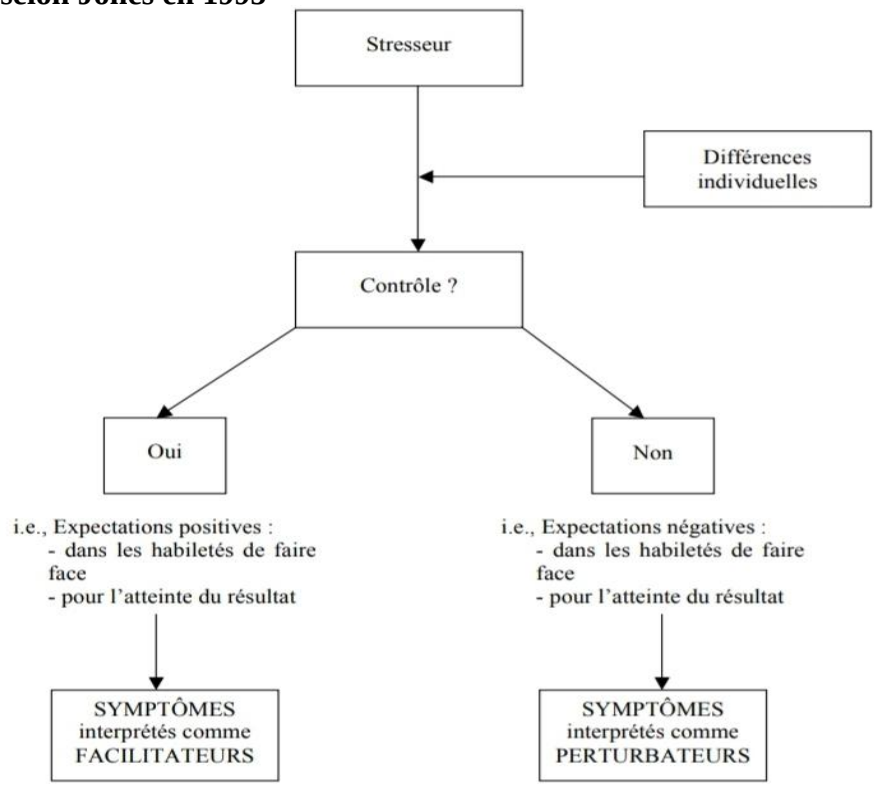
2.1.5 Cadre théorique et conceptuel

Notre recherche sur la question de l'impact de l'anxiété précompétitive sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs ne s'inscrit pas dans une pléthore de théories ayant été publiées. Néanmoins, nous avons énuméré quelques théories publiées par différents auteurs qui peuvent expliquer la problématique de l'impact de l'anxiété précompétitive sur les habiletés mentales des sportifs.

- **La théorie des interprétations directionnelles de l'anxiété de G. Jones, 1991**

En 1991, Graham Jones va encore plus loin dans les interprétations avec sa théorie des interprétations directionnelles de l'anxiété. Selon cette théorie, ce ne serait plus tant le niveau d'activation ou d'anxiété de l'individu qui permettrait de prédire la performance mais les perceptions ou les interprétations que le sujet formule à propos de l'intensité de l'état d'anxiété ressenti. Au contraire, cette théorie part du principe que l'état d'anxiété précompétitive n'est pas nécessairement néfaste à la performance et qu'il peut même être perçu par les athlètes comme facilitateur pour la performance. Selon Jones, s'inscrivant dans la perspective de Mahoney et Avener (1977) : « l'anxiété peut être un stimulant pour accroître la performance », deux sujets ayant le même niveau d'intensité d'anxiété peuvent avoir des interprétations totalement différentes de celle-ci : le premier peut interpréter son anxiété comme de la peur et de la panique alors que le second va interpréter cette anxiété comme un état nécessaire servant largement à sa motivation. De plus, il souligne qu'un même sujet peut avoir un même niveau d'intensité d'anxiété à deux compétitions différentes et interpréter positivement cet état lors de la première et négativement lors de la seconde, et vice versa. A partir de ces différentes hypothèses, Jones construit un modèle, s'appuyant largement sur celui de Carver et Scheier (1988), dans lequel il relie les notions d'anxiété et de contrôle : l'anxiété est interprétée comme facilitatrice lorsque le sujet estime posséder un niveau de contrôle sur ce qui se passe, alors qu'en l'absence de contrôle, le sujet a davantage tendance à interpréter son anxiété comme néfaste pour la performance à suivre.

La figure suivante présente le **modèle de l'anxiété précompétitive facilitatrice ou perturbatrice selon Jones en 1995**



- **La théorie des Zones Individualisées de Fonctionnement Optimal (IZOF) d'Hanin**

En 1980, Hanin propose un nouveau modèle : la Zone Individualisée de Fonctionnement Optimal (IZOF, Individual Zone of Optimum Functioning). Cette théorie part du principe que chaque athlète possède une zone d'anxiété état optimale à l'intérieur de laquelle il réalisera ses meilleures performances. Donc l'hypothèse de cette zone consiste au fait que chaque sportif réaliserait ses meilleures performances lorsque son niveau d'état d'anxiété se situe dans une zone d'intensité qui lui est propre, élevée pour certain, faible pour d'autres, indépendamment du sport pratiqué. La particularité de ce modèle réside néanmoins dans le fait que l'optimum d'anxiété précompétitive correspond non pas à un niveau donné d'intensité, mais à une zone plus au moins large à l'intérieur de laquelle l'intensité de l'anxiété peut fluctuer tout en restant favorable à la performance. Pour étudier l'émotivité, ce modèle stipule qu'un affect peut être positif ou négatif (c'est à dire agréable ou non), selon qu'il est facilitant ou débilitant. Il a donc fait quatre catégories : facilitant (permet la performance) débilitant (empêche la performance) affects plaisants et facilitant (P+), affects déplaisants et facilitant (N+), affects plaisants et débilitants (P-), affects déplaisants et débilitants (N-). La zone optimale de performance est caractérisée par les affects facilitant (P+, N+) et en contraste, une zone non optimale est caractérisée par les affects débilitants (P- et N-). Ces travaux montrent que les zones optimales varient vraiment d'un individu à un autre. Ils ont également montré que les athlètes obtenaient de meilleures performances lorsqu'ils ressentent des émotions situées dans leur zone optimale. Ainsi ce modèle introduit la notion d'individualité : chaque individu possède sa propre zone de fonctionnement optimal, celle-ci pouvant être totalement différente d'un individu à un autre.

2.2 Approche méthodologique de la recherche

La démarche méthodologique qui nous a permis de mener la présente recherche, tient compte de la nature de l'étude, de la population d'étude (participants) et de l'échantillonnage. Il tient compte également de l'explication des choix d'outils méthodologiques pour la collecte des données, leurs traitements et analyses et la procédure.

2.2.1 Nature de la recherche

Dans le cadre spécifique de football, notre recherche avait pour objectif général d'étudier l'impact de l'anxiété précompétitive sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS. Pour cela, nous avons opté pour une recherche mixte. Dans cette perspective, notre recherche s'est orientée simultanément dans deux directions : d'une part, il s'agit d'une étude reposant sur des mesures quantitatives visant à évaluer les niveaux d'état d'anxiété

précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS participants à notre étude, et d'autres part, il s'agit d'une étude reposant sur une démarche qualitative, visant à faire émerger, chez des jeunes footballeurs, les profils sociodémographiques, les principaux facteurs susceptibles d'influer sur l'anxiété précompétitive et les stratégies ou les techniques de faire-face qu'ils mettent en œuvre pour l'amélioration de leurs performances.

2.2.2 Population d'étude (Participants)

Pour mener à bien ce projet, nous avons choisi de faire porter notre étude sur les jeunes footballeurs hommes et femmes de l'ASUD SPORTS ACADÉMIE.

2.2.2.1 Critères d'inclusion

- Etre sportifs de l'ASUD SPORTS
- Etre hommes ou femmes âgés de 18 à 22 ou plus

2.2.2.2 Critères d'exclusion

- Sportifs d'un autre centre
- Être âgés de moins de 18 ans

2.2.3 Techniques d'échantillonnage

Dans le cadre de notre recherche, nous avons utilisé la technique d'échantillonnage non exhaustive qui est une technique probabiliste. Par conséquent, la sélection des jeunes footballeurs au sein de l'ASUD SPORTS s'est effectuée au hasard. Cela donne ainsi la possibilité à chaque membre de l'ensemble d'être choisi. Il faut préciser que quelques-uns des sportifs ont pris parts volontairement à notre étude. Cette technique nous a permis d'entretenir au total 20 jeunes footballeurs répartis dans les catégories U18 à U22.

2.2.3.1 Techniques et outils de collecte des données

Compte tenu de la nature de notre recherche, nous avons utilisé deux techniques de collecte des données. Il s'agit de l'administration du questionnaire d'anxiété état de Spielberger et l'entretien.

- **L'administration du questionnaire d'anxiété état de Spielberger**

Le questionnaire est une technique de collecte de données quantifiables qui se présente sous la forme d'une série de questions posées dans un ordre bien précis. Il est un outil régulièrement utilisé en sciences sociales et permet aussi de recueillir un grand nombre de témoignages ou d'avis (G. Claude, 2021). Selon R. Mouriaux (1979, p. 18), *« il ne suffit pas de disposer d'un bon échantillon pour qu'une enquête soit placée sur de rails solides. Il convient aussi que le*

questionnaire soit correctement établi ». Compte tenu de notre recherche, nous avons alors utilisé le questionnaire d'anxiété état de Spielberger à cotation manuelle et inversée permettant d'établir un contact direct et d'évaluer le niveau d'état d'anxiété précompétitive des participants. Cette échelle mesure donc l'anxiété éprouvée par le sujet sportif pour une situation de compétition. Elle est constituée de 20 items ou 20 déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire au moment de la situation anxiogène ou de la situation de compétition. Le questionnaire a été administré de façon uniforme à chaque participant de l'ensemble.

- **L'entretien**

La technique de collecte de données qualitatives qu'est l'entretien nous a permis également d'établir un contact direct avec les participants. Utilisé dans sa variante dite semi-structurée, posture favorable aux relances, cette technique a servi pour enquêter les participants constitués de l'ASUD SPORTS. En sus, il nous a permis de comprendre et de compléter les informations collectées par le questionnaire d'anxiété. Dans notre contexte, l'outil utilisé d'une durée d'environ une heure avec chaque participant est le guide d'entretien préétabli à caractère semi-directif et orienté suivant trois (03) axes : un premier axe qui renseigne sur les profils sociodémographiques des jeunes footballeurs participants à notre étude, un deuxième axe qui repose sur les facteurs susceptibles d'influer sur l'état d'anxiété précompétitive puis un troisième axe qui explore les stratégies de faire face des footballeurs.

2.2.3.2 Procédure

A l'entraînement physique en période non compétitive, après avoir exposé le déroulement de l'étude suivant une durée d'environ 20 minutes et obtenu leurs approbations de participation, à priori les participants ont été répartis en deux groupes suivant le sexe : Groupe A (sexe féminin) et Groupe B (sexe masculin). Par la suite, ils ont été invités à imaginer à la situation suivante : **''Dans quelques instants, vous allez participer à une compétition sportive dont le résultat est particulièrement important pour vous et détermine la suite de votre carrière sportive.''** Ensuite, ils ont été invités à remplir le questionnaire honnêtement pour indiquer avant la compétition les sentiments d'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude qu'ils ressentent au sujet de la situation de compétition, et qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. Chaque participant devrait lire les items et cocher la case appropriée de droite qui semble décrire le mieux ce qu'il ressent dans cette situation. Ils ne devraient pas passer trop de temps sur chacune des déclarations. Tous les participants ont rempli le questionnaire au même moment afin de réduire au maximum les marges d'erreur au niveau des résultats. Pour évaluer le niveau

d’état d’anxiété avant une compétition, les items 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 et 18 sont comptés selon une échelle de Likert à quatre points (1 = pas du tout, 2 = un peu, 3 = modérément et 4 = beaucoup). Pour les items 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, la cotation est inversée c'est-à-dire qu'il faut compter de 4 points à 1 point (4 = pas du tout, 3 = un peu, 2 = modérément et 1 = beaucoup). Chez les femmes la moyenne est de 42 et chez les hommes la moyenne est de 37. Nous précisons que la passation de cette échelle d’évaluation d’anxiété a été effectuée avant la collecte des données qualitatives par les entretiens.

2.2.4 Outils de traitement et Modes d’analyse des données

2.2.4.1 Outils de traitement de données

Pour le traitement des données recueillies, les logiciels utilisés sont :

- Microsoft Office Word 2016
- Microsoft Office Excel 2016

2.2.4.2 Modes d’analyse des données

Nous avons procédé à un dépouillement manuel en raison de la taille de notre échantillon. Après, s’en est suivi le traitement informatique des données. Ces dernières sont clairement organisées et hiérarchisées dans des tableaux. Les différents résultats obtenus ont fait d’abord l’objet d’une interprétation à la lumière des concepts issus de la revue de littérature et à la lumière des théories évoquées dans le document. Ensuite, nous avons fait une analyse approfondie pour la catégorisation des informations issues du guide d’entretien semi-directif et à en faire une synthèse. Ces analyses ont suivi les axes de la structuration élaborés lors du traitement. Ce qui nous a permis enfin de tirer certaines conclusions.

CHAPITRE III : PRÉSENTATION DES RÉSULTATS, ANALYSE ET DISCUSSION

L'objectif de ce chapitre est de présenter les résultats obtenus lors de l'administration du questionnaire et du guide d'entretien, de mener les analyses approfondies afin de tirer des conclusions et de les discuter à la lumière des apports scientifiques antérieurs permettant de faire une comparaison entre nos résultats et ceux d'autres recherches. Les données recueillies de nos recherches sont regroupées dans les différents tableaux ci-dessous suivis des verbatims.

3.1 Présentation et analyse des résultats

Il s'agit ici de présenter les résultats obtenus lors de l'administration du questionnaire et du guide d'entretien et de mener les analyses approfondies afin de tirer des conclusions.

3.1.1 Profils sociodémographiques des sportifs participants

***Tableau II** : répartition des sportifs participants suivant le sexe*

Sexe	Effectifs	Pourcentage
Masculin	17	85 %
Féminin	03	15 %
Total	20	100 %

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

L'analyse de ce tableau nous révèle que 85% des sportifs enquêtés sont des jeunes garçons contre 15% qui sont des jeunes filles. Ceci démontre clairement qu'à l'ASUD SPORTS nous avons la présence des deux sexes avec une forte proportion du sexe masculin.

***Tableau III** : répartition des sportifs participants suivant la catégorie d'âge, les deux sexes confondus*

Ages (en année)	Effectifs	Pourcentage
18 à 20 (U18 à U20)	12	60 %
20 à 22 (U20 à U22)	08	40 %
Total	20	100 %

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

Nous observons du tableau que, 60 % et 40 % des sportifs enquêtés ont respectivement un âge compris entre 18 à 20 ans et de 20 à 22 ans. Nous pouvons alors dire que, ces derniers (sportifs enquêtés de l'ASUD SPORTS) sont tous des jeunes pouvant exprimer un consentement libre et éclairé. Il existe donc un potentiel de ressources humaines à l'ASUD SPORTS.

***Tableau IV (a)** : répartition des enquêtés suivant le volume horaire d'entraînement physique*

Volume horaire	Effectifs	Pourcentage
2 à 3 heures	20	100 %
Total	**20**	**100 %**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

***Tableau IV (b)** : répartition des enquêtés suivant les jours d'entraînement hebdomadaire*

Jours d'entraînement hebdomadaire	Effectifs	Pourcentage
3 jours par semaine	20	100 %
Total	**20**	**100 %**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l'analyse des tableaux IV(a) et IV(b), il ressort que 100 % des jeunes footballeurs participants à notre étude s'entraînent trois fois par semaine suivant une durée allant de 2 à 3 heures de temps. Nous pouvons donc retenir qu'ils s'entraînent physiquement dure pour se préparer en amont aux éventuelles compétitions et/ou championnats mais négligent l'entraînement de leur esprit.

***Tableau V** : répartition des sportifs participants suivant l'ancienneté dans le centre ASUD*

Ancienneté (en année)	Effectifs	Pourcentage
0 à 2	07	35 %
2 à 4	12	60 %
4 à plus	01	05 %
Total	**20**	**100 %**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

Les résultats inscrits dans ce tableau nous permettent de remarquer que, 07 jeunes footballeurs participants ont une expérience de 2 ans. 12 d'entre eux ont une expérience de O4 ans puis 01 seul sportif a une expérience de plus de 4 ans, soit respectivement, 35%, 60% et 05%. Nous pouvons alors conclure que, la majorité des jeunes footballeurs (plus de la moitié) participants à notre étude ont une expérience de 04 ans en la matière au sein de l'ASUD SPORTS et comprennent déjà les exigences physiques et mentales auxquelles ils sont exposés dans leurs pratiques sportives (entraînements physiques, compétitions et/ou championnats).

3.1.2 Mesures quantitatives visant à évaluer les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS participants à cette étude

L'échelle d'anxiété état de Spielberger à cotation inversée présentée par Nathalie Crépin et Florence Delerue, offre la possibilité d'évaluer chez le sportif, le niveau d'état d'anxiété avant une compétition sportive. Pour cela, les tableaux ci-dessous présentent les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS participants à cette étude.

***Tableau VI (a)** : mesures des niveaux d'état d'anxiété précompétitive suivant le sexe féminin (Groupe A)*

Niveaux d'état d'anxiété précompétitive	Effectifs	Scores	Pourcentage
Normal	00	42	00%
Important	01	43 à 55	33,33%
Élevé	02	56 à 60	66,67%
Faible	00	20 à 41	00%
Total	03	__	100%

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

Les résultats inscrits dans le tableau IX (a) nous permettent de remarquer que, 33,33% des jeunes filles footballeuses enquêtées présentent un niveau important d'état d'anxiété précompétitive avec un score allant de 43 à 55 points au-dessus de la moyenne qui est de 42 points chez les femmes, contre 66,67% qui présentent un niveau élevé avec un score allant de 56 à 60 points au-dessus du score de la performance sportive qui est de 55 points chez les femmes. Aucune d'entre elles ne présentent un niveau normal ni faible, soit 00%.

***Tableau VI (b)** : mesures des niveaux d'état d'anxiété précompétitive suivant le sexe masculin (Groupe B)*

Niveaux d'état d'anxiété précompétitive	Effectifs	Scores	Pourcentage
Normal	02	37	11,77%
Important	05	38 à 48	29,41%
Élevé	08	49 à 60	47,05%
Faible	02	20 à 36	11,77%
Total	17	__	100 %

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

Les résultats inscrits dans le tableau IX (b) nous permettent de remarquer que, les niveaux d'état d'anxiété précompétitive normal et faible ont un pourcentage respectif de 11,77% sur les 100% des jeunes footballeurs enquêtés. 29,41% présentent un niveau important d'état d'anxiété précompétitive avec un score allant de 38 à 48 points au-dessus de la moyenne qui est de 37 points chez les hommes. Puis 47,05% pour le niveau élevé avec un score allant de 49 à 60 points au-dessus du score de la performance sportive qui est de 48 points chez les hommes.

3.1.3 Facteurs susceptibles d'influer sur l'anxiété précompétitive et ses effets perçus sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS.

***Tableau VII** : Facteurs externes ou facteurs relevant du contexte social dans lequel évoluent les footballeurs*

Facteurs externes	Catégories principales
➢ Attentes d'autrui :	- Environnement proche - Milieu sportif - Public
➢ Jugements d'autrui :	- Notation des organisateurs - Jugement du public - Jugement du milieu sportif
➢ Comportements d'autrui :	- Environnement proche - Milieu sportif / Public

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l'analyse de ce tableau, il ressort que le contexte social dans lequel évoluent les jeunes footballeurs apparaît comme un facteur déterminant puissant de leurs niveaux d'état d'anxiété précompétitive et de leurs capacités à y faire face. Ainsi, pour ce qui concerne les attentes d'autrui, selon certains jeunes footballeurs enquêtés et ayant un niveau élevé d'anxiété précompétitive :

« Bien de nos proches, le public, coéquipiers attendent à voir la place à obtenir, ou la place finale à atteindre. Cela engendre en nous un stress qui nuit vraiment hein à notre performance ».

[Extrait d'entretien avec D.L., footballeur à ASUD SPORTS, 18 ans]

D'autres pensent même que les attentes d'autrui en termes de qualité de prestations leurs feraient du bien :

« Ont auraient beaucoup aimé qu'ils nous attendent sur la qualité de réalisation et d'aptitudes physiques développées, d'efforts consentis, genre le type d'attente de notre environnement familial, ça fait beaucoup de bien ».

[Extrait d'entretien avec K.F. et H.E., footballeurs à ASUD SPORTS, 18 ans]

Le jugement induit par le contexte spécifique de la compétition apparaît aussi comme un facteur important d'émergence d'une grande inquiétude en amont de la compétition sportive. Ce jugement est saisi à trois niveaux, selon les propos de ceux et celles ayant les niveaux importants et élevés d'anxiété :

« Il y a le score qui va sanctionner le jeu, la recherche des buts, les organisateurs constituent alors la principale source de stress ; Il y a le jugement favorable que nous souhaitons nous-même induire auprès de notre public, qui reflète son désir d'approbation sociale passant par la démonstration de nos compétences et celui du jugement immédiat contre différé que peut porter le public en cas de prestation médiocre ».

[Extrait d'entretien avec G.A et A.R. footballeuses à l'ASUD SPORTS, 18 ans et 19 ans]

[Extrait d'entretien avec K.F. et H.E., footballeurs à ASUD SPORTS, 18 ans]

Enfin, concernant les comportements d'autrui, les jeunes footballeurs enquêtés expriment une forte préférence pour quelques conseils techniques accompagnés des paroles réconfortantes de la part des entraîneurs et des proches à l'entraînement comme avant les compétitions en lieu et place de :

« Pressions des entraîneurs, des cris et des insultes parfois venant des coéquipiers et des proches à la touche du terrain à cause d'une raison ou d'une autre, les fautes ».

[Extrait d'entretien avec T.A., footballeur à l'ASUD, 22 ans]

***Tableau VIII** : Facteurs internes ou facteurs relevant des caractéristiques personnelles des footballeurs*

Facteurs internes ou personnels	**Catégories principales**
➢ En amont de la compétition :	- Niveau d'expérience - Expectations des résultats - Pensées négatives
➢ **Au cours de la compétition :**	- **Pensées négatives** - **Attention focalisée sur les adversaires / erreurs**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l'analyse de ce tableau, il ressort que les facteurs internes susceptibles d'agir sur l'anxiété précompétitive peuvent être regroupés en quatre catégories. Il y a le niveau d'expérience de la compétition :

« Dès lors qu'on arrive à participer à une grande compétition, notre stress perçu est plus atténué lors des autres grands événements sportifs ».

[Extrait d'entretien avec A.O., footballeur à ASUD SPORTS, 20 ans]

Par ailleurs, de fortes expectations (espérances positives/négatives) quant au classement qu'ils peuvent obtenir les conduisent à privilégier des buts de résultat. Quand ils ne pensent pas pouvoir prétendre à une place honorifique : *« on se fixe plutôt des buts de réalisation et du coup on ressent moins de pression ».*

[Extrait d'entretien avec D.L., footballeur à ASUD SPORTS, 18 ans]

Au contraire d'autres affirmaient : *« Quand j'y pense seulement à cela, je n'arrive même plus à maintenir ma concentration toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition ; Je perds mes objectifs préétablis ; Je ne planifie aucune chose à faire ou à penser avant ou pendant une compétition, ma tête devient vide humm ! ».*

[Extrait d'entretien avec K.F. et H.E., footballeurs à ASUD SPORTS, 18 ans]

Concernant les pensées négatives exprimées par les jeunes footballeurs, la peur de ne pas être à la hauteur et la peur de la chute constituent les composantes essentielles : *« Avant ou pendant une compétition, je m'inquiète souvent des conséquences de mauvais résultats, par exemple de l'échec ou de gestes imparfaits ; Je pense souvent que je suis déjà vaincu et terrifié ; Vu l'équipe adverse, je pense que je ne peux pas les affronter ; Avant ou pendant une compétition, je sens mon corps trop tendu, de faible niveau d'activation sans fatigue ».*

[Extrait d'entretien avec G.A, footballeuse à l'ASUD SPORTS, 19 ans]

Enfin, le fait de focaliser son attention sur les autres adversaires (la taille, les corpulences, leurs discours, les réussites passées, etc.) et sur les erreurs ou les imprévus constitue, quelle que soit la qualité de leur prestation, une source de grandes inquiétudes, de peur et d'angoisses :

« En entraînement ou en compétition, je me focalise parfois sur l'équipe adverse, une erreur ou un imprévu et je perds alors mes automatismes ; Je suis tellement distraite, mes pensées divaguent dans tous les sens ».

[Extrait d'entretien avec A.R., footballeuse à l'ASUD SPORTS, 18 ans]

Un autre affirmait : *« La compétition terminée, j'arrive plus à relâcher mon corps ni m'endormir, je me culpabilise tellement à cause des erreurs que j'aurais pu éviter ».*

[Extrait d'entretien avec T.A., footballeur à l'ASUD, 22 ans]

***Tableau IX** : Facteurs relevant des caractéristiques de la compétition sportive*

Caractéristiques de la compétition	**Catégories principales**
➢ Critères temporels :	- Phases de préparation - Périodes d'attente - Phases d'action
➢ Critères spatiaux :	- Degré de familiarité des lieux - Dimensions du terrain
➢ Critères évènementiels :	- Compétition collective/individuelle - Difficultés perçues de l'agrès

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l'analyse de ce tableau, il ressort que les caractéristiques de la compétition peuvent être classées en trois catégories : *« Les phases d'inaction, de préparation, d'attente, notamment dans les minutes qui précèdent le passage au terrain, constituent des moments critiques, favorables à l'émergence du stress et d'anxiété précompétitive ».*

[Extrait de T.M, footballeur à ASUD SPORTS, 20 ans]

De même, le lieu de la compétition peut constituer un facteur d'émergence du stress, lié notamment au manque de repères dans un football familier, ou aux dimensions du terrain. Enfin, les compétitions disputées à titre individuel induisent plus de stress que les compétitions par équipe. Par ailleurs, la difficulté perçue de l'agrès, notamment l'ordre de passage dans les 90 minutes ou encore le résultat antérieur des adversaires influent sur l'état du stress précompétitif.

3.1.4 Stratégies de gestion de l'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS

***Tableau X** : Stratégies personnelles de gestion de l'anxiété précompétitive*

Stratégies personnelles	Catégories principales
➢ Stratégies personnelles spontanées :	- Imagerie mentale - Isolement - Discours interne - Distraction - Respiration profonde, etc.
➢ **Stratégies personnelles acquises :**	- **Incitation à l'effort** - **Discours de motivations**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l'analyse de ce tableau, il ressort qu'après notre période de stage auprès des équipes de l'ASUD SPORTS, certains jeunes footballeurs enquêtés, filles comme garçons ont pu capter une panoplie assez riche de stratégies leur permettant de gérer leur anxiété précompétitive. Certaines peuvent être qualifiées de **stratégies personnelles spontanées**, utilisées ponctuellement pour gérer la situation en cours. D'autres sont des **stratégies personnelles acquises** dans la mesure où elles émergent des stratégies de préparation mises en place par les entraîneurs ou les coaches. Ainsi pour ce qui concerne les stratégies personnelles spontanées, selon les verbatims, il y a cinq stratégies auxquelles ils recourent habituellement pour contrôler

l'anxiété induite par les situations de compétition : (1) stratégies distractives, (2) l'imagerie mentale, (3) la respiration profonde (4) l'isolement et (5) le discours interne. Les stratégies distractives sont essentiellement utilisées dans la période qui précède la compétition, ou dans les phases de transition quand la compétition se déroule sur plusieurs jours. C'est dans cette optique qu'un enquêté affirmait :

« Vous savez quoi, quelques jours avant la compétition, je me détache de toutes les pensées relatives à cette situation de compétition là ; J'oublie complètement d'abord cette épreuve ; Je m'occupe carrément d'autres choses ; Mon esprit doit être bien aéré ».

[Extrait d'entretien avec A.O., footballeur à ASUD SPORTS, 20 ans]

L'imagerie mentale est utilisée dans les jours qui précèdent la compétition, ou la veille ou le jour même sur le terrain avant la compétition. C'est dans cette même optique que des enquêtés reçus en entretien affirmaient :

« Eh bien, moi personnellement à la veille, je repasse dans ma tête la compétition telle qu'elle doit se dérouler. C'est ce que vous nous avez pris, je l'ai compris, je l'ai adopté comme le mien et jusque-là ça marche, euh vous êtes bon Mr ! ».

[Extrait d'entretien avec S.M, footballeur à ASUD SPORTS, 19 ans]

« Je me place dans les conditions réelles, je revois en images tous les enchaînements que je dois présenter en compétition, en se visualisant en train d'exécuter parfaitement ses mouvements, afin d'élever mon niveau de confiance ; Le jour de la compétition, juste avant de me présenter, j'effectue une répétition accélérée de mes mouvements ».

[Extrait d'entretien avec K.F., footballeur à ASUD SPORTS, 18 ans]

Un autre répondait : *« Quand j'utilise cette technique, plus vite vous touchez le ballon en esprit, plus vite vous gagnez de confiance en vous ».*

[Extrait d'entretien avec A.O., footballeur à ASUD SPORTS, 20 ans]

L'isolement est utilisé lorsqu'ils ressentent de manière excessive les manifestations du stress précompétitif, afin d'éviter toute stimulation extérieure susceptible de renforcer ce stress. Cet isolement est essentiellement visuel disait une enquêtée : *« J'évite de regarder toutes personnes de l'environnement proche, qu'il s'agisse des concurrents, des adversaires ou du public ».*

[Extrait d'entretien avec G.A, footballeuse à l'ASUD SPORTS, 19 ans]

Le type de discours interne, discours de motivations intrinsèques auxquels ils font recours pour assurer la gestion du stress les amènent invariablement à conforter leur sentiment de contrôle de la situation en valorisant leur habileté technique, leur capacité. Ils disaient :

« On n'est pas crispé ; Nous sommes capables ; On peut tenir face à ça ; Mais ce match…euh on doit pas baisser les bras ; C'est la victoire quoiqu'il arrive...euh on a remporté l'autre match malgré les difficultés, etc. »

[Extraits d'entretien avec A.O., footballeur à ASUD SPORTS, 20 ans]

Mais par contre, un enquêté répondait : *« Eh bien personnellement, en dépit de mes difficultés persistantes je n'ai jamais utilisé ces techniques-là hein, je joue comme ça comme ça ; Je m'entraîne dure comme eux-mêmes ; Où j'étais ! Personne ne m'avait pas parlé ; je vois qu'elles sont efficaces, aidez-moi hum ! J'en ai besoin. »*

[Extrait d'entretien avec B.M., footballeur à ASUD SPORTS, 19 ans]

Enfin, sous-jacentes aux stratégies personnelles spontanées, deux types de stratégies induites par les entraîneurs émergent du discours des footballeurs enquêtés relatives : stratégies de discours de motivation intégrées dans les entraînements et les stratégies d'incitation à l'effort. Certains footballeurs perçoivent les stratégies des entraîneurs consistant à jouer, lors des périodes de préparation, sur le stress induit par la compétition, pour les inciter à bien s'investir dans l'entraînement, à fournir des efforts :

« Ah ! les gars vous êtes meilleurs ; Continuez de la sorte ; C'est bien ça vient très fort ; Vous pouvez faire plus que ça ; Je compte sur vous ; Allez ! Redoublez un peu plus d'efforts, etc. »

[Discours des entraîneurs, extraits d'entretien avec A.O., footballeur à ASUD, 20 ans]

***Tableau XI** : Stratégies collectives de gestion de l'anxiété précompétitive*

Stratégies collectives	**Catégories principales**
➢ Stratégies distractives :	- Jeux collectifs - Sorties
➢ **Développement d'un esprit d'équipe :**	- **Penser aux autres** - **Encourager** - **Entretenir la cohésion**

***Source :** données de la collecte sur le terrain, décembre 2023*

De l’analyse de ce tableau, il ressort que parallèlement aux stratégies individuelles que ceux cités ci-dessus utilisent, ils mettent encore en place des formes de stratégies collectives que l'on peut classer en deux grandes catégories : des stratégies distractives et le développement d'un esprit d'équipe. Ainsi, en complément des stratégies distractives personnelles évoquées précédemment, ils recherchent également des distractions collectives incluant l'ensemble du groupe, et visant essentiellement à détacher leur attention de la compétition. Sur ce, un enquêté affirmait :

« Parfois quand on sort, quand on se rassemble pour penser ou parler d’autre chose hors du contexte sportif, on parvient à détacher notre attention de notre propre sentiment de stress ; On se détache de toutes les pensées relatives à cette situation de compétition ».

[Extrait d’entretien avec H.E., footballeur à ASUD SPORTS, 19 ans]

Sous ces tableaux, il convient de retenir de la lecture de tous ces extraits l’importance et la place impérative de la routine de préparation mentale ou de l’accompagnement psychologique dans toutes les disciplines sportives pour rendre plus productifs les athlètes et les aider à donner le meilleur d’eux-mêmes. L’un des objectifs de la préparation mentale est justement de leur proposer plusieurs techniques de gestion des difficultés émotionnelles qui permettent aux sportifs de développer leurs ressources personnelles pour mieux s’adapter aux contraintes spécifiques de leur pratique sportive.

3.2 DISCUSSION DES RESULTATS DE LA RECHERCHE

Le présent point confronte les résultats de cette recherche à ceux obtenus par des auteurs passés et dont un point-synthèse est fait sur leurs travaux dans la rubrique revue de littérature. Il s'agit donc ici de discuter suivant les résultats de cette recherche à la lumière des apports scientifiques antérieurs. Cette discussion se fera en fonction des hypothèses énoncées. Ainsi, les hypothèses sont libellées comme suit :

3.2.1 Les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS présenteront des niveaux variables d'état d'anxiété précompétitive

La participation à des compétitions sportives place les individus dans des situations de demandes physiques, physiologiques et psychiques intenses (Cerin et Barnett, 2006) qui peuvent être interprétées comme excédant leurs ressources et déclenchant les processus cognitifs et émotionnels d'anxiété et du stress. Le sport expose donc les athlètes à des exigences physiques et mentales. Ainsi à l'approche d'une compétition et ou juste avant une compétition, les sportifs peuvent éprouver diverses émotions. Afin de confirmer ou de réfuter l'hypothèse formulée, des mesures quantitatives visant à évaluer les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS participants à cette étude ont été effectuées en deux groupes suivant le sexe : Groupe A (sexe féminin) et Groupe B (sexe masculin). D'après les données recueillies de ces mesures quantitatives, il s'avère entièrement que notre première hypothèse selon laquelle, les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS présenteront des niveaux variables d'état d'anxiété précompétitive est vérifiée.

En effet, les résultats du groupe A inscrits nous permettent de remarquer que, 33,33% des jeunes filles footballeuses enquêtées présentent un niveau **important** d'état d'anxiété précompétitive contre 66,67% qui présentent un niveau **élevé.** Aucune d'entre elles ne présentent un niveau **normal ni faible**, soit 00%. Selon les résultats du groupe B, les niveaux d'état d'anxiété précompétitive **normal et faible** ont un pourcentage respectif de 11,77% sur les 100% des jeunes footballeurs enquêtés. 29,41% présentent un niveau **important.** Puis 47,05% pour le niveau **élevé.** Les situations de compétition sportive peuvent donc être génératrices d'anxiété avec des niveaux d'intensités variables d'un individu à un autre. D'une part, ces fameux résultats montrent effectivement que les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS enquêtés présentent des niveaux d'intensités variables d'état d'anxiété précompétitive et d'autre part, selon l'interprétation de l'échelle d'anxiété état de Spielberger utilisée, cette forme d'anxiété particulière s'interfère sur les performances sportives de celles et ceux ayant un **niveau élevé**

(**66,67% anxieuses** avec un score allant de **56 à 60 points** chez les femmes et **47,05% anxieux** avec un score allant de **49 à 60 points** chez les hommes. Au plus le score est élevé au plus la situation de compétition est vécue de façon anxiogène et par conséquent cette anxiété s'interfère sur les habiletés mentales de ces jeunes footballeurs. Ces résultats sont concordants avec les travaux antérieurs ayant montré qu'avant une épreuve compétitive, les individus, en fonction de leurs caractéristiques personnelles et sportives et de celles de la situation, peuvent être plus ou moins sensibles à un certain nombre de déterminants émotionnels spécifiques (Burton et Naylor, 1997 ; Cox, 2005).

3.2.2 Les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs seront influencés par une diversité de facteurs fragilisant les habiletés mentales

Certes, les situations de compétition sportive sont des situations anxiogènes par excellence avec des niveaux d'intensités variables. L'existence de ces différents niveaux d'état d'anxiété qui apparaissent avant la compétition ne sont pas sans des sources principales. Ainsi, dès lors qu'un sportif choisit de participer à des compétitions sportives, il risque de se confronter à une variété de facteurs organisationnels, personnels, de performance ou encore relationnels susceptibles d'induire un état de stress ou encore d'altérer son bien-être et ou de compromettre la réalisation d'une bonne performance (Fletcher et Hanton, 2003 ; Gould et al., 1993 ; Wilson et Pritchard, 2005 ; Woodman et Hardy, 2001). Afin de confirmer ou d'infirmer l'hypothèse formulée, une étude reposant sur une démarche qualitative a été effectuée. Des données recueillies de cette étude, il s'avère entièrement que notre deuxième hypothèse selon laquelle, les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs seront influencés par une diversité de facteurs fragilisant les habiletés mentales est vérifiée.

En effet, les résultats de nos enquêtes nous démontrent d'une part que, les facteurs externes ou facteurs relevant du contexte social dans lequel évoluent les footballeurs, les facteurs internes ou facteurs relevant des caractéristiques personnelles des footballeurs et les facteurs relevant des caractéristiques mêmes de la compétition sont les trois catégories de facteurs essentiels qui influencent les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS. D'autre part, les résultats de cette étude montrent également que cette forme d'anxiété s'interfère sur les performances sportives de ceux et celles ayant un niveau élevé en affectent non seulement leurs **habiletés cognitives**, leurs **habiletés psychosomatiques** mais aussi leurs **habiletés de récupération** sont affectées. Ces résultats semblent concordés avec les travaux antérieurs ayant montré que la durée et l'intensité des états d'anxiété sont influencées par trois facteurs majeurs. Le premier facteur concerne la demande de l'environnement. Ainsi,

la force des adversaires, l'importance de la compétition, la présence de personnes importantes et le degré de soutien social reçu de la part des entraîneurs et des coéquipiers (Smith, 1996). En parallèle, l'intensité du trait d'anxiété somatique et cognitif du sportif en situation sportive influence également l'état d'anxiété. Enfin, les défenses psychologiques développées par le sportif pour faire face à la situation sont également de nature à modifier le ressenti anxieux.

3.2.3 Les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS qui utilisent des techniques de gestion de l'anxiété précompétitive auront de meilleures habiletés mentales que ceux qui n'en utilisent pas.

Une des caractéristiques de l'expertise du champion est souvent décrite comme sa capacité à gérer de manière adéquate son anxiété précompétitive. Aborder les effets néfastes et excessifs de l'anxiété précompétitive sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs nous invite donc à investiguer sur la façon de les gérer par ces jeunes footballeurs pour améliorer leurs habiletés mentales et leurs performances. Faire face à l'anxiété situationnelle précompétitive est alors une tâche importante parce que les sportifs ne pouvaient obtenir de meilleures habiletés ni de meilleures performances quand ils sont en situation d'anxiété précompétitive. C'est ainsi que certains jeunes footballeurs anxieux parmi les enquêtés avaient pu capter durant notre période de stage une panoplie assez riche de stratégies leur permettant de gérer leur anxiété précompétitive. Afin de confirmer ou d'infirmer l'hypothèse formulée, une étude reposant sur une démarche qualitative a été également effectuée. Des données recueillies de cette étude, il s'avère entièrement aussi que notre troisième et dernière hypothèse de cette étude selon laquelle, les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS qui utilisent des techniques de gestion de l'anxiété précompétitive auront de meilleures habiletés mentales que ceux qui n'en utilisent pas est vérifiée.

En effet, les résultats de nos enquêtes sur le terrain nous montrent d'une part que, les **stratégies personnelles spontanées** utilisées ponctuellement pour gérer la situation en cours et les **stratégies personnelles acquises** dans la mesure où elles émergent des stratégies de préparation mises en place par les entraîneurs sont les deux grandes catégories de stratégies de faire face utilisées par certains jeunes footballeurs anxieux parmi les enquêtés. D'autre part, les verbalisations recueillies de ces derniers concernant la gestion d'anxiété induite par la situation de compétition convergent à priori vers un constat selon lequel cette gestion est d'un côté de leur ressort, sous leur propre responsabilité et d'un autre côté sous la responsabilité des entraîneurs et surtout les psychologues du sports s'il y en avaient au sein de leur centre de formation pour les accompagner psychologiquement dans leur carrière afin de les rendre plus

productifs et les aider à donner le meilleur d'eux-mêmes. L'un des objectifs de la préparation mentale est justement de leur proposer plusieurs techniques de gestion des difficultés émotionnelles qui permettent aux sportifs de développer leurs ressources personnelles pour mieux s'adapter aux contraintes spécifiques de leur pratique sportive. L'anxiété leur apparaît comme un élément faisant partie intégrante du contexte compétitif, dont il s'agît simplement de contrôler les éventuels débordements. Par la suite, nous avons remarqué dans notre recherche que, bien évidemment, ces jeunes footballeurs qui font recours à des stratégies leur permettant de gérer l'anxiété précompétitive, témoignent de l'efficacité et de l'effet positif de l'utilisation de ces stratégies sur leurs habiletés mentales. Selon les témoignages recueillis, il a été montré que l'utilisation de ces stratégies a permis une réduction du niveau d'intensité de l'anxiété, une amélioration de la performance, un développement et une augmentation de la confiance en soi, une augmentation de la motivation intrinsèque, une estime de soi augmentée.

De même, grâce à ces stratégies, d'autres retrouvent de la facilité à s'endormir, à se récupérer, à se relâcher après une erreur commise, etc. Nous retrouvons quelques témoignages :

« Quand j'utilise cette technique, plus vite vous touchez le ballon en esprit, plus vite vous gagnez de confiance en vous et plus vite vous êtes plus motivé intrinsèquement ; Eh bien, moi personnellement à la veille, je repasse dans ma tête la compétition telle qu'elle doit se dérouler. C'est ce que vous nous avez pris, je l'ai compris, je l'ai adopté comme le mien et jusque-là ça marche, je suis moins inquiet ; Je me place dans les conditions réelles, je revois en images tous les enchaînements que je dois présenter en compétition, en se visualisant en train d'exécuter parfaitement ses mouvements, afin d'élever mon niveau de confiance ; Le jour de la compétition, juste avant de me présenter, j'effectue une répétition accélérée de mes mouvements, etc. »

D'autres disaient : ***« Je retrouve une force interne et plus concentré une fois sur le terrain ; Vous savez quoi, quelques jours avant la compétition, je me détache de toutes les pensées relatives à cette situation de compétition là, j'oublie complètement d'abord cette épreuve ; Je m'occupe carrément d'autres choses, mon esprit est bien aéré, etc. »*** Mais par contre, deux enquêtés répondaient : *« **Eh bien personnellement, en dépit de mes difficultés persistantes je n'ai jamais utilisé ces techniques-là hein, je joue comme ça comme ça ; Je m'entraîne dure comme eux-mêmes ; Où j'étais ! J'ignorais vraiment hein, je me disais que ça allait prendre si je m'y applique physiquement ; je vois qu'elles sont efficaces, aidez-moi hum ! J'en ai besoin.*** »* Ces résultats sont concordants avec les résultats d'une autre étude menée par Pavlidou et Doganis (2008) auprès des nageurs et qu'il y avait une augmentation significative de la

performance et l'intensité de la confiance en soi chez le groupe expérimental après la mise en place d'un programme de préparation mentale de neuf semaines basé sur l'imagerie et la relaxation, mais aucun changement significatif n'a été enregistré en ce qui concerne les niveaux d'intensité de l'anxiété situationnelle cognitive et somatique comparé au groupe témoin. Au bout de tout cela nous retenons que notre troisième et dernière hypothèse salon laquelle, les jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS qui utilisent des techniques de gestion de l'anxiété précompétitive auront de meilleures habiletés mentales que ceux qui n'en utilisent pas est validée.

Nous pouvons retenir qu'à l'issu de notre recherche pour l'obtention de diplôme de licence en psychologie, selon l'objectif général fixé sur l'impact de l'anxiété précompétitive sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs de l'ASUD SPORTS, nos hypothèses émises sont respectivement confirmées.

CONCLUSION

En conclusion, notons que la participation à des compétitions sportives expose les sportifs à des exigences physiques, physiologiques et mentales intenses qui peuvent être interprétées comme excédant leurs ressources et déclenchant les processus cognitifs et émotionnels d'anxiété précompétitive. Ainsi les situations de compétition sportive sont des situations anxiogènes par excellence avec des niveaux d'intensités variables fragilisant les performances sportives incluant les habiletés mentales d'un sportif en fonction de leurs caractéristiques personnelles et sportives et de celles de la situation. L'anxiété précompétitive constitue alors un phénomène marquant et déterminant dans le parcours des sportifs. Les résultats de notre investigation sur l'impact de l'anxiété sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs en précompétition nous ont permis d'identifier quatre différents niveaux d'état d'anxiété précompétitive au sein des jeunes footballeurs enquêtés de l'ASUD. Il s'agit notamment des niveaux suivants : normal, important, élevé et faible. L'existence de ces différents niveaux d'état d'anxiété particulière n'est pas sans déterminants ni sans répercussions sur leurs habiletés mentales. Notre recherche spéciale nous révèlent aussi que les facteurs relevant du contexte social dans lequel évoluent les footballeurs ; les facteurs relevant des caractéristiques personnelles des footballeurs et les facteurs relevant des caractéristiques mêmes de la compétition sont les trois catégories de facteurs essentiels qui influencent les niveaux d'état d'anxiété précompétitive des jeunes footballeurs à l'ASUD SPORTS. Ces facteurs puissants et déterminants contribuent aux crises cognitives et psychosomatiques que vivent ces jeunes dans leur carrière sportive.

A cela, il faut ajouter précisément que cette forme d'anxiété s'interfère sur les performances sportives de celles et ceux ayant un niveau élevé d'intensité en affectent les différentes habiletés mentales indispensables à ces performances sportives, à savoir : les habiletés cognitives (difficultés à engager et maintenir la concentration avant et ou pendant la compétition, focalisation sur les erreurs ou les imprévus, la perte de confiance en soi, des distractions importantes, une attention détournée, de faibles motivations, difficultés à créer des gestes techniques, etc.) ; les habiletés psychosomatiques (faible niveau d'activation sans être fatigué et des difficultés à l'augmenter, le corps trop serré ou trop tendu avant ou pendant la compétition, etc.) et les habiletés de récupération sont aussi affectées (des difficultés à relâcher des tensions musculaires après un geste technique, des difficultés d'endormissement le soir après la compétition terminée, etc.)

Il est simplement primordial de réaliser que lorsque le niveau d'état d'anxiété précompétitive est élevé chez les jeunes footballeurs, il résulte non seulement de mauvaises habiletés mentales

mais également une baisse de la performance sportive. Alors pour une gestion efficiente de l'anxiété précompétitive, et plus globalement des émotions liées à la compétition en football, plusieurs stratégies sont indispensables et sont principalement sous la responsabilité des psychologues du sport et ou des préparateurs mentaux. A l'exception des stratégies personnelles spontanées et celles acquises, nous pouvons ajouter aussi : la technique de la visualisation guidée ou imagerie mentale, la respiration profonde, la relaxation, la pleine conscience, la relaxation progressive de Jacobson, les discours internes et la gestion des pensées négatives. Pour finir, en quelques lignes nous avons formulé quelques recommandations aussi bien à l'endroit du gouvernement béninois que des responsables du centre sportif l'ASUD SPORTS.

- **A l'endroit du centre ASUD SPORTS ACADÉMIE**
  - Penser à la prise en compte de la dimension psychologique dans les entraînements physiques et dans les compétitions en football, et plus globalement dans toutes les disciplines sportives.
  - Mettre en place un service d'accompagnement psychologique accessible aux athlètes.
  - Recruter un ou des psychologue(s) au sein du centre pour des services de consultation et d'accompagnement psychologique auprès des sportifs et des entraîneurs.
  - Organiser des ateliers réguliers sur la communication efficace et la résolution de problème pour aider les joueurs à exprimer librement leurs préoccupations et trouver des solutions ensemble, renforçant ainsi le soutien mutuel au sein des équipes.
- **A l'endroit du gouvernement Béninois**
  - Intégrer un programme de santé mentale dans les politiques nationales de développement sportif.
  - Encourager la formation et recruter les psychologues au sein de la Fédération Béninoises du Football et dans les clubs sportifs.
  - Allouer des fonds spécifiques pour soutenir les initiatives de compétitions et de santé mentale dans le sport.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aziz, K. (2015). *Analyse de la relation entre anxiété situationnelle précompétitive (ASP)et performance sportive : une étude auprès des footballeurs et coureurs marocains.* (Thèse de doctorat, Université de Bordeaux). En ligne https://theses.hal.science/tel-01204588
- Cédric, C. (2013). *Fasciathérapie et anxiété sportive Étude des effets de séances de fasciathérapie sur l'anxiété de 5 compétitrices en gymnastique rythmique.*
- Cerin, E. (2006). *A processual analysis of basic emotion and sources of concerns as they are lived before and after competition*. Psychology of Sport and Exercise 7, 287–307.
- Cerin, E. et al. (2000). *Temporal patterning of competitive emotions : a critical review*. Journal of Sport Sciences 18, 605–626.
- Debois, N. (2003). *De l'anxiété aux émotions compétitives : état de la recherché sur les états affectifs en psychologie du sport*. Revue STAPS 62, 21–42.
- Éric, H. (1993). *Relations entre le trait d'anxiété compétitive, l'état anxieux précompétitif et la performance au badminton.*
- Éric, H. (1993). *Relations entre le trait d'anxiété compétitive, l'état anxieux précompétitif et la performance au badminton*. (Mémoire de Master, Université du Québec à Trois-Rivieres)
- Essiyedali, A. (2016). *Gestion des émotions & performance sportive : Similitudes & différences en fonction du niveau d'expertise & la nature du sport de compétition pratiqué.*
- Eubank, M. et Collins, D. (2000). *Coping with pre and in event fluctuations on competitive state anxiety : a longitudinal approach*. Journal of Sport Sciences 18, 121–131.
- Fletcher, D., Hanton, S. (2003). *Sources of organizational stress in elite sports performers.* The Sport Psychologist 17, 175–195.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). *If it changes it must be a process : a study of emotion and coping during three stages of a college examination*. Journal of Personality and Social Psychology 48, 150–170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology 54

- Gould, D., Eklund, R.C., Jackson, S. (1993). *Coping strategies used by US olympic wrestlers*. Research Quartely for Exercise and Sport 64, 83–93
- Julie, M. (2006). *Influence de la modification du mode de réponse et de l'ordre de passation des échelles du CSAI-2 modifie.*
- Julie, M. (2010). *De l'interprétation directionnelle de l'anxiété a la prise en compte de l'environnement dans l'évaluation cognitive en situation de stress l'illustration en sports individuels d'opposition.* (Thèses de docteur, Universite de Reims Champagne-Ardenne).
- Karen, M. et al. (2014). L'aptitude mentale dans le développement à long terme du participant/athlète
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion : a new synthesis.* FA Books, London.
- Lazarus, R.S. (2000). *How emotions influence performance in competitive sports.* The Sport Psychologist 14, 229–252.
- Lazarus, R.S. (2000). *Cognitive motivational relational theory of emotion. In : Hanin, Y.L. Emotionsin sport*. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 39–64.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* Springer Publishing Company, New York.
- Maude, C. (2020). *Influence de l'anxiété, la confiance en soi et la préparation mentale sur une performance sportive*. (Mémoire de master, Université du Québec, Montréal).
- Mondenard, J.P. (1982). *Les questions posées par le sportif anxieux : Le kinésithérapeute conseiller des familles*.
- Nadine, D. (2003). *De l'anxiété aux émotions compétitives : état de la recherche sur les états affectifs en psychologie du sport*, Page 21-42. HAL Id: hal-01688427. En ligne https://insep.hal.science//hal-01688427
- Nadine, D. & Philippe F. (1999). *Les sources de l'anxiété précompétitive chez les jeunes gymnastes féminines*. Hal-01969163. En ligne https://insep.hal.science//hal-01969163
- Nicia, L.P. (2023). *Étude écosystémique de l'anxiété de performance chez des élèves athlètes de 12 à 18 ans des programmes sport-études*. (Thèse de doctorat, Université du Québec, Montréal).

- Pauline, S. (1994). *Evaluation des habiletés mentales chez des sportifs lors d'une course d'ultra-trail grâce au questionnaire OMSAT 4 et étude du lien potentiel avec la performance sportive.* (Thèse de doctorat, Université de Lille).
- Ponnelle, S. (2012). Relations entre le vécu émotionnel et les stratégies d'ajustement en situation de compétition.
- Saber, H. (2016). *Psychologie du sport : Connaissances fondamentales en psychologie générale et en psychologie cognitive*.
- Véronique, B. & Joanie, T. (2021). *Anxiété compétitive en sport competitive. Anxiety in sport, volume (42). Page 3.* En ligne https://id.erudit.org/iderudit/1084578ar

ANNEXES

ANNEXE N°1 : QUESTIONNAIRE D'ANXIÉTÉ ÉTAT DE SPIELBERGER

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.	1	2	3	4
2. Je me sens en sécurité.	1	2	3	4
3. Je suis tendu(e).	1	2	3	4
4. Je me sens surmené(e).	1	2	3	4
5. Je me sens tranquille.	1	2	3	4
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).	1	2	3	4
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.	1	2	3	4
8. Je me sens comblé(e).	1	2	3	4
9. Je me sens effrayé(e).	1	2	3	4
10. Je me sens bien, à l'aise.	1	2	3	4
11. Je me sens sûr(e) de moi.	1	2	3	4
12. Je me sens nerveux(e).	1	2	3	4
13. Je suis agité(e).	1	2	3	4
14. Je me sens indécis(e).	1	2	3	4
15. Je suis détendu(e).	1	2	3	4
16. Je me sens satisfait(e).	1	2	3	4
17. Je suis inquiet(e).	1	2	3	4
18. Je me sens troublé(e).	1	2	3	4
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	1	2	3	4
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	1	2	3	4

ANNEXE N°2 : GUIDE D'ENTRETIEN

- **Profils sociodémographiques-sportif**

- Noms / prénoms : Age :
- Sexe : Sport pratiqué / Ancienneté :
- Volume horaire / Hebdomadaire :

- **Facteurs susceptibles d'influer sur l'anxiété précompétitive et ses effets sur les habiletés mentales des jeunes footballeurs**

- Existe-t-il des facteurs externes qui contribuent à votre niveau d'anxiété avant une compétition ?
- Existe-t-il des caractéristiques personnelles qui contribuent à votre niveau d'anxiété avant une compétition ?
- Quels facteurs spécifiques au sein de l'équipe contribuent, selon vous, à l'anxiété précompétitive collective ?
- En tant que sportif, pensez-vous que cette forme d'anxiété peut avoir un impact significatif sur vos habiletés mentales ?
- Comment percevez-vous l'impact de l'anxiété précompétitive sur vos habiletés mentales ?

- **Stratégies ou techniques de faire-face des footballeurs**

- Comment gérez-vous habituellement l'anxiété précompétitive ? Avez-vous des stratégies particulières pour faire face à ces sentiments ? Ont-elles des conséquences néfastes et ou des avantages sur vos habiletés et sur votre performance ?
- Avez-vous des stratégies individuelles et/ou collectives pour faire face à ces sentiments ?
- Y a-t-il des moments où cette forme d'anxiété a été bénéfique pour vos habiletés mentales ? Ou au contraire, l'avez-vous perçu comme un obstacle constant ?
- Comment les entraîneurs et l'environnement sportif en général abordent-ils la question de l'anxiété précompétitive ? Avez-vous bénéficié de soutien ou de conseils techniques à ce sujet ?

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE

DÉDICACE ……...…3

REMERCIEMENTS ……...…….....…..4

LISTE DES SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES ……..…...……....5

LISTE DES TABLEAUX ……...……...6

RÉSUMÉ / ABSTRACT ……..……...……....7

INTRODUCTION ……...……..….9

PREMIÈRE PARTIE : RAPPORT DE STAGE ……..….11

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE ……..….12

1.1 CADRE INSTITUTIONNEL DU STAGE ……..…12

1.1.1 Historique ……..…12

1.1.2 Quelques chiffres ……..……..…13

1.1.3 Équipes sportives ……..……..…13

1.1.4 Missions et objectifs ……..……..…13

1.1.5. Vie de l'ASUD SPORTS ……..…14

1.1.6 Palmarès ……...……..…14

1.1.7 Organigramme du centre ……..……...…15

1.2 DÉROULEMENT DU STAGE ……..……..…16

1.2.1 Description des travaux effectués ……..……..…16

1.2.2 Acquis du stage ……..…20

1.2.3 Difficultés éprouvées sur le lieu de stage ……...……..…21

DEUXIÈME PARTIE : ÉTUDE DU THÈME ……22

CHAPITRE II : CADRE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ADOPTÉE ……....23

2.1 Cadre théorique de la recherche ……...……..…23

2.1.1 Clarification conceptuelle ……..…23

2.1.2 Revue de littérature ……..……..…25
2.1.3 Problématique ……..……..…31
2.1.4 Objectifs de la recherche ……..……..…37
2.1.4.1 Objectif général de la recherche ……..…33
2.1.4.2 Objectifs spécifiques de la recherche ……..…33
2.1 5 Hypothèses de la recherche ……..……..…33
2.1.5.1 Hypothèse générale ……33
2.1.5.2 Hypothèses spécifiques ……..……..…33
2.1.6 Cadre théorique et conceptuel ……..……..…33
2.2 Approche méthodologique de la recherche ……..…..…..……..…35
2.2.1 Nature de la recherche ……..……..…35
2.2.2 Population d'étude (Participants) ……..……..…36
2.2.2.1 Critères d'inclusion ……..……..……..…36
2.2.3 Techniques d'échantillonnage ……..……...……..…36
2.2.3.1 Techniques et outils de collecte des données ……..……..…36
2.2.3.2 Procédure ……..……..…37
2.2.4 Outils de traitement et Modes d'analyse des données……..……..…38
2.2.4.1 Outils de traitement de données ……..……..…38
2.2.4.2 Modes d'analyse des données ……..……..……..…38
CHAPITRE III : PRÉSENTATION, ANALYSE ET DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE .....……..……..……..…39
3.1 Présentation et analyse des résultats ……..……..……..…39
3.2 Discussion des résultats de la recherche ……..……..……..…50
CONCLUSION ……..……...……...…55
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ……..……..…….....57
ANNEXES ……...……..……...60
TABLE DES MATIÈRES ……....62