

UNIVERSITE DE REIMS CHAMPAGNE-ARDENNE

UNITE DE FORMATION ET DE RECHERCHE EN SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES
PHYSIQUES ET SPORTIVES

ECOLE DOCTORALE « SCIENCES DE L'HOMME ET DE LA SOCIETE » (ED 462)
LABORATOIRE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUEE « STRESS ET SOCIETE » (EA 4298)

THESE PRESENTEE EN VUE DE L'ACCESSION AU GRADE DE DOCTEUR

DOMAINE : SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
DISCIPLINE : PSYCHOLOGIE DU SPORT

PRESENTEE ET SOUTENUE PUBLIQUEMENT PAR :

JULIE MARCEL

LE 30 NOVEMBRE 2010

**DE L'INTERPRETATION DIRECTIONNELLE DE L'ANXIETE A LA
PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DANS
L'ÉVALUATION COGNITIVE EN SITUATION DE STRESS
L'ILLUSTRATION EN SPORTS INDIVIDUELS D'OPPOSITION**

SOUS LA DIRECTION DE MADAME LE PROFESSEUR ELISABETH ROSNET

COMPOSITION DU JURY :

Elisabeth ROSNET - Professeur des Universités - *Directrice de thèse*

Claude FERRAND - Maître de Conférences HDR - *Rapporteur*

Philippe GODIN - Professeur des Universités - *Rapporteur*

Michel WAWRZYNIAK - Professeur des Universités

Pascal LEGRAIN - Maître de Conférences

Nadine DEBOIS - Docteur en STAPS

Thèse financée par une Allocation de Recherche du Ministère de l'Enseignement
Supérieur et de la Recherche

DIRECTION DE LA THESE

Elisabeth ROSNET *Professeur des Universités
Institut National du Sport, de l'Expertise et
de la Performance
Université de Reims Champagne-Ardenne
France*

JURY DE LA THESE

Claude FERRAND *Rapporteur, Maître de Conférences HDR
Université Claude Bernard de Lyon I
France*

Philippe GODIN *Rapporteur, Professeur des Universités
Université Catholique de Louvain la Neuve
Belgique*

Michel WAWRZYNIAK *Professeur des Universités
Université de Picardie Jules Verne
France*

Pascal LEGRAIN *Maître de Conférences
Université de Reims Champagne-Ardenne
France*

Nadine DEBOIS *Docteur en STAPS, Chercheur
Institut National du Sport, de l'Expertise et
de la Performance
France*

REMERCIEMENTS

« La reconnaissance silencieuse ne sert à personne. »

Gladys Bronwyn STERN

Au moment de mettre un point final à ces années d'études scolaires et universitaires, c'est sans inutile regret mais avec une pointe de nostalgie que je mesure le chemin parcouru et prends conscience de la chance qui m'a été offerte de croiser, au fil de ce chemin, des personnes qui me sont chères et à qui je souhaite exprimer ma profonde gratitude.

Mes premières pensées vont à Madame le Professeur Elisabeth Rosnet, directrice de cette thèse. Je tiens à la remercier pour la confiance qu'elle m'a apportée durant toutes ces années. Depuis mon arrivée à Reims, j'ai pu profiter de son expertise et de ses précieux conseils. J'ai également apprécié sa bienveillance et son humanité au cours de nos échanges intenses, riches et fructueux. Je mesure également l'importance de son soutien et de son intervention lors de l'obtention de l'Allocation Ministérielle. Ce financement m'a offert un statut privilégié me permettant de travailler sereinement et dans des conditions optimales.

Aussi, je souhaite vivement remercier tous les sportifs qui ont pris part à mes recherches. Entre deux entraînements, à la fin d'une compétition ou sur un temps libre, tous ont accepté de m'accorder de leur temps et ainsi ont activement participé à la réussite de ce travail.

Je remercie également tous les responsables et entraîneurs fédéraux ainsi que les bénévoles des clubs qui m'ont offert un accès à leurs structures et facilité le contact avec les sportifs : Mesdames Berland, Finez et Fournier ; et Messieurs Barrois, Berthenet, Blanchet, Blot, Boulanger, Carrière, Chêne, Coicaud, Delabrouille, Del Colombo, Dupeyrat, Faugère, Gadal, Girardey, Huon, Laigle, Lambart, Lecomte, Lerenard, Menegaux, Million, Normand, Rémy, Rondelet, Signoret, Taillard, Toulotte et Supernant.

J'ai également une pensée toute particulière pour tous les enseignants qui m'ont patiemment formée, depuis l'école maternelle jusqu'à cette thèse. Parmi eux, les enseignants de l'UFR STAPS de Clermont-Ferrand ; et plus particulièrement Michel Verger qui, compte tenu de mon projet professionnel, m'a rapidement orientée vers l'Université de Reims pour suivre les cours d'une certaine Elisabeth Rosnet... La suite est là, dans ce travail doctoral. Mais surtout, les enseignants de l'UFR STAPS de Reims qui, bien au-delà de leurs enseignements, m'ont fait profiter de leur expérience et m'ont transmis leur passion de la recherche. Qu'ils soient « psycho », « socio », « physio », « bioméca », « entraînement », « management », « éduc'mot », « APS », « anglais » ou « info », tous m'ont amenée, à leur façon, à cette soutenance. Durant mes années de Monitorat puis d'ATER, ils sont devenus mes collègues ; certains sont même devenus mes amis. J'ai une pensée plus particulière pour une personne que j'ai eu l'immense chance de croiser : Pascal Legrain. Je le remercie pour son soutien sans faille et ses conseils avisés ainsi que pour son implication, ô combien importante pour moi, dans ce travail doctoral.

Au sein de cette UFR STAPS de Reims, je souhaite également remercier les équipes dirigeantes et administratives. Tout d'abord, Serge Zimmerman, Directeur de la structure de septembre 2006 à août 2008, pour sa confiance et son intérêt pour mon travail, mais aussi pour sa convivialité et son sens du partage. Et puis, les « Filles de la Scol » : Sylvette, pour nos cafés à 7h du matin, son écoute attentive et son soutien permanent ; Fathia, Florence, Karima et Sandra, pour leur efficacité et leur bonne humeur. J'ai aussi une pensée particulière pour Maryvonne qui m'a tant donné et avec qui j'aurais aimé partager ce moment...

Je remercie également les membres du Laboratoire de Psychologie Appliquée de Reims pour leurs conseils. J'ai une pensée particulière pour tous les Doctorants, pour la plupart désormais jeunes Docteurs, avec qui j'ai partagé cette aventure, les périodes euphoriques comme les moments de galère, mais toujours dans la bonne humeur : Andreea, Fred, Gabor, Lucie, Manu, Pierre, Sof, Yvan et Zsophia. Et plus particulièrement Laeti, Lulu, Micky, et surtout Nico pour ses précieux conseils statistiques et son travail de relecture.

Je remercie aussi toutes les personnes que j'ai croisées au cours des formations durant ces années doctorales et avec qui j'ai eu des échanges formels et informels mais toujours fructueux sur les plans personnel et professionnel : les « gastéropodes » des Doctoriales, l'équipe « Conduite et Management de Projet », dirigée par Jean-Marie Fétrot, ou encore, Viviane Reboud et Colette Lucas pour leurs précieux conseils et leur partage d'expériences.

Enfin mes pensées vont également vers mes parents, ma sœur, ma famille et mes amis, mais aussi et surtout vers Nicolas, pour leur soutien, leur écoute, les moments de décompression qu'ils m'ont offerts, les soirées sushis / tarots et aussi pour avoir supporté mes moments de déprime et d'hystérie ; ainsi que mon oncle Lucien pour son œil de lynx et sa précieuse relecture orthographique et grammaticale. Ce travail est aussi le leur. J'espère qu'ils comprennent maintenant mieux mes absences, au sens propre comme au figuré, dues à ma centration parfois obsessionnelle sur ce travail et qu'ils sont fiers du chemin que j'ai parcouru.

J'ai certainement oublié des personnes, là est toute la difficulté de cet « exercice » des remerciements. Si une démarche scientifique ne doit pas être guidée par des croyances et aboutir sur des certitudes, il y a une chose dont je suis désormais sûre : c'est que ce travail n'aurait jamais eu de sens si je n'avais pas eu la chance de côtoyer toutes ces personnes au quotidien. J'espère aujourd'hui être à la hauteur de leur confiance, de leurs attentes et de tout ce qu'ils ont pu m'offrir pendant toutes ces années.

« Les hommes pratiquent le stress comme si c'était un sport. »

Madeleine FERRON dans « Le Chemin des Dames », 1977

« L'anxieux s'agrippe à tout ce qui peut renforcer, stimuler son providentiel malaise : vouloir l'en guérir, c'est ébranler son équilibre ; l'anxiété étant à la base de son existence et de sa prospérité. »

Emil Michel CIORAN dans « De l'Inconscient d'Être Né », 1973

« Ce qui est important pour l'homme, ce n'est pas tant ce qui lui arrive mais ce qu'il pense qu'il lui arrive. »

Arthur SCHOPENHAUER, 1837

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	4
SOMMAIRE.....	9
PREAMBULE.....	14
INTRODUCTION.....	17
PARTIE 1 : COMMENT ENVISAGER LES RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LE SPORTIF, SON ÉTAT D'ANXIÉTÉ & L'ENVIRONNEMENT COMPÉTITIF ?	24
CHAPITRE I : L'ANXIÉTÉ & L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ EN SITUATION DE COMPÉTITION	25
I-1 L'anxiété : comprendre sa complexité	25
I-1-1 L'anxiété : de multiples définitions	25
I-1-2 Un siècle de complexification constante	27
I-2 Les travaux initiaux sur l'anxiété et l'activation	28
I-2-1 Anxiété et activation : points communs et différences	29
I-2-2 Les modélisations autour de la relation en U inversé	30
I-2-2-1 La relation en U inversé (Yerkes & Dodson, 1908)	30
I-2-2-2 La classification des gestes sportifs (Oxendine, 1970)	32
I-2-3 L'approche à travers la théorie des pulsions	34
I-2-3-1 La « Drive Theory » (Hull, 1943)	34
I-2-3-2 L'évolution de la théorie des pulsions vers la facilitation sociale	35
I-3 Anxiété et différences interindividuelles	37
I-3-1 Le modèle des Zones Individualisées de Fonctionnement Optimal (IZOF ; Hanin, 1980)	38
I-3-1-1 Une réponse aux critiques sur la relation en U inversé	38
I-3-1-2 De la relation en U inversé au modèle de l'IZOF (Hanin, 1980, 1986)	38
I-3-2 La théorie du trait et de l'état d'anxiété de Spielberger (1966)	41
I-3-2-1 La distinction théorique entre le trait et l'état d'anxiété	41
I-3-2-2 « Trait-State Theory of Anxiety » (Spielberger, 1966)	42
I-3-2-3 La relation entre le trait, l'état d'anxiété et la performance dans le domaine sportif	45
I-4 La multidimensionnalité de l'anxiété	47
I-4-1 La distinction entre anxiété somatique et anxiété cognitive	47
I-4-1-1 Définition de l'anxiété somatique et cognitive	47
I-4-1-2 Les manifestations de l'anxiété somatique et cognitive	48
I-4-1-3 L'indépendance des composantes somatiques et cognitives	49
I-4-2 Multidimensionnalité de l'anxiété et relation avec la performance	51
I-4-2-1 La théorie multidimensionnelle de l'anxiété (Martens, Vealey et Burton, 1990)	51
I-4-2-2 La théorie des catastrophes (Hardy & Fazey, 1987 ; Hardy, 1990)	53

I-5 De l'activation à l'approche multidimensionnelle de l'anxiété : synthèse et perspectives	57
I-6 La prise en compte de l'évaluation et de la perception dans l'étude de l'anxiété	60
I-6-1 L'évaluation des demandes de la situation et l'état d'anxiété	61
I-6-1-1 <i>L'approche cognitive de l'interprétation de la situation de Lazarus (1991, 1999, 2000)</i>	61
I-6-1-2 <i>Le modèle de Smith (1996)</i>	62
I-6-2 L'interprétation subjective de l'intensité de l'anxiété	65
I-6-2-1 <i>La théorie du renversement (Apter, 1982)</i>	66
I-6-2-2 <i>La théorie des interprétations directionnelles (Jones, 1991)</i>	69
I-7 Vers une redéfinition et une reconsidération de l'anxiété	73
I-8 La théorie des interprétations directionnelles : constats et perspectives.....	77
I-8-1 Le modèle de Jones (1995).....	78
I-8-1-1 <i>Un modèle basé sur le contrôle perçu</i>	79
I-8-1-2 <i>Les interprétations directionnelles comme résultat d'une évaluation</i>	81
I-8-2 Les variables influençant la formulation des interprétations directionnelles.....	83
I-8-2-1 <i>Variables propres à l'individu et interprétations directionnelles</i>	83
I-8-2-2 <i>Contexte compétitif et interprétations directionnelles</i>	86
I-8-3 Prise en compte de l'environnement dans le processus de formulation des interprétations directionnelles : quelles perspectives de recherches ?	88
CHAPITRE II : LA TRANSACTION ENTRE L'INDIVIDU ET SON ENVIRONNEMENT	90
II-1 Le processus de stress : des origines médicales à la perspective psychologique	90
II-1-1 Les origines médicales et physiologiques du stress.....	91
II-1-2 La remise en cause de la non spécificité de la réponse	93
II-1-3 La perspective psychologique de Lazarus et Folkman (1984)	94
II-2 Le modèle transactionnel du processus de stress	96
II-2-1 Les caractéristiques et les implications de l'utilisation d'un modèle transactionnel	96
II-2-1-1 <i>Les caractéristiques des quatre approches de référence</i>	96
II-2-1-2 <i>L'application de l'approche transactionnelle à l'étude du stress</i>	99
II-2-2 La modélisation du processus de stress.....	101
II-3 Les unités constitutives du modèle transactionnel du processus de stress liées à l'environnement	103
II-3-1 Les facteurs de stress liés à l'environnement.....	103
II-3-1-1 <i>Les sources contextuelles de stress</i>	104
II-3-1-2 <i>Le stress organisationnel</i>	108
II-3-2 Les caractéristiques contextuelles influençant l'évaluation cognitive	111
II-3-2-1 <i>La nouveauté</i>	114
II-3-2-2 <i>La prédictibilité</i>	115
II-3-2-3 <i>L'ambiguïté</i>	116
II-3-2-4 <i>La contrôlabilité</i>	117
II-3-3 Le processus d'évaluation cognitive.....	119

II-3-3-1 L'évaluation cognitive primaire.....	119
II-3-3-2 L'évaluation cognitive secondaire.....	121
II-3-3-3 Relation entre les évaluations cognitives primaire et secondaire.....	122
II-4 La transaction entre l'individu et l'environnement et les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété : constats et perspectives	124
II-4-1 Le modèle de Skinner et Brewer (2002, 2004).....	125
II-4-2 Les effets de l'environnement sur les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété : quelles perspectives de recherche ?.....	128
CHAPITRE III : PROBLEMATIQUE GENERALE & HYPOTHESES DE RECHERCHE	131
CHAPITRE IV : METHODOLOGIE GENERALE	138
IV-1 La population de recherche	138
IV-1-1 Le choix des sports individuels d'opposition	139
IV-1-2 Les caractéristiques des sports individuels d'opposition	140
IV-2 Procédure des recueils de données.....	142
IV-2-1 Le recrutement des participants et le respect de l'anonymat.....	142
IV-2-2 Le choix de la passation rétrospective.....	143
IV-2-3 Une évaluation de la période précompétitive.....	144
IV-3 Mise en place des études.....	146
PARTIE 2 : ANALYSE DES RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRECOMPÉTITIVE	147
CHAPITRE V : ÉTUDES 1A & 1B.....	148
V-1 Introduction.....	148
V-1-1 Objectifs de l'Étude 1	148
V-1-2 Identification des éléments constitutifs de l'environnement.....	151
V-1-3 Méthodologie.....	152
V-1-3-1 Echantillon	152
V-1-3-2 Outils d'évaluation	153
V-1-3-3 Procédure et traitement statistique	157
V-2 Statistiques descriptives.....	158
V-3 Étude 1A : Influence de la perception de la configuration de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitive	166
V-3-1 Objectifs de l'Étude 1A	166
V-3-2 Résultats.....	168
V-3-3 Discussion	176
V-4 Étude 1B : Influence du profil d'anxiété sur la perception de la configuration de l'environnement et les attentes de faire face	186
V-4-1 Objectifs de l'Étude 1B	186
V-4-2 Résultats.....	188

V-4-2-1 Analyse en cluster	188
V-4-2-2 Comparaison des profils sur la perception de la configuration de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face	194
V-4-3 Discussion	199
V-5 Conclusion, limites et perspectives	205
CHAPITRE VI : ÉTUDES 2A, 2B, 2C & 2D	209
VI-1 Introduction	209
VI-2 Étude 2A : Construction des items de la version expérimentale de l'ÉPE	210
VI-2-1 Du modèle théorique à la construction des items	211
VI-2-2 Présentation de la version expérimentale de l'ÉPE	213
VI-3 Étude 2B : Structure factorielle et validité interne	216
VI-3-1 Méthodologie	216
VI-3-1-1 Échantillon	216
VI-3-1-2 Outil et procédure	216
VI-3-2 Résultats et discussion	216
VI-4 Étude 2C : Analyse factorielle confirmatoire	220
VI-4-1 Méthodologie	221
VIII-4-1-1 Échantillon	221
VI-4-1-2 Outil et procédure	221
VI-4-2 Résultats et discussion	221
VI-5 Étude 2D : Validité de construit de l'ÉPE	224
VI-5-1 Méthodologie	225
VI-5-1-1 Échantillon	225
VI-5-1-2 Outils et procédure	226
VI-5-2 Résultats et discussion	226
VI-5-2-1 Statistiques descriptives	226
VI-5-2-2 Statistiques analytiques	227
VI-6 Conclusion, limites et perspectives	230
CHAPITRE VII : ÉTUDES 3A & 3B	233
VII-1 Introduction	233
VII-1-1 Objectifs de l'Étude 3	233
VII-1-2 Méthodologie	235
VII-1-2-1 Échantillon	235
VII-1-2-2 Outils d'évaluation	236
VII-1-2-3 Procédure et traitements statistiques	238
VII-2 Statistiques descriptives	238
VII-3 Étude 3A : Influence de la perception des caractéristiques de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitive	242
VII-3-1 Objectifs de l'Étude 3A	242
VII-3-2 Résultats	244

VII-3-3 Discussion	248
<i>VII-3-3-1 Les relations entre les caractéristiques de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitif</i>	248
<i>VII-3-3-2 L'influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitif</i>	251
VII-4 Étude 3B : Influence du profil d'anxiété sur la perception des caractéristiques de l'environnement et les attentes de faire face	254
VII-4-1 Objectifs de l'Étude 3B.....	254
VII-4-2 Résultats	256
<i>VII-4-2-1 Analyse en cluster</i>	256
<i>VII-4-2-2 Comparaison des profils sur la perception de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face</i>	260
VII-4-3 Discussion	262
VII-5 Conclusion, limites et perspectives.....	265
PARTIE 3 : DISCUSSION GENERALE ET CONCLUSION	270
CHAPITRE VIII : DISCUSSION GENERALE	271
VIII-1 Synthèse des résultats	272
VIII-2 Limites générales	279
VIII-3 Perspectives scientifiques et appliquées	283
VIII-4 Conclusion	290
BIBLIOGRAPHIE	291
INDEX DES FIGURES	314
INDEX DES TABLEAUX	316
INDEX DES AUTEURS	318

PREAMBULE

POURQUOI CET INTERET POUR LES SPORTIFS ?

L'existence d'Unités de Formation et de Recherche spécifiques dédiées aux Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (i.e., UFR STAPS) et intégrant des enseignements de « *Psychologie du Sport* » invite à s'interroger sur les particularités des sportifs, et plus particulièrement des sportifs de haut-niveau afin de comprendre pourquoi des milliers de recherches sont initiées chaque année sur cette population spécifique. En quoi un sportif se distingue-t-il d'un individu lambda ? Quelle sont les caractéristiques de leurs activités sportives qui justifient l'existence d'un champ de recherche dédié ?

Une brève analyse historique révèle que les premières études sur les sportifs remontent à la fin du XIXème siècle notamment avec les travaux de Triplett (1897) à l'origine de la psychologie sociale. A cette période, si le sportif peut être le sujet d'une recherche scientifique, il n'est pas considéré comme un être à part doté de caractéristiques particulières. En Europe, la naissance de la « *Psychologie du Sport* » comme une sous-discipline à part entière de la psychologie n'est effective qu'au milieu du XXème siècle, lorsque le sport, à l'image des Jeux Antiques, devient un outil de propagande et de démonstration de la puissance d'un État. Le but est alors très clairement d'optimiser les performances sportives, tant sur le plan physiologique que psychologique. Dans cette optique, le milieu sportif, jusqu'alors fortement contrôlé par le pôle médical, s'ouvre vers de nouvelles compétences parmi lesquelles figurent des psychologues comme Edgar Thill, Raymond Thomas, Georges Rioux, Raymond Chappuis ou encore Michel Bouet, et beaucoup plus tardivement des spécialistes directement issus de formations spécifiquement centrées sur le champ sportif comme les préparateurs mentaux.

Sur le plan scientifique, les recherches entreprises dans le domaine de la « *Psychologie du Sport* » démontrent progressivement la singularité de la population sportive. Les premiers travaux s'attardent sur les spécificités des traits de personnalité des sportifs en les comparant notamment avec ceux d'individus non-sportifs (e.g., Kane, 1966 ; Kroll & Peterson, 1965 ; Rushall, 1967 ; Vanek & Cratty, 1972). Les résultats contradictoires obtenus conduisent Thill (1983) à construire un inventaire de personnalité spécifique aux sportifs (i.e., le Questionnaire Pour Sportifs, QPS) qui comprend quatorze traits de personnalité adaptés aux caractéristiques de l'activité sportive. Cette période est fortement marquée par des études visant à comparer les populations sportives et non-sportives, notamment sur le plan des réactions d'anxiété en situation d'évaluation (e.g., Kroll, 1979). Ces études conduisent Martens (1975) à proposer un modèle spécifique de l'anxiété compétitive.

La singularité des sportifs, mais également de l'état d'anxiété compétitive en tant que concept central de ce travail doctoral, repose aussi sur le milieu spécifique dans lequel ils évoluent. Malgré des évolutions inégales en fonction des disciplines notamment sur le plan de la professionnalisation, le milieu sportif fait l'objet d'enjeux majeurs, à la fois sportifs, sociaux et économiques. Le sportif, à l'inverse de l'individu lambda, est souvent un personnage public, reconnu et reconnaissable. Il évolue dans un univers complexe où se mêlent des personnes aux attentes et aux logiques parfois contradictoires et issues du milieu sportif (e.g., les entraîneurs, les partenaires de clubs, le staff technique, les dirigeants), du milieu médical (e.g., les médecins, les kinésithérapeutes), du milieu économique (e.g., les sponsors, les médias, les managers) ou encore du tissu social et local (e.g., la famille, les supporters). C'est dans cette configuration particulière que le sportif, et a fortiori le sport de haut-niveau inscrit sur les listes ministérielles, doit produire une performance qui ne sera pas uniquement sportive et qui pourra conditionner la suite de sa carrière, voire sa reconversion. Le milieu sportif est alors marqué par une multiplicité des enjeux. Lorsqu'ils ne sont pas sportifs, ces enjeux sont d'ordres personnels, économiques, sociaux et politiques.

A ce titre, la question de l'intérêt, notamment scientifique, pour cette population sportive prend tout son sens. Les enjeux multiples de la performance sportive justifient les nombreuses recherches entreprises pour comprendre le mode de fonctionnement particulier du sportif. Ce travail doctoral s'inscrit dans cette logique de compréhension et de modélisation du vécu sportif et va plus particulièrement s'attacher à analyser le vécu émotionnel en situation de compétition sportive. Ainsi, cette thèse prend naturellement essence dans les Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

INTRODUCTION

PAROLES DE SPORTIFS...

Ladji DOUCOURE, Champion du monde du 110 mètres haies en 2005, parle de l'ambiance qui règne sur le stade avant le départ de la course : ¹

« Il y a des regards. Quand ce sont des meetings, on ne se calcule pas trop. Quand ce sont des Championnats, c'est autre chose. On ne fait pas trop attention au niveau des regards, mais on fait attention à la gestuelle. Il y a de l'intox, surtout de la part des Américains. [...] Par exemple, je passais des haies sur le couloir 5, le gars du couloir 6 courait juste avant moi et il revenait sur mon couloir pour m'empêcher de courir. Je m'énervais et je lui disais : "get out". Et là, c'est fini, je n'ai pas le temps de m'échauffer, je n'ai pas fait mon réglage. Et lui fais "excuse, sorry". Mais j'étais énervé et je n'étais plus dedans, je regardais l'autre en me disant : "je vais te battre, je vais te battre, tu parles". Il faut rester dans sa bulle le plus longtemps possible. »

Frédérique JOSSINET, Vice-championne olympique de judo à Athènes en 2004, explique ses sensations avant de se rendre sur le lieu de sa compétition : ²

« Je n'ai pas de stress particulier. J'ai, comme chaque athlète, un paquetage avec tous les équipements une semaine avant le départ. Je ne les défais même pas. Je regarde un peu, mais sans plus. Je suis plus préoccupée par l'organisation de la venue de mes amis, de ma famille, que par le fait de participer aux JO pour la première fois de ma carrière. »

Novak DJOKOVIC, n°3 mondial de tennis lors de sa finale perdue à l'US Open 2007 contre Roger FEDERER, s'exprime en conférence de presse sur le public : ³

« Eh bien vous savez, avant le match, il y a beaucoup d'excitation et d'énergie positive, d'adrénaline, tout cela produit par le fait que vous jouez une finale de Grand Chelem devant 23 000 personnes. Mais bon, c'est ma première finale de Grand Chelem, avec 23000 personnes à gérer, quelle pression! Mais j'ai aimé ça, c'était une expérience incroyable pour moi ».

¹ http://www.lequipe.fr/Jo/JO2008_MAG_DOUCOURE.html

² <http://fr.sports.yahoo.com/13052008/53/jeux-olympiques-d-ete-judo-dans-la-tete-de-frederique.html>

³ <http://fr.sports.yahoo.com/11092007/70/us-open-djokovic-que-du-positif.html>

Gwladys EPANGUE, Vice-championne du monde de taekwondo en 2005, parle de sa préparation et de sa concentration juste avant de combattre : ⁴

« Certaines choses peuvent me perturber. Quand il y a des changements de programme, il se peut qu'on vienne nous chercher un quart d'heure avant et j'ai horreur de cela. »

Marie-José PEREC, Double championne olympique d'athlétisme à Atlanta en 1996, explique sa « fuite » à Sydney en 2000 dans son ouvrage « Rien de sert de courir » : ⁵

« Partout les gens me reconnaissent, m'apostrophent, d'autres me brocardent. Il plane dans l'air une extrême tension à mon égard, un climat d'hostilité. La pression est forte et n'a rien à voir avec Barcelone ou Atlanta. Il est vrai que, dans ces deux cas, je n'affrontais pas une enfant du pays (Cathy Freeman, ndlr), qui plus est le symbole de deux communautés qui s'opposent. La presse locale chauffe les esprits et les Australiens semblent totalement conditionnés. » [...] « La peur de la compétition, je l'ai toujours eue. C'est un truc dont je savais m'accommoder. (...) En revanche, je ne savais pas gérer les agressions. J'étais préparée pour une course, pas pour affronter l'Australie entière. »

Roger FEDERER, n°1 mondial de tennis, commente sa victoire en demi-finale de l'Open d'Australie en 2007 contre Andy RODDICK : ⁶

« J'étais euphorique, il n'y a pas vraiment d'explication. C'est un sentiment assez spécial quand tout marche. Jamais de ma vie je n'avais réussi à convertir sept balles de break sur sept, surtout contre un joueur comme lui, c'est phénoménal, un match merveilleux. J'en ai joué d'autres qui n'étaient pas mal non plus, mais compte tenu du contexte, du fait que ce match était très attendu, de l'endroit, sans doute que c'est mon meilleur. J'étais néanmoins inquiet, car il jouait si bien ici. Je ne vais jamais sur le court en me disant que je vais exploser mon adversaire. Moi aussi j'ai peur, je suis tendu. »

Laure MANAUDOU, Championne du monde du 400m nage libre en 2007 répond, après sa victoire, à une journaliste qui lui demande si l'attente des Français est ce qui la stresse le plus : ⁷

« Je ne ressens pas la pression au niveau des Français, mais surtout au niveau des journalistes. Je ne peux pas me tromper, arriver deuxième, c'est plutôt cela ma peur, ce sont les journalistes. C'est assez stressant. Non, ce ne sont pas les Français qui me stressent, c'est juste vous ».

⁴ http://sport.fr.msn.com/HTML/Jo/JO_EPANGUE_MAG.html

⁵ « Rien de sert de courir », Marie-José Pérec, Editions Grasset, 2008

⁶ <http://www.france3.fr/sport/tennis/grandchelem/27743426-fr.php>

⁷ http://www.lequipetv.fr/Aussi/NATATION_MONDIAUX_2703_QR_MANAUDOU.html

Paul-Henri MATHIEU, 1/16^{ème} de finaliste à Roland-Garros en 2007, parle de son 2^{ème} tour contre Guillermo CANAS... qui l'avait battu à la même compétition, en 2005 et sur le même court : ⁸

« J'étais un peu crispé au départ. Je voulais tellement gagner que je me suis tendu. J'ai repensé au scénario de Canas il y a deux ans, où j'avais eu deux balles de match avant de perdre. C'était aussi sur le Lenglen, et je me suis dit "Put..., ça n'est pas possible, je suis maudit sur ce court". Aujourd'hui, c'était difficile, mais je suis fier d'avoir pu gagner après avoir eu des balles de match à 5/4. ».

Zinédine ZIDANE, Champion du monde de football en 1998 et retiré des terrains en 2006, répond à une journaliste qui, en 2008, lui demande si, avant d'entrer sur le terrain, il « avait peur » : ⁹

«Peur de quoi ? De souffrir ? De me blesser ? Non, je n'ai jamais eu peur. Le terrain, c'est là où je me sentais le mieux. Si vous parlez du trac comme, par exemple, celui que l'on peut avoir avant le Baccalauréat, je ne peux pas vous répondre car je n'ai pas eu ce bonheur de le passer... Pour moi, le trac avant un match, c'était du bon stress, une énergie positive pour gagner.»

Ces quelques extraits de propos tenus par des athlètes de haut niveau illustrent, d'une part, la complexité des réactions dans le cadre des compétitions sportives et notamment l'ambiance qui règne sur les stades, l'organisation, et d'autre part, l'unicité de chaque compétition, de chaque vécu... Ils incitent également à s'interroger sur l'environnement lié à la compétition, et sur l'influence qu'il exerce sur les émotions et les performances. Les émotions, précompétitives et compétitives entres autres, ont fait l'objet d'une attention particulière de la part des chercheurs (e.g., Hanin, 2000 ; Lazarus, 1991, 1999, 2000), notamment dans le cadre de leurs modélisations avec la performance sportive. Parmi ces émotions, l'une d'entre elles suscite un intérêt particulier ; celle exprimée par les sportifs en des termes si différents : le « *stress* », la « *pression* », la « *tension* », la « *crispation* », la « *préoccupation* », la « *peur de la compétition* », le « *trac* ». En psychologie du sport, cette émotion particulière est appelée « état d'anxiété » et intègre un ensemble de sensations plus ou moins

⁸ <http://www.sportweek.fr/sports/tennis/0/mathieu-simon-destins-croises-24657.html>

⁹ <http://www.lefigaro.fr/aumasculin/2008/06/20/03009-20080620ARTFIG00120-trente-six-minutesavec-zidane.php>

désagréables et dont les conséquences sur la performance, en termes favorables ou défavorables, font toujours débat (Burton & Naylor, 1997).

Ce thème a été l'objet de nombreuses recherches scientifiques. Ces travaux ont suscité un nombre pléthorique de théories sur la relation entre l'anxiété et la performance. Ceci marque la volonté affichée au cours du XX^{ème} siècle de comprendre et de modéliser ce lien. Ces différentes théories s'appuient sur des domaines de recherches variés et se basent presque exclusivement sur l'impact de l'intensité des symptômes ressentis par les sportifs sur leur performance. Néanmoins, à partir des années 90 et de la théorie des interprétations directionnelles de Jones (1991, 1995), une autre dimension de l'anxiété est mise en valeur : la direction. Cette dimension représente la nature des cognitions, la manière dont le sportif interprète ses symptômes en vue d'une performance. Dans ce positionnement théorique fortement ancré dans une approche intra individuelle, l'intensité des symptômes ressentis peut être perçue comme favorable ou au contraire défavorable par les sportifs en vue de la réalisation de leur performance. Cette distinction serait principalement fonction de la contrôlabilité perçue dans les habiletés de faire face et l'atteinte du résultat (Jones, 1995).

Les différentes études réalisées sur la base de cette dimension montrent que la corrélation avec la performance est plus forte avec l'interprétation directionnelle des symptômes ressentis qu'avec l'intensité (e.g., Debois & Carrier, 2003 ; Jones, Hanton & Swain, 1994 ; Swain & Jones, 1996).

« Pour moi, le trac avant un match, c'était du bon stress, une énergie positive pour gagner. » Zinédine ZIDANE

A la lumière des résultats précédents, de multiples études ont été menées dans le but d'analyser les différences entre les sportifs formulant des interprétations favorables pour la performance et ceux formulant des interprétations défavorables. La majorité de ces recherches se sont centrées sur les différences interindividuelles et les variables

dispositionnelles qui pouvaient expliquer les variations dans les états ressentis par les sportifs (e.g. : Hanton, Mellalieu & Hall, 2004 ; Jones & Swain, 1992 ; Swain & Jones, 1992). Néanmoins, le rôle des variables contextuelles telles que les adversaires ou les personnes présentes, ainsi que le rôle de la perception de l'environnement n'ont que très peu été pris en considération dans le processus de formulation des interprétations directionnelles. Pourtant, ces variables sont très présentes dans le processus de stress auquel le concept global d'anxiété est fortement lié. En effet, dans le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), le trait d'anxiété est posé comme antécédent alors que l'état d'anxiété figure parmi les conséquences émotionnelles possibles. En outre, à la lecture des différentes déclarations des sportifs, dont les exemples proposés ci-dessus ne présentent volontairement pas un caractère exhaustif, l'environnement compétitif et précompétitif semble entretenir un lien étroit avec l'état d'anxiété. Ces éléments liés à l'environnement du sportif ne sont par ailleurs pas toujours reliés directement à la performance mais font davantage appel à des éléments liés à l'organisation même de l'événement compétitif.

Pourquoi le comportement de l'adversaire perturbe-t-il autant la concentration de Ladjji Doucouré avant le début de sa course ?

Pourquoi Frédérique Jossinet est-elle préoccupée par la venue de sa famille, plus que par la compétition en elle-même ?

Pourquoi la présence de 23000 spectateurs ajoute une pression supplémentaire à Novak Djokovic ?

Pourquoi les changements imprévus et soudains de programmation perturbent-ils Gwladys Epangue ?

Pourquoi la pression locale, médiatique et extra-sportive a-t-elle eu raison de la détermination de Marie-José Pérec ?

Pourquoi les journalistes font-ils « peur » à Laure Manaudou ?

Ainsi, l'étude du contexte compétitif, en tant qu'entité objective mais également subjective à travers les perceptions individuelles des sportifs, semble représenter un terrain d'investigation suffisamment large et encore relativement peu exploré dans la littérature scientifique. Il apparaît donc nécessaire de se pencher sur le rôle potentiel de ces variables lors du processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état précompétitif, et plus particulièrement de l'état d'anxiété. En se centrant sur l'approche cognitive défendue par Lazarus et Folkman (1984) et Jones (1995), le propos visera également à intégrer une approche sociocognitive au questionnement se dégageant de la revue de littérature. Dans cette optique, ce travail de thèse va s'attacher à investir ces différents domaines de recherche à travers trois parties consécutives, elles-mêmes divisées en chapitres.

D'une part, la première partie de ce travail synthétise et analyse le contenu de la littérature scientifique dans le but d'aboutir à un modèle de recherche théorique et à une problématique générale. Quatre chapitres participent à cette argumentation. Dans le premier chapitre, il est question d'approfondir le concept d'anxiété tant sur le plan de sa définition que sur les modèles actuels la liant à la performance sportive. En synthèse, ce chapitre a également pour objectif de mettre en parallèle les éléments théoriques énoncés avec les études engagées sur cette thématique afin de démontrer qu'une partie des pistes de recherche théoriquement proposées n'a pas été entièrement approfondie. Cette mise en lumière permet de dégager l'axe de recherche de ce travail doctoral : le lien entre le processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété (Jones 1991) d'une part et l'environnement compétitif dans lequel le sportif évolue d'autre part. Afin de répondre à ce questionnement, le second chapitre permet de poser un cadre d'analyse à cette relation potentielle à travers le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) et les travaux sur le stress organisationnel (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Woodman & Hardy, 2001a, b). En outre, ce chapitre s'attache à un aspect spécifique du modèle des interprétations directionnelles

(Jones, 1995) : les attentes de faire face à travers les travaux sur l'évaluation cognitive secondaire (Lazarus & Folkman, 1984), sur l'auto-efficacité de Bandura (1977, 1997) puis de Skinner et Brewer (2002, 2004). Afin de mettre en commun ces deux premiers chapitres, un modèle de recherche ainsi qu'une problématique générale sont présentés dans le troisième chapitre. Dix hypothèses de recherche sont formulées afin de répondre à cette problématique. Enfin, les spécificités de ce travail doctoral ont nécessité le recours à une standardisation de la méthodologie de recherche afin de réduire l'induction de biais lors de la mise en place des études. Ainsi, et dans le but de ne pas alourdir le propos lors de la présentation des différentes études, la présentation et la justification des choix effectués pour la population de recherche et la procédure de recrutement et de passation des études sont exposées dans le quatrième chapitre.

D'autre part, la deuxième partie, divisée en trois chapitres, propose une présentation, une analyse et une discussion des études conduites dans le cadre de ce travail doctoral. Ainsi, dans le cinquième chapitre, les Études 1A et 1B sont proposées. Elles permettent d'analyser les relations réciproques entre la perception de la configuration de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive. Dans le sixième chapitre, les Études 2A, 2B, 2C et 2D ont été conduites afin de construire l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE). Ce questionnaire d'autoévaluation mesure la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité et la contrôlabilité perçues de l'environnement par le sportif. Enfin, dans le septième chapitre, les Études 2A et 2B sont présentées. À l'appui de l'ÉPE et sur les mêmes bases que les Études 1A et 1B, elles proposent d'analyser les relations réciproques entre la perception des caractéristiques de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive.

Enfin, la troisième partie se compose du huitième chapitre. Ce dernier propose une synthèse des résultats observés dans les différentes études menées et une analyse des limites de ce travail doctoral. Pour conclure, des pistes de recherches sont proposées afin de confirmer les résultats obtenus et d'étayer le modèle de recherche testé.

PARTIE 1 : COMMENT ENVISAGER LES RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LE SPORTIF, SON ÉTAT D'ANXIETE & L'ENVIRONNEMENT COMPETITIF ?

CADRE THEORIQUE ET PROBLEMATIQUE GENERALE

L'objectif de cette première partie est d'aboutir à la construction d'un objet théorique de recherche permettant de modéliser les relations réciproques entre l'individu et l'environnement sur la base d'une analyse de la littérature scientifique existante. Cette partie se structure en quatre chapitres.

- **CHAPITRE 1.** ANXIETE ET ETAT D'ANXIETE EN SITUATION DE COMPETITION : ORIENTATION DES TRAVAUX VERS LES INTERPRETATIONS DIRECTIONNELLES DE L'ETAT D'ANXIETE
- **CHAPITRE 2.** LA TRANSACTION ENTRE L'INDIVIDU ET SON ENVIRONNEMENT : QUEL EFFET DE CETTE TRANSACTION SUR L'ETAT D'ANXIETE EN SITUATION DE COMPETITION ?
- **CHAPITRE 3.** PROBLEMATIQUE GENERALE ET HYPOTHESES DE RECHERCHE : COMMENT ENVISAGER LA RELATION ENTRE LA PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ETAT D'ANXIETE COMPETITIVE ?
- **CHAPITRE 4.** METHODOLOGIE GENERALE : POPULATION DE RECHERCHE, RECUEIL DES DONNEES ET MISE EN PLACE DES ETUDES

CHAPITRE I : L'ANXIETE & L'ETAT D'ANXIETE EN SITUATION DE COMPETITION

ORIENTATION DES TRAVAUX VERS LES INTERPRETATIONS DIRECTIONNELLES DE L'ETAT D'ANXIETE

I-1 L'ANXIETE : COMPRENDRE SA COMPLEXITE

Autrefois considérée comme néfaste et contreproductive, l'anxiété prend désormais la forme d'une réaction émotionnelle complexe, multidimensionnelle, variable en fonction des individus et des situations et dans certains cas nécessaire à la production d'une performance. Pour comprendre une telle évolution, il convient de s'intéresser conjointement aux deux éléments qui ont constitué l'intérêt porté à cette variable : les multiples définitions qui ont permis au concept d'évoluer sur le plan théorique et la complexification constante observée dans la description et l'analyse de la relation entre l'anxiété et la performance.

I-1-1 L'anxiété : de multiples définitions

L'anxiété, concept complexe et ambigu, a reçu de multiples définitions. Celles-ci varient généralement en fonction des champs théoriques de référence et des auteurs (pour exemples non exhaustifs : Anshel, Freedson, Hamill, Haywood, Horvat & Plowman, 1991 ; Lazarus, 1991 ; Spielberger, 1966 ; Weinberg & Gould, 1997). Ainsi, Lazarus (1999, 2000) considère que l'anxiété est une émotion existentielle qui résulte de l'anticipation d'un affrontement incertain de l'individu, et non de l'affrontement lui-

même, face à une difficulté ou une demande environnementale. Elle possède un caractère indispensable à la survie de l'espèce et permet à l'individu de conserver un état de vigilance face à une menace potentielle au sein de l'environnement. Pour Anshel et ses collaborateurs (1991), l'anxiété fait référence à une appréhension subjective ou à la perception d'une menace dirigée vers soi ou vers les autres. Cette anxiété s'accompagne parfois d'une variation plus ou moins conséquente du niveau de l'activation physiologique. Enfin, Weinberg et Gould (1997) considèrent que l'anxiété est « *un état émotif négatif qui s'accompagne de nervosité, d'inquiétude et d'appréhension en même temps que d'activation corporelle* » (p. 90).

Cette perception de l'émotion en tant qu'« *état émotif négatif* » souvent incompatible avec la production d'une performance de haut-niveau (Weinberg & Gould, 1997) a longtemps fait l'unanimité dans la littérature scientifique avant d'être progressivement remise en question par plusieurs travaux initiés dans le domaine des tâches académiques (Alpert & Haber, 1960 ; Wine, 1980) et dans le domaine sportif (Hardy, 1990 ; Jones, 1991, 1995 ; Smith, 1996). Les auteurs proposent une alternance d'effets positifs et négatifs de l'anxiété sur la performance (Smith, 1996) ou la possibilité d'une interprétation favorable (ou facilitatrice) ou défavorable (ou perturbatrice) des symptômes associés à l'anxiété. Cette dernière posséderait alors, sous certaines conditions, de potentiels effets bénéfiques et facilitant sur la performance (Alpert & Haber, 1960 ; Jones, 1991). De ce fait, les recherches récentes dans le domaine des émotions (Lazarus, 2000 ; Skinner & Brewer, 2002) assimilent davantage l'anxiété à une émotion désagréable ou déplaisante plutôt qu'à une émotion négative. De manière générale, l'anxiété est définie comme le côté déplaisant des émotions.

Par son caractère subjectif, l'anxiété n'apparaît pas toujours en situation de réel danger. Anshel et ses collaborateurs (1991) insistent sur l'aspect « *subjectif* », et par conséquent propre à chaque individu, de l'anxiété. Pour Eysenck (1992), la fonction de l'anxiété serait de détecter les éventuels dangers présents dans l'environnement de la

personne. Ceci serait indispensable à la vie et à la survie de l'individu. C'est pourquoi Lazarus (1999, 2000) propose de classer l'anxiété parmi les émotions existentielles au même titre que la peur, la culpabilité et la honte. L'anxiété et la peur se distinguent l'une de l'autre par leur moment d'apparition. Alors que l'anxiété correspond à l'anticipation d'une situation menaçante, la peur s'actualise dans la situation, lorsque le danger devient immédiat et concret. Cette détection ou évaluation de l'environnement par l'individu serait basée sur des interprétations subjectives.

Ces divergences et évolutions sur la qualification même de l'anxiété ont d'importantes implications conceptuelles et pratiques. En effet, au cours du XX^{ème} siècle, ces confrontations de points de vue théoriques ont conduit les chercheurs à proposer de multiples modélisations de l'évolution de l'anxiété dans le temps et de la relation entre l'anxiété et la performance.

I-1-2 Un siècle de complexification constante

Historiquement définie comme une émotion négative et désagréable (Spielberger, 1966 ; Weinberg & Gould, 1997), le concept d'anxiété dans le milieu sportif a considérablement évolué au fil des études entreprises. Il est influencé par de multiples variables à la fois dispositionnelles, contextuelles et spécifiques à chaque activité considérée. La subjectivité et l'unicité de chaque individu viennent ainsi renforcer la complexité du concept. Dans un cadre sportif de production d'une performance, ces éléments s'actualisent prioritairement dans l'analyse de la relation entre l'anxiété et la performance.

Soucieux d'atteindre des hauts degrés de compétitivité et de succès, le milieu sportif s'est particulièrement intéressé à cette relation. Les propositions successives de modélisation de cette relation ont suivi les évolutions théoriques du concept même de l'anxiété. Ainsi, on peut faire émerger quatre courants dans cette transformation

conceptuelle qui a conduit les chercheurs à passer d'un mode de d'analyse descriptif à une visée explicative des effets de l'anxiété sur la performance.

Initialement, on observe un amalgame entre l'anxiété et l'activation qui conduit à des théories descriptives linéaires entre l'anxiété et la performance (Hull, 1943 ; Oxendine, 1970 ; Yerkes & Dodson, 1908). Face aux difficultés rencontrées par les auteurs pour modéliser les différences observées entre les individus, un second courant, notamment initié par Spielberger et ses collaborateurs (Spielberger, 1966 ; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) et Hanin (1980), propose de se centrer sur les différences interindividuelles pour tenter d'expliquer en partie les variations observées entre les individus quant aux effets de l'anxiété sur la performance. Dans le même temps, les théories évoluent vers la prise en compte de l'anxiété en tant que variable multidimensionnelle permettant de distinguer les manifestations somatiques et cognitives. Dans le domaine sportif, cette volonté d'analyser et de comprendre les versants quantitatifs et qualitatifs de l'anxiété est confirmée par les travaux de Martens, Vealey et Burton (1990) et de Hardy (1990). Les recherches se tournent alors vers une analyse plus fine des variations intra-individuelles. Dans la continuité, un dernier courant émerge avec l'introduction de modèles complexes et explicatifs (Apter, 1982 ; Jones, 1991 ; Smith, 1996). Ces modèles accordent une part importante à des phénomènes perceptifs afin de centrer les recherches sur la compréhension des variations inter- mais surtout intra- individuelles des effets de l'anxiété sur la performance. Ce questionnement qualitatif invite également à s'intéresser aux relations réciproques entre l'individu et l'environnement, notamment en contexte compétitif.

I-2 LES TRAVAUX INITIAUX SUR L'ANXIETE ET L'ACTIVATION

Une large partie du XX^{ème} siècle a été marquée par le flou entretenu entre l'anxiété et l'activation. Les liens historiquement étroits entretenus par ces deux

variables amènent à les considérer de manière conjointe. En effet, si la distinction est aujourd'hui plus clairement conceptualisée, l'ambiguïté des définitions a initialement conduit les chercheurs à proposer des théories communes aux effets de l'anxiété et de l'activation sur la performance, et par extension sur la performance sportive.

I-2-1 Anxiété et activation : points communs et différences

Au même titre que l'anxiété, le construit d'activation a considérablement évolué au fil des recherches entreprises. Pour Bloch (1966), « *l'activation désigne à la fois l'accroissement rapide d'activité du système nerveux central et l'intensification des processus périphériques qui en résulte* » (p. 80). Cette définition renvoie à une conception psychophysiological de l'étude du comportement notamment initiée par Lindsley (1951). Cet auteur a proposé une théorie de l'activation permettant de rendre compte des phénomènes émotionnels dont l'état d'anxiété.

Dans le domaine sportif, alors que l'état d'anxiété est une réaction émotionnelle complexe et contextualisée, l'activation est un « *état général d'éveil physiologique et psychologique de l'organisme qui varie sur un continuum allant d'un sommeil profond à une intense agitation* » (Gould & Krane, 1992, p. 121)¹⁰. Ainsi, les deux concepts se caractérisent par des réponses physiologiques et psychologiques mais l'activation est davantage proche des construits de la vigilance et de l'éveil que d'une réponse émotionnelle. Lazarus (1991, 1999, 2000) propose que l'anxiété soit un état émotionnel ressenti face à l'anticipation d'un danger ou d'une menace potentielle alors que l'activation n'est pas nécessairement spécifique à un contexte donné. Ses variations peuvent être consécutives à des événements heureux et agréables ou malheureux et désagréables.

¹⁰ Citation originale : « *general physiological and psychological activation of the organism that varies on a continuum from deep sleep to intense excitement* » (Gould & Krane, 1992, p. 121).

La relation étroite et ambiguë entre l'anxiété et l'activation est, en outre, la conséquence des études portant sur la relation entre l'anxiété et la performance. Initialement, et notamment face à l'absence d'outils spécifiques à la mesure de l'anxiété, cette dernière était évaluée à travers des mesures d'activation s'intéressant principalement aux conséquences physiologiques et motrices de celle-ci sur la performance.

En conséquence, et jusque dans les années 70, plusieurs modèles théoriques ont entretenu cet amalgame à travers les modélisations autour de la relation en U inversé (Oxendine, 1970 ; Yerkes & Dodson, 1908) ou utilisé l'activation afin d'expliquer les performances par l'intermédiaire du « drive » (Hull, 1943 ; Zajonc, 1965).

I-2-2 Les modélisations autour de la relation en U inversé

Les premiers travaux relatifs à l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance ne se sont pas appuyés sur le cadre théorique spécifique à l'anxiété mais sur une évaluation de l'activation. Ces travaux ne sont pas toujours spécifiques à la pratique sportive ; ils ont été élaborés dans le but d'être appliqués à un large spectre de situations où l'individu est amené à produire une performance. Cette perspective se base sur une conception unidimensionnelle et curvilinéaire de la relation : seules l'activation et la performance sont prises en considération. Deux théories sont venues appuyer le débat à ce sujet : la relation en U inversé de Yerkes et Dodson (1908) et la classification des gestes sportifs d'Oxendine (1970).

I-2-2-1 La relation en U inversé (Yerkes & Dodson, 1908)

Les travaux initiaux de Yerkes et Dodson (1908) réalisés sur des rats postulent l'existence d'un niveau optimum d'activation et d'éveil favorable à la réalisation d'une bonne performance. En deçà et au-delà de cet optimum, la performance serait dégradée (Figure 1, p. 31). Ce modèle repose sur le postulat selon lequel l'intensité de l'anxiété est

proportionnelle au niveau d'activation du sujet. Ce postulat est aujourd'hui largement rejeté (Jones, 1995). Bien qu'à l'origine des premières recherches sur la relation entre anxiété et performance, ce modèle souffre de son incapacité à décrire les effets de l'activation sur la performance et à les expliquer. Il paraît donc incomplet et inexact.

Les travaux de Jones (1995) ayant porté sur l'examen de ce modèle ont permis de faire émerger sept critiques majeures indiquant que cette approche théorique (a) n'expliquait pas pourquoi la performance est détériorée avant et après l'optimum, (b) ne présentait pas de support empirique suffisamment clair et défini, (c) était exclusivement reliée aux effets globaux sur la performance, au détriment de la complexité de la relation, (d) présentait une courbe dont la validité faciale de la forme posait des problèmes importants, (e) reposait sur l'utilisation de l'activation pour expliquer la relation entre l'anxiété et la performance, (f) entretenait la confusion sémantique existant entre « *arousal* », « *activation* », « *anxiety* » et « *stress* », et enfin (g) ne favorisait pas une application purement psychologique.

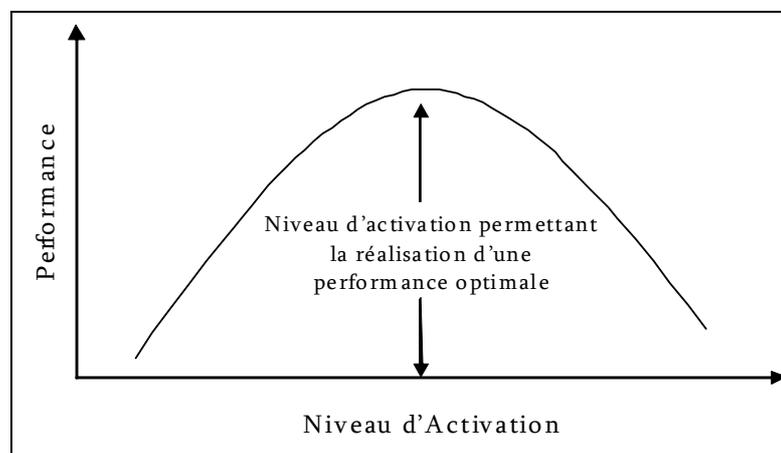


Figure 1 : Relation en U inversé selon Yerkes et Dodson (1908)

Bien que cette théorie ne soit plus réellement utilisée en l'état, la relation en U inversé a permis d'instaurer le débat sur la relation entre l'activation, l'anxiété et la performance. Dans le domaine sportif, la prise en compte de l'activation comme mesure d'anxiété a été effective à partir de l'adaptation de la théorie du U inversé. En effet, les

premières tentatives d'explications de la relation entre l'anxiété et la performance dans le domaine sportif (Broadhurst, 1957 ; Hebb, 1955) mettaient principalement en relation la performance avec le niveau d'activation du sujet en s'appuyant sur la relation en U inversé de Yerkes et Dodson (1908). Les limitations en termes d'applications induites par ce modèle et soulignées par Oxendine (1970) puis Jones (1995) ont incité les chercheurs à s'orienter vers de nouvelles perspectives qui prendraient en considération les caractéristiques des pratiques sportives et la spécificité du processus compétitif (Oxendine, 1970).

I-2-2-2 La classification des gestes sportifs (Oxendine, 1970)

Face aux difficultés rencontrées par ses prédécesseurs à vouloir intégrer l'ensemble des individus dans une seule et même modélisation, Oxendine (1970) propose une théorie tout à fait différente basée sur une classification des gestes sportifs en fonction de l'optimum d'activation nécessaire à leur réalisation. Il définit cinq niveaux d'activation optimale notés de 1 à 5 (Figure 2, p. 33) ; le premier niveau (1) étant le plus faible et le dernier niveau (5) le plus élevé. Dans chacun de ces niveaux, Oxendine (1970) classe les différents sports et gestes sportifs.

Cette théorie repose sur trois propositions. D'une part, un niveau d'activation légèrement supérieur à l'optimum est préférable à un niveau normal ou subnormal (en lien avec la relation en U inversé). D'autre part, un haut niveau d'activation est essentiel pour les activités globales, sollicitant rapidité, endurance et force. Enfin, un haut niveau d'activation est néfaste pour les habilités complexes, nécessitant des mouvements musculaires fins, de la coordination, de la concentration et de l'équilibre.

Ce modèle suggère également, pour un même sport, l'existence de niveaux d'activation différents en fonction des postes de jeu au sein d'une même équipe et/ou des actions et phases de jeu au cours d'un même match ou d'une même compétition. La classification proposée dans la Figure 2 (p. 33) illustre cette particularité : alors que

l'activité « basket-ball » se situe sur un niveau 3 d'activation optimale (niveau moyen d'activation nécessaire à la réalisation d'une bonne performance), le geste particulier du « lancer franc » demande un niveau faible d'activation (de niveau 1).

Cette classification vise à expliquer non seulement la variabilité du niveau d'activation observable et/ou nécessaire entre les différents joueurs d'une équipe, actions d'un match ou séquences de jeu, mais également les différences de performance entre un sportif novice ou expert.

NIVEAU OPTIMUM D'ACTIVATION	ACTIVITE SPORTIVE
#5 (très activé)	Football américain (bloqueur) Haltérophilie Sprint
#4	Natation (vitesse) Lancer du poids Judo et lutte
#3	Basket-ball Boxe Saut en hauteur Gymnastique Football
#2	Baseball (lanceur et frappeur) Plongeon acrobatique Escrime Tennis
#1	Bowling Tir à l'arc Basket-ball (lancer franc) Golf
#0 (état normal)	

Figure 2 : La classification des gestes sportifs d'Oxendine (1970)

Cette approche proposée par Oxendine (1970) reste basée sur l'activation et non sur l'anxiété. Elle permet de définir un optimum d'activation en rapport à un sport particulier ou à l'exécution d'une tâche motrice mais ne permet pas de l'expliquer. Bien que cette classification constitue une première tentative de prise en compte des

spécificités des activités pratiquées, l'approche d'Oxendine (1970) reste limitée sur le plan de l'explication de la relation entre l'anxiété et la performance.

En conséquence, les caractéristiques individuelles du sportif ainsi que le contexte de réalisation de la performance ne sont pas pris en compte dans les modélisations autour de la relation en U inversé. Or, ces éléments sont actuellement considérés comme centraux pour comprendre et expliquer les effets de l'anxiété sur la performance sportive (Martens, 1975 ; Martens, Vealey & Burton, 1990). Ainsi, d'autres auteurs ont considéré les différences entre les individus et le contexte de réalisation de la performance à travers une approche différente centrée autour de la théorie des pulsions et la facilitation sociale (Hull, 1943 ; Zajonc, 1965).

I-2-3 L'approche à travers la théorie des pulsions

En parallèle des travaux sur la théorie du U inversé, une autre tentative d'explication a consisté à proposer une relation directe et linéaire entre l'activation et la performance. Initiée par Hull (1943), la théorie des pulsions, ou théorie du drive, s'inscrit dans une perspective behavioriste et a principalement été utilisée dans le domaine des apprentissages (Spence & Spence, 1966 ; Zajonc, 1965).

I-2-3-1 La « Drive Theory » (Hull, 1943)

Hull (1943, 1951) propose un modèle visant à expliquer les variations de performances dans le cadre de l'apprentissage de nouvelles tâches motrices sur la base des variations du « *drive* » ou « *pulsions* ». Ces dernières, proches du concept de l'éveil et de l'activation sur les plans psychologiques et physiologiques, incluent une part motivationnelle au comportement à travers la satisfaction des besoins.

Selon ce modèle, les pulsions permettent de faire émerger la réponse dominante. L'augmentation de l'activation entraîne une augmentation de la performance si la réponse dominante est pertinente avec la tâche à accomplir ou une diminution si la

réponse dominante n'est pas pertinente par rapport à la tâche. En phase d'apprentissage, la réponse dominante demeure incorrecte et l'activation nuit à la réalisation de la performance. A la fin de cette phase d'apprentissage, la réponse dominante devenant correcte, l'augmentation de l'activation permet de mobiliser cette réponse et ainsi d'améliorer les performances. Par conséquent, alors qu'un niveau élevé d'activation est bénéfique au sportif expert, des niveaux faibles sont nécessaires pour le sportif débutant ou novice. Ce modèle vise à expliquer les variations de performances observées durant un processus d'apprentissage.

Fortement ancrée en psychologie de l'apprentissage, ces travaux ont reçu l'appui de Spence (1956 ; Spence & Spence, 1966) dans le cadre de l'acquisition de nouvelles habiletés motrices sportives. Ces auteurs postulent l'existence d'une relation directe et linéaire entre l'activation et la performance dans ce domaine. Difficile à démontrer, cette adaptation ne recevra que très peu d'appui scientifique. En outre, la théorie initiale de Hull (1943, 1951) a rapidement évolué vers la facilitation sociale suite aux travaux menés par Zajonc (1965) et n'a, par conséquent, que très peu été utilisée dans l'analyse de la performance.

1-2-3-2 L'évolution de la théorie des pulsions vers la facilitation sociale

Bien que peu utilisée dans le domaine du sport compétitif, la théorie des pulsions a surtout été adaptée dans le domaine de la psychologie sociale avec les travaux de Zajonc (1965) en rapport avec la facilitation sociale. Le terme de « *facilitation sociale* » concerne prioritairement les apprentissages : un individu acquiert plus facilement un comportement en présence d'un groupe de référence que s'il tente de le développer seul. Ainsi, selon Zajonc (1965), l'appui d'un auditoire pendant la réalisation d'une tâche motrice aurait un impact différent sur la performance selon le type de tâche exécutée : il aurait un effet positif lors de la réalisation de tâches maîtrisées et un effet négatif lors de la réalisation de tâches en phase d'apprentissage. Cette théorie propose en ce sens une influence de l'environnement social.

Pour appuyer son modèle, Zajonc (1965) démontre que cet effet différencié de la présence d'un auditoire trouve explication dans la relation entre l'activation et la performance modélisée dans la théorie des pulsions. Cette présence augmente l'activation de l'individu et par répercussion la fréquence de mobilisation de la réponse dominante. En accord avec Hull (1943, 1951), cette activation est néfaste à la performance dans le cadre d'habiletés en cours d'apprentissage et favorable pour des habiletés et des gestes maîtrisés. Ainsi, l'influence exercée sur la performance par l'environnement social serait à différencier en fonction du degré de maîtrise de l'individu.

D'autres études (Geen, 1976, 1980, 1989) suggèrent que l'augmentation du *drive* pourrait être influencée par des dispositions individuelles comme le trait d'anxiété. Pour cet auteur, les effets de la présence d'une audience seraient plus prégnants lorsque l'individu est dans l'attente ou l'expectation d'une évaluation négative de la part de cette audience (Geen, 1989). Cette appréhension d'une évaluation négative, induisant un état d'anxiété, est renforcée lorsque l'individu possède dans le même temps un trait d'anxiété élevé (Geen, 1976). Dans cette configuration, l'influence sur la performance de la présence d'un contexte social sur les lieux d'une évaluation prendrait tout son sens chez des sujets anxieux. Dans ce cas, l'augmentation du *drive* serait défavorable à la performance en favorisant la production d'une réponse dominante incorrecte.

Egalement dans le but d'expliquer les effets du *drive* sur la performance, Guérin et ses collaborateurs (Guérin, 1983, 1993 ; Guérin & Innes, 1982) proposent d'accorder une place à l'évaluation du contexte de réalisation de la performance. Selon ces auteurs, la simple présence d'un auditoire n'est pas nécessairement une source d'augmentation de l'éveil et de l'activation (i.e., le *drive*). Cette présence pourrait être appréhendée ou non par l'individu comme une menace potentielle. Ainsi, le contexte social est susceptible de générer des interprétations différenciées de la présence d'autrui. Cette dernière n'induirait donc pas nécessairement une augmentation du *drive*.

Ainsi, bien que cette théorie ne traite pas, à l'origine, de la relation entre l'anxiété et la performance, ses différentes évolutions ont permis d'inclure cette variable pour expliquer la relation entre le *drive* et la performance. D'une part, Geen (1976, 1980, 1989) propose que l'anxiété modère cette relation. D'autre part, Guérin et ses collaborateurs (Guérin, 1983, 1993; Guérin & Innes, 1982) postulent que l'interprétation individuelle du contexte social va induire ou non des effets du *drive* sur la performance. Ainsi, alors que le modèle initial de Hull (1943, 1951) présentait une relation linéaire, les évolutions proposées par la théorie de la facilitation sociale suggèrent d'accorder une place importante aux dispositions et aux perceptions individuelles pour comprendre les différences observées entre les individus. Alors que les recherches n'ont que très peu utilisé cette théorie dans le domaine sportif et compétitif à l'exception des situations d'apprentissage des habiletés motrices, cette conception théorique permet de considérer l'influence du contexte social lors de la réalisation de la performance et invite également à s'intéresser aux différences interindividuelles pour expliquer cette dernière.

I-3 ANXIETE ET DIFFERENCES INTERINDIVIDUELLES

La description de la relation entre l'anxiété et la performance initiée sur la base de la théorie du U inversé (Yerkes & Dodson, 1908) a permis d'engager un grand nombre de recherches visant l'optimisation la performance, notamment sportive. Néanmoins, cette modélisation ne considère pas l'unicité de chaque individu. Afin de répondre à cette limite, d'autres recherches proposent d'expliquer la relation entre l'anxiété et la performance sur la base de l'étude des différences interindividuelles. Les travaux de Spielberger (1966) sur la distinction entre le trait et l'état d'anxiété mais également de Hanin (1978, 1980) sur le modèle des Zones Individualisées de Fonctionnement Optimal (IZOF) confirment cette volonté de considérer l'individu comme unique.

I-3-1 Le modèle des Zones Individualisées de Fonctionnement Optimal (IZOF ; Hanin, 1980)

I-3-1-1 Une réponse aux critiques sur la relation en U inversé

Bien qu'il reconnaisse les avancées importantes proposées par Yerkes et Dodson (1908) avec la relation en U inversé, Hanin (1978) critique trois aspects fondamentaux de la théorie : (a) l'optimum d'activation vu comme un point prédéfini, (b) le fonctionnement identique à tous les individus et (c) l'évaluation de l'activation comme mesure d'anxiété.

Selon la théorie du U inversé, la relation entre l'activation / anxiété et la performance serait identique et invariable quels que soient les individus impliqués et les situations dans lesquelles se déroulent cette performance. A la fois l'existence d'un simple point optimal et le fonctionnement identique à tous les individus apparaissent critiquables dans la mesure où les variabilités interindividuelles inhérentes à l'existence humaine ne sont pas prises en compte. Pour considérer l'unicité de chaque individu, Hanin (1978, 1980) propose trois modifications majeures de cette théorie afin qu'elle puisse être adaptable aux différents individus et aux multiples situations. Tout d'abord, il propose que le niveau optimal d'activation ne soit plus un simple point mais une bande, appelée « zone », à l'intérieur de laquelle la performance de l'individu ne serait pas détériorée. Ensuite, Hanin introduit la notion d'individualité en proposant que chaque individu possède sa propre zone de fonctionnement optimal. Enfin, il suggère le remplacement de la mesure de l'activation par une évaluation directe de l'anxiété en situation compétitive.

I-3-1-2 De la relation en U inversé au modèle de l'IZOF (Hanin, 1980, 1986)

Sur la base de ses précédentes suggestions, Hanin (1980, 1986) propose une nouvelle théorie de la relation entre l'anxiété et la performance sous la forme d'un modèle : la Zone de Fonctionnement Optimal pour l'état d'anxiété puis la Zone

Individualisée de Fonctionnement Optimal (IZOF, *Individual Zone of Optimum Functioning*) pour l'ensemble des émotions compétitives. Issue d'une perspective en psychologie sociale, cette théorie part du principe que chaque athlète possède une zone d'état optimal qui lui est propre et à l'intérieur de laquelle il réalisera ses meilleures performances. Il s'agit donc d'une approche idiographique proche de la perspective transactionnelle du stress : la zone de fonctionnement optimal est le résultat d'une interaction entre la personne et son environnement. Elle peut se situer dans une zone d'intensité élevée ou faible en fonction des individus et être plus ou moins large afin de s'adapter à un éventail très large de situations. La figure ci-dessous (Figure 3, p. 39) matérialise de manière non exhaustive ces multiples possibilités.

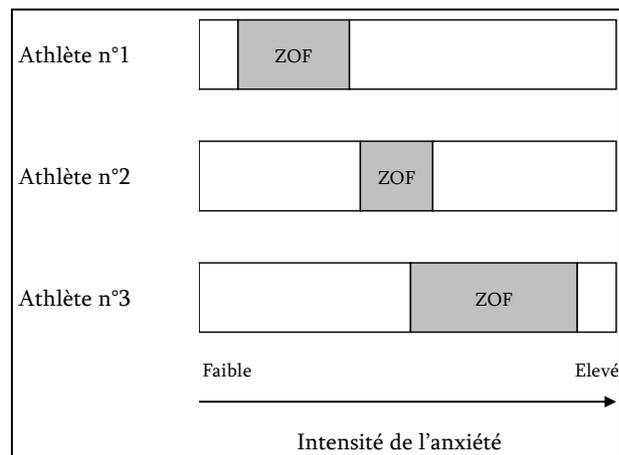


Figure 3 : Les zones individuelles de fonctionnement optimal (Hanin, 1980, 1986)

Ce modèle a été un support considérable pour la recherche. Pendant de nombreuses années, une grande partie des études entreprises se sont basées sur ce modèle (Debois, 2003). Néanmoins, plusieurs critiques ont été formulées (Jones, 1995). D'une part, bien qu'elle propose un éclaircissement et une description du vécu émotionnel d'un sportif dans l'objectif de réaliser une bonne performance, la théorie de la ZOF ne permet pas d'expliquer clairement le rôle de l'anxiété sur la performance. En se basant sur une perspective interindividuelle, elle permet tout de même en partie d'expliquer les différences de performances obtenues chez des individus présentant des

niveaux d'anxiété similaires même si la modélisation des effets de l'environnement voulue par l'auteur reste floue et ambiguë. D'autre part, le questionnaire d'autoévaluation « *State Trait Anxiety Inventory* » (STAI ; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) a été utilisé pour mesurer l'état d'anxiété, mais il ne s'agit pas d'un outil d'évaluation spécifique à l'activité sportive. Il convient toutefois de signaler que de récentes études réalisées à l'appui d'un outil spécifique à la pratique sportive (le « *Competitive State Anxiety Inventory-2* », CSAI-2 de Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) ont en majorité confirmé les hypothèses et résultats théoriques de Hanin (Debois, 2001). Enfin, ce modèle, basé sur une conception unidimensionnelle de l'approche de l'anxiété, ne permet pas de prendre en considération les évolutions les plus récentes sur la multidimensionnalité de ce concept, notamment en rapport à la distinction entre l'anxiété somatique et cognitive (Martens, Vealey & Burton, 1990). Malgré ces critiques, le modèle de la ZOF a ouvert le débat sur les différences intra- mais surtout inter- individuelles pour la mesure de l'anxiété et l'étude de la relation entre anxiété et performance. Aussi, elle est la première théorie à se centrer réellement sur la mesure de l'anxiété et non sur la mesure de l'activation.

En conséquence, et afin de répondre aux critiques et aux limites de sa théorie, Hanin continue de développer son modèle et l'étend à d'autres émotions compétitives comme la peur, la joie, la tristesse, la colère (Hanin, 2000). Concernant l'anxiété, les principales évolutions du modèle initial concernent la variabilité temporelle, l'intensité de l'émotion ressentie et les différents contextes et conditions dans lesquels se déroule la performance. Ces évolutions sont en accord avec les travaux sur la nature et la variabilité du processus compétitif (Martens, 1975 ; Martens, Vealey & Burton 1990) et avec les approches cognitives et conceptions dynamiques des émotions (Lazarus, 1991).

Hanin (1993, 2000) propose également que des dispositions individuelles puissent expliquer les différences observées sur le positionnement de la zone de fonctionnement optimal. Parmi ces dispositions, il insiste sur le positionnement central occupé par le

trait d'anxiété. Il s'appuie notamment sur les travaux de Spielberger (1966) qui permettent la distinction entre le trait d'anxiété en tant que composante stable de la personnalité de l'individu et l'état d'anxiété en tant que manifestation ponctuelle et relative à un événement particulier.

I-3-2 La théorie du trait et de l'état d'anxiété de Spielberger (1966)

Se basant sur une approche interindividuelle, les travaux de Spielberger (1966) visent à expliquer les différences observées entre les individus concernant leur niveau d'anxiété en situation menaçante. Cet auteur propose de distinguer le trait d'anxiété, en tant que tendance individuelle, de l'état d'anxiété, en tant que réaction émotionnelle contextualisée et ponctuelle. Afin de renforcer la nécessité de cette nouvelle conception, il propose une théorie permettant de modéliser la relation entre ces deux composantes de l'anxiété : la « *Trait-State Theory of Anxiety* » (Spielberger, 1966).

I-3-2-1 La distinction théorique entre le trait et l'état d'anxiété

Spielberger (1966) réalise une série d'études dans des situations de la vie quotidienne et auprès de publics spécifiques (i.e., étudiants, patients en chirurgie). Les résultats obtenus le conduisent à distinguer le trait de l'état d'anxiété. Alors que le trait d'anxiété est une composante stable de la personnalité de l'individu, l'état d'anxiété est une composante variable et transitoire de l'humeur de l'individu. Pour Eysenck (1992), la distinction entre le trait et l'état tient essentiellement dans la durée : le trait d'anxiété s'inscrit durablement dans le temps alors que l'état d'anxiété est caractérisé par de courtes périodes.

Pour Spielberger (1966), le trait d'anxiété est « *une motivation ou une caractéristique comportementale acquise qui prédispose un individu à percevoir un large éventail de situations objectivement non dangereuses comme menaçantes et à répondre par une anxiété d'intensité disproportionnée par rapport au danger objectif* »

(p. 17)¹¹. Cette caractéristique dispositionnelle est de nature à exercer une influence significative et positive sur l'état d'anxiété qu'il définit comme étant « *caractérisé par des sentiments subjectifs et conscients d'appréhension et de tension associés à une activation du système nerveux autonome* » (p. 17)¹². Ces définitions insistent fortement sur la distinction temporelle.

Dans le domaine sportif, cette distinction théorique est notamment relayée par Anshel et ses collaborateurs (1991). Ces derniers définissent le trait d'anxiété comme une « *prédisposition relativement stable de la personnalité à percevoir certaines situations de l'environnement comme menaçantes ou stressantes, et une tendance à répondre à ces situations par une augmentation de l'état d'anxiété* » (p. 154)¹³. L'état d'anxiété est quant à lui défini par ces auteurs comme « *une expérience émotionnelle immédiate caractérisée par de l'appréhension, de la peur et de la tension, et parfois accompagnée par une activation physiologique* » (p. 145)¹⁴ ou un « *état d'activation engendré par une situation stressante ou menaçante* » (p. 145)¹⁵.

I-3-2-2 « Trait-State Theory of Anxiety » (Spielberger, 1966)

Dans une optique d'analyse de la relation entre l'anxiété et la performance, la distinction entre le trait et l'état d'anxiété a permis à Spielberger (1966, 1972a) de considérer à la fois les différences interindividuelles et intra-individuelles. La théorie

¹¹ Citation originale : « *a motive or acquired behavioral disposition that predisposes an individual to perceive a wide range of objectively nondangerous circumstances as threatening, and to respond to these with A-state reactions disproportionate in intensity to the magnitude of the objective danger* » (Spielberger, 1966, p. 17).

¹² Citation originale : « *characterized by subjective, consciously perceived feelings of apprehension and tension, accompanied by or associated with activation or arousal of the autonomic nervous system* » (Spielberger, 1966, p. 17).

¹³ Citation originale : « *relatively stable personality predisposition to perceive certain environmental situations as threatening or stressful, and the tendency to respond to these situations with increased state anxiety* » (Anshel et al., 1991, p. 154)

¹⁴ Citation originale : « *an immediate emotional experience that is characterized by apprehension, fear, and tension, and sometimes accompanied by physiological arousal* » (Anshel et al., 1991, p. 145).

¹⁵ Citation originale : « *state of arousal engendered by a stressful or threatening situation* » (Anshel et al., 1991, p. 145).

initiiée par cet auteur, nommée « trait-state theory of anxiety », propose d'établir un lien entre le trait d'anxiété, l'état d'anxiété et le comportement. Plus complexe que les précédents, ce modèle repose sur l'existence de six hypothèses (Spielberger, 1966 ; cité dans Martens, Vealey & Burton, 1990, p. 14) modélisées dans la Figure 4 (p. 44 ; d'après Spielberger, 1966 ; modélisation proposée dans Martens, Vealey & Burton, 1990, p. 15).

Hypothèse 1. Les stimuli, à la fois internes et externes à la personne et perçus comme menaçants, provoquent des réactions d'état d'anxiété. Des niveaux d'état d'anxiété élevés sont vécus comme déplaisants à travers les feedbacks sensoriels et cognitifs.

Hypothèse 2. Plus la quantité de menace perçue est importante, plus la réaction d'état d'anxiété est intense.

Hypothèse 3. Plus la menace est perçue longtemps par la personne, plus la réaction d'état d'anxiété est durable dans le temps.

Hypothèse 4. Comparés à des personnes possédant des niveaux faibles de trait d'anxiété, les individus manifestant un trait d'anxiété élevé vont percevoir plus de situations comme menaçantes et/ou vont répondre par des réactions d'état d'anxiété plus élevées. Les résultats indiquent que les situations impliquant des échecs potentiels ou des menaces pour l'estime de soi sont des sources de menace plus fortes et plus importantes que les situations où des dommages corporels sont possibles. C'est principalement à travers les expériences passées que les personnes acquièrent et développent des traits d'anxiété élevés ou faibles.

Hypothèse 5. Les états d'anxiété élevés ont des propriétés stimulantes et directrices qui peuvent se manifester directement dans le comportement ou qui peuvent servir à amorcer la mise en place de défenses psychologiques efficaces dans le passé pour réduire les états d'anxiété élevés.

Hypothèse 6. Les situations stressantes rencontrées de manière fréquente peuvent entraîner le développement de mécanismes de défense spécifiques utilisés par l'individu pour réduire ou minimiser l'état d'anxiété.

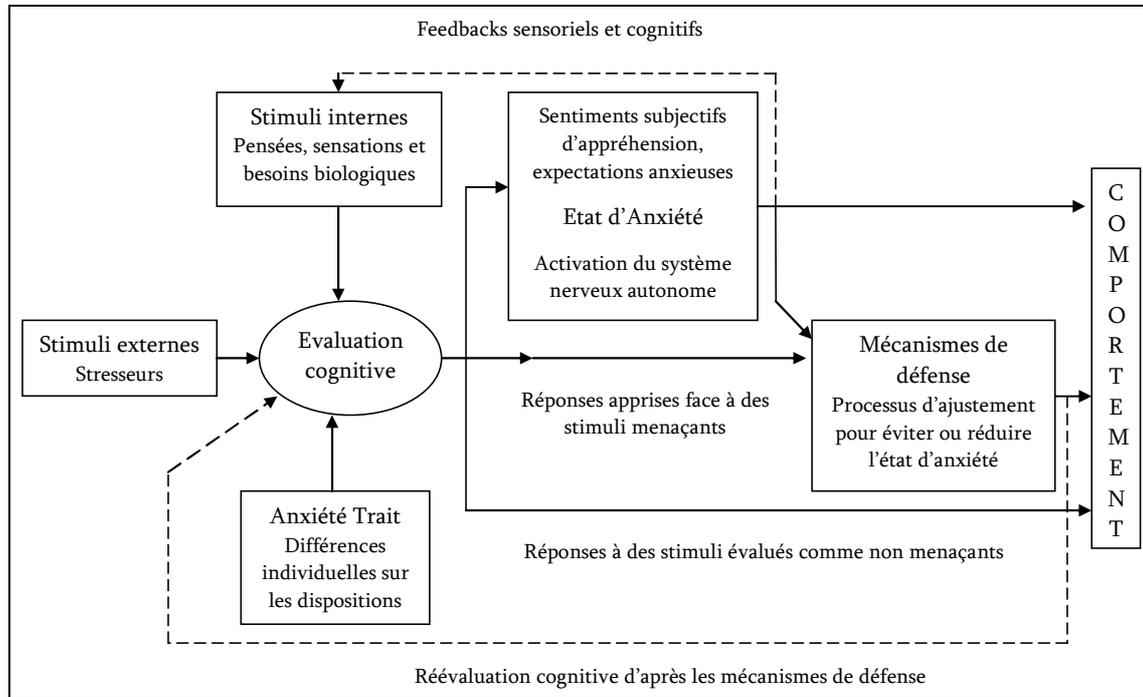


Figure 4 : Trait-State Theory of Anxiety selon Spielberger (1966)

Cette théorie a pour objectif principal d'analyser la variabilité individuelle en accordant une place centrale aux caractéristiques dispositionnelles et aux stimuli internes. Sur la base de cette théorie et notamment dans le but de la confirmer, Spielberger, Gorsuch et Lushene (1970) construisent le « State Trait Anxiety Inventory » (STAI) ; outil unidimensionnel permettant d'évaluer à la fois le trait et l'état d'anxiété dans des situations variées. Cet outil, par son utilisation massive, a notamment permis une adaptation de cette conception dans le domaine sportif (Martens 1975 ; Martens, Vealey & Burton, 1990).

1-3-2-3 La relation entre le trait, l'état d'anxiété et la performance dans le domaine sportif

Dans le domaine sportif, Martens (1975 ; Martens, Vealey & Burton 1990) adapte les travaux de Spielberger (1966, 1972a, b) afin d'inclure la distinction entre l'état et le trait d'anxiété pour comprendre la relation entre ces derniers et la performance. Cet auteur propose d'accorder une place importante aux caractéristiques propres de la personne dans le processus compétitif (Martens, 1975, Figure 5, p. 45) où les prédispositions individuelles (comme le trait d'anxiété) influencent la perception de la situation de compétition.

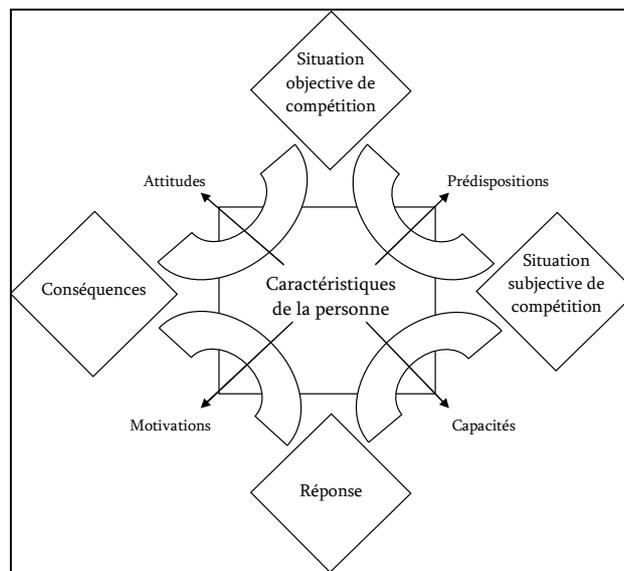


Figure 5 : Le processus compétitif selon Martens (1975, p. 69)

En centrant ses travaux sur le processus d'anxiété compétitive, Martens, Vealey et Burton (1990) placent le trait d'anxiété compétitive¹⁶ en tant que médiateur

¹⁶ Martens, Vealey et Burton (1990) proposent de considérer le trait d'anxiété en tant que variable contextualisée dans la situation de compétition en parlant de « trait d'anxiété compétitive ». Cette hypothèse est renforcée par l'existence d'outils d'autoévaluation spécifiques (comme le « Sport Competition Anxiety Test », SCAT, de Martens en 1975 et le « Sport Anxiety Scale », SAS, de Smith, Smoll & Schutz en 1990). Cette distinction généralement admise entre le « trait d'anxiété » et le « trait d'anxiété compétitive » mériterait d'être posée et étudiée plus finement sur le plan scientifique afin de valider définitivement cette conception.

permettant d'expliquer la relation entre les stimuli compétitifs et la réponse d'état d'anxiété. Le trait d'anxiété compétitive vient notamment influencer la perception de la menace en situation compétitive (Figure 6, p. 46).

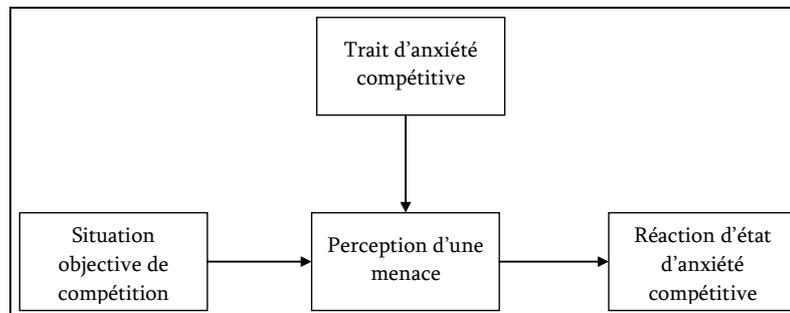


Figure 6 : Le processus d'anxiété compétitive selon Martens, Vealey et Burton (1990, p. 18 et p. 217)

Ainsi, Martens, Vealey et Burton (1990) centrent principalement leurs travaux sur l'état d'anxiété dans le cadre de la compréhension de la nature et des conséquences des réactions d'état d'anxiété sur la performance sportive, tout en se basant sur les travaux de Spielberger (1972a, b, 1966). La définition de l'état d'anxiété de Spielberger (1966, définition énoncée p. 42) propose un découpage des manifestations de l'intensité de l'état d'anxiété en trois types de réactions comportementales (activation du système nerveux autonome, tensions nerveuses et attentes anxieuses) laissant apparaître la possibilité d'une distinction entre des sensations psychologiques et des sensations physiologiques. Tout en conservant la base des recherches conduites sur les différences interindividuelles, Martens, Vealey et Burton (1990) proposent de considérer l'anxiété dans le domaine sportif selon une conception multidimensionnelle. Cette dernière invite à différencier les antécédents, les évolutions, les effets et les conséquences de l'anxiété selon la nature des symptômes perçus par le sportif, notamment en situation de compétition.

I-4 LA MULTIDIMENSIONNALITÉ DE L'ANXIÉTÉ

Les travaux sur l'anxiété se sont progressivement orientés vers une conception multidimensionnelle invitant à différencier l'anxiété somatique (manifestations sur le plan physiologique) de l'anxiété cognitive (manifestations sur le plan psychologique). La distinction entre ces deux dimensions a entraîné un rebond des recherches sur la relation entre l'anxiété et la performance avec l'émergence de nouvelles théories (Hardy, 1990 ; Hardy & Fazey, 1987 ; Martens, Vealey & Burton, 1990).

I-4-1 La distinction entre anxiété somatique et anxiété cognitive

Les travaux sur l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive ont permis de clarifier cette distinction entre les deux types de manifestations de l'anxiété déjà implicitement présentes dans les définitions de Spielberger (1966) puis d'Anshel et ses collaborateurs (1991). En outre, ces travaux ont mis en évidence à la fois les relations étroites mais également les différences qui viennent attester de l'indépendance entre ces deux dimensions.

I-4-1-1 Définition de l'anxiété somatique et cognitive

Afin de proposer une alternative à la perspective unidimensionnelle, Liebert et Morris (1967) introduisent les termes « *cognitive-worry* » et « *emotional-arousal* » dans les tests d'anxiété. Ces auteurs identifient deux types d'items présents dans les questionnaires d'autoévaluation de l'état d'anxiété : une composante cognitive ou intellectuelle et une composante somatique ou physique que Borkovec (1976) mais aussi Davidson et Schwartz (1976) proposent ensuite de séparer. Ces travaux conduisent à la construction d'outils de mesure multidimensionnels (Morris, Davis & Hutchings, 1981 ; Schwartz, Davidson & Goleman, 1978). Morris et ses collaborateurs (1981) définissent l'anxiété cognitive comme « *des expectations négatives et des inquiétudes*

cognitives au sujet de soi-même, de la situation en cours ou des conséquences éventuelles » (p. 541)¹⁷. Comparativement, ils définissent l'anxiété somatique comme « *la propre perception du sujet des éléments physiologiques de l'anxiété qui sont des indications sur l'activation corporelle et les sensations désagréables comme la nervosité et les tensions* » (p. 541)¹⁸. Dans le domaine sportif, Martens, Vealey et Burton (1990) adaptent les travaux de Morris et ses collaborateurs (1981) et proposent la distinction entre l'anxiété somatique en tant que composante physiologique et l'anxiété cognitive en tant que composante mentale ou psychologique.

I-4-1-2 Les manifestations de l'anxiété somatique et cognitive

Dans le domaine sportif, ces deux composantes anxieuses se différencient notamment sur le plan de leurs manifestations. Ces dernières sont principalement évaluées par l'intermédiaire d'outils d'autoévaluation comme le « *Competitive Sport Anxiety Inventory – 2* » (CSAI-2 de Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990 ; traduction française de Debois & Fleurance, 1998 puis de Debois, 2001) ou le « *Sport Anxiety Scale* » (SAS de Smith, Smoll & Schutz, 1990 ; version modifiée par Neil, Mellalieu & Hanton, 2006 ; traduction française de Marcel & Paquet, 2010 ; présentée dans son intégralité dans l'Annexe 7, pp. 49-55, Tome 2).

L'anxiété cognitive est caractérisée par l'inquiétude, les pensées négatives, les préoccupations latentes au sujet d'une compétition ou encore les attentes de réussite pessimistes. Dans le CSAI-2 (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990), des items comme « *je suis préoccupé(e)* »

¹⁷ Citation originale : « *negative expectations and cognitive concerns about oneself, the situation at hand, and potential consequences* » (Morris et al., 1981, p. 541).

¹⁸ Citation originale : « *one's perception of the physiological-affective elements of the anxiety experience, that is, indications of autonomic arousal and unpleasant feeling states such as nervousness and tension* » (Morris et al., 1981, p. 541).

à propos de cette compétition »¹⁹, « je doute de moi »²⁰ ou « je me fais du souci à l'idée d'échouer »²¹ renvoient à cette première dimension.

L'anxiété somatique représente les modifications de la perception de l'activation physiologique, notamment au niveau des constantes physiologiques (augmentation de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire, des tensions musculaires, de la conductibilité électrique de la peau), des sueurs, des mains moites ou encore des douleurs à l'estomac. Le CSAI-2 (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) permet également d'évaluer cette composante somatique à travers des items comme « *mon corps est tendu* »²², « *je ressens un nœud à l'estomac* »²³ ou « *mes mains sont moites* »²⁴.

I-4-1-3 L'indépendance des composantes somatiques et cognitives

L'examen des relations entre les composantes somatiques et cognitives de l'état d'anxiété indique des corrélations positives plus ou moins fortes en fonction des études (Edwards & Hardy, 1996 ; Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990 ; Martens, Vealey & Burton, 1990). Ces relations varient en général dans une fourchette allant de $r = 0,20$ (soit 4% de variance commune) à $r = 0,60$ (soit 36% de variance commune). Néanmoins, les études entreprises confirment l'indépendance de ces deux composantes.

Ainsi, les travaux de Martens et ses collaborateurs (1990) renforcent l'existence de cette distinction dans le domaine sportif en montrant des différences au niveau des antécédents des deux composantes. Les antécédents de l'anxiété cognitive seraient des

¹⁹ Item original : « *I am concerned about this competition* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

²⁰ Item original : « *I have self-doubts* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

²¹ Item original : « *I am concerned about losing* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

²² Item original : « *My body feels tense* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

²³ Item original : « *I feel tense in my stomach* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

²⁴ Item original : « *My hands are clammy* » (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990, p. 177).

facteurs de l'environnement reliés notamment aux attentes de réussite de l'athlète, mais également de la perception de soi-même et des capacités de l'adversaire. Les antécédents de l'anxiété somatique seraient liés à des réponses conditionnées par rapport à un stimulus comme par des changements dans la préparation ou à l'échauffement, des modifications dans les routines. Peu d'études sont venues confirmer ces résultats et cette absence d'antécédent commun mériterait d'être discutée.

Plus récemment, Hanton, Thomas et Maynard (2004) ont montré que l'évolution temporelle des composantes somatiques et cognitives en période précompétitive diffère. Les auteurs ont proposé une modélisation de l'évolution de l'intensité de l'anxiété cognitive et somatique durant les sept jours qui précèdent une compétition et montrent que les variations observées dépendent de la nature des symptômes d'anxiété (somatique ou cognitive). En effet, le niveau d'anxiété cognitive reste en général relativement stable la semaine qui précède la compétition avant de connaître une augmentation durant les deux dernières heures. Comparativement, le niveau d'anxiété somatique a tendance à augmenter progressivement pendant toute la semaine précédant la compétition avant de connaître une augmentation plus importante durant les deux dernières heures.

Enfin, l'indépendance des composantes cognitives et somatiques est renforcée par les travaux de Martens et ses collaborateurs (1990), Edwards et Hardy (1996) et Parfitt et Pates (1999). Ces auteurs montrent que les manifestations de ces composantes et leurs conséquences sur le vécu et la performance varient en fonction des individus et des contextes. Surtout, ils insistent sur la nécessité de considérer ces deux composantes de manière indépendante dans le sens où leurs relations respectives avec la performance est différente.

Ainsi, les travaux sur la multidimensionnalité de l'anxiété, qu'ils concernent ses manifestations ou encore ses évolutions temporelles différenciées, ont amené une nouvelle grille de lecture conceptuelle de cette variable dans le sens où ils questionnent

les recherches menées antérieurement et se basant sur une conception unidimensionnelle ou linéaire de l'anxiété. En conséquence, et sur la base de cette perspective multidimensionnelle, l'analyse de la relation entre l'anxiété et la performance dans le domaine sportif a suivi les mêmes évolutions et de nouvelles théories sont venues enrichir le débat sur ce sujet.

I-4-2 Multidimensionnalité de l'anxiété et relation avec la performance

Afin de prendre en compte les effets respectifs des composantes cognitives et somatiques sur la performance, deux théories spécifiques au contexte sportif ont modélisé cette double relation. Dans un premier temps, Martens, Vealey et Burton (1990) proposent la théorie multidimensionnelle de l'anxiété. Dans un second temps, Hardy et Fazey (1987) puis Hardy (1990) critiquent l'approche de Martens et ses collaborateurs et modélisent la relation entre l'anxiété et la performance à l'appui de la théorie des catastrophes.

I-4-2-1 La théorie multidimensionnelle de l'anxiété (Martens, Vealey et Burton, 1990)

Martens (1974, 1976, 1977) s'oriente vers la construction d'une théorie de la relation entre anxiété et performance qui serait propre à la compétition dans le domaine sportif, qui tiendrait compte des spécificités de cette dernière et qui inclurait la distinction entre l'anxiété cognitive et somatique et entre le trait et l'état d'anxiété. En préambule, Martens et ses collaborateurs (1990) proposent un modèle de l'anxiété compétitive s'appuyant sur deux éléments fondamentaux de la compétition sportive : l'incertitude du résultat et l'importance du résultat. La figure suivante (Figure 7, p. 52) représente ce modèle.

Sur la base de cette organisation conceptuelle, les auteurs montrent que la relation entre l'anxiété et la performance diffère selon la nature des symptômes. Il

existe une relation en U inversé entre état d'anxiété somatique et performance alors que la relation entre état d'anxiété cognitive et performance est linéaire et négative. Le niveau d'état d'anxiété somatique diminue à partir du début de la compétition alors que l'intensité de l'état d'anxiété cognitive peut rester élevée. Enfin, ces auteurs proposent que l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive aient un effet additif sur la performance.

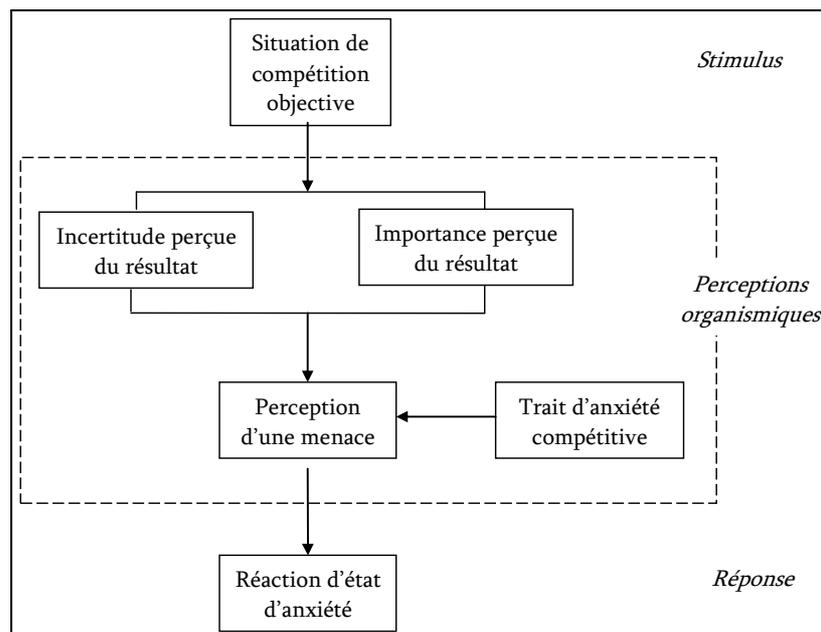


Figure 7 : Modèle de l'anxiété compétitive (Martens, Vealey & Burton, 1990, p. 219)

Cette première théorie multidimensionnelle entraîne un regain d'intérêt pour l'étude de la relation entre anxiété et performance malgré plusieurs critiques formulées à son encontre. D'une part, l'effet additif des effets des composantes somatique et cognitive est largement critiqué par Hardy (1990). D'autre part, Gould et Krane (1992) soulignent que les prédictions quant aux influences respectives des deux composantes sur la performance ne sont pas toujours confirmées par les recherches ultérieures. Enfin, si cette théorie permet de décrire et de qualifier les relations entre l'anxiété et la performance, elle ne permet pas de les expliquer. En réponse à ces critiques, Hardy (1990) propose une alternative à la modélisation de la relation entre l'anxiété et la performance selon une perspective multidimensionnelle avec la théorie des catastrophes.

I-4-2-2 La théorie des catastrophes (Hardy & Fazey, 1987 ; Hardy, 1990)

En s'inspirant des travaux de Thom (1975) et Zeeman (1976), Hardy et Fazey (1987) centrent leurs recherches sur les effets interactifs de l'anxiété cognitive et somatique sur la performance en critiquant et réfutant notamment l'effet additif proposé par Martens et ses collaborateurs (1990). Ils proposent d'expliquer la relation entre l'anxiété et la performance grâce à la théorie des catastrophes. Ce modèle a subi de nombreuses évolutions de la part des auteurs et trois phases d'intégration de variables permettent de dégager trois modèles à complexification croissante.

Le premier modèle bidimensionnel (1987) se base sur une relation en U inversé entre l'activation et la performance sur la logique de la théorie de Yerkes et Dodson (1908). Ce modèle a été très peu utilisé dans le domaine sportif et Fazey et Hardy (1988) proposent un modèle tridimensionnel avec l'utilisation de trois variables : l'anxiété cognitive, l'activation et la performance. Il est important de souligner la préférence des auteurs pour l'utilisation de l'activation et non de l'anxiété somatique. Les auteurs considèrent que l'activation entraîne à la fois des effets directs (comme l'altération de l'efficacité des ressources allouées à la tâche) et indirects sur la performance (à travers l'interprétation des effets directs). En revanche, l'anxiété somatique n'influencerait la performance que lorsque la portée des réponses somatiques est suffisamment importante pour amener le sportif à se sentir préoccupé par les symptômes qu'il perçoit. Néanmoins, cette préférence pour une mesure d'activation et non d'anxiété somatique n'a pas toujours été respectée dans la littérature en raison des difficultés rencontrées pour opérationnaliser l'activation et des critiques formulées à l'encontre de cette variable. Le modèle tridimensionnel permet d'établir quatre prédictions quant à la relation entre activation, anxiété cognitive et performance (Figure 8, p. 54).

Prédiction 1. Lorsque l'intensité de l'anxiété cognitive est faible, on observe une relation en U inversé entre l'activation physiologique et la performance.

L'augmentation de l'activation restera favorable à la performance jusqu'à un certain seuil au-delà duquel la performance va décroître progressivement.

Prédiction 2. Lorsque l'intensité de l'anxiété cognitive est élevée, on observe une amélioration de la performance dans la même proportion que l'augmentation de l'activation physiologique jusqu'à un seuil critique au-delà duquel une nouvelle augmentation de l'activation physiologique entraînera une chute de la performance : la catastrophe. A partir de ce point, une diminution très nette de l'activation physiologique est nécessaire pour que le sportif puisse retrouver un niveau de performance optimale.

Prédiction 3. Lorsque l'activation physiologique est élevée, on observe une corrélation négative entre l'anxiété cognitive et la performance.

Prédiction 4. Lorsque l'activation physiologique est faible, on observe une corrélation positive entre l'anxiété cognitive et la performance.

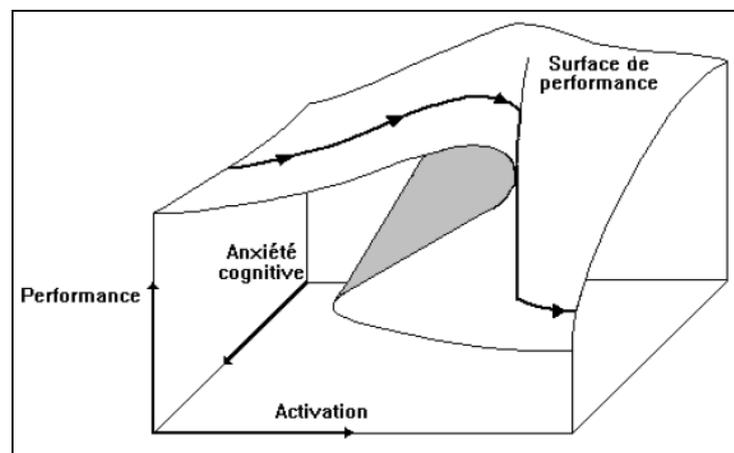


Figure 8 : Modèle tridimensionnel de la catastrophe (Fazey & Hardy, 1988)

Pour des tâches requérant un contrôle moteur fin (exemple du putting au golf ou encore le tir à la carabine et le tir à l'arc), Hardy (1996) suggère d'inverser les axes en observant la relation entre l'anxiété et la performance selon le niveau élevé ou faible d'éveil physiologique. Ainsi, dans ces disciplines sportives, l'augmentation de l'anxiété

cognitive présenterait une relation en U inversé aplati avec la performance dans des conditions d'éveil physiologique faible, et une relation en catastrophe dans des conditions d'éveil physiologique élevé. Cette considération de la relation en fonction de l'activité sportive de référence peut être considérée comme une proposition d'extension de la classification des gestes sportifs d'Oxendine (1970) qui se basait uniquement sur l'activation et la performance.

Plusieurs études ont testé le modèle tridimensionnel de la catastrophe et les résultats obtenus sont fortement divergents (Durr, 1996 ; Hardy & Parfitt, 1991 ; Hardy, Parfitt & Pates, 1994 ; Krane, Joyce & Rafeld, 1994). L'inconsistance des résultats observés concerne cinq aspects théoriques et méthodologiques de la théorie de la catastrophe dont certains peuvent être en partie expliqués. (a) Tout d'abord, la mesure de l'activation physiologique a trop souvent été remplacée par une simple mesure de l'anxiété somatique. Or, Hardy et Fazey (1987) avaient largement argumenté leur choix de se tourner vers la mesure de l'activation. Il peut paraître tout de même regrettable que, lors des études visant à confirmer le modèle de Hardy, l'augmentation de l'activation physiologique ait été obtenue de manière artificielle, notamment par une augmentation provoquée des constantes physiologiques comme la fréquence cardiaque. Ce choix s'est fait au détriment de la pertinence de la mesure dans le sens où les variations de la fréquence cardiaque font partie des adaptations physiologiques inhérentes à la pratique sportive et ne sont pas nécessairement en lien direct avec l'anxiété et la performance. (b) Ensuite, l'effet interactif des différentes variables du modèle (et non additif comme le postulaient Martens et ses collaborateurs) n'a pas toujours été retrouvé. Les interactions observées n'ont pas toujours confirmé les prédictions initiales formulées par Fazey et Hardy (1988, citées précédemment). (c) En outre, après un épisode de catastrophe, le retour vers les meilleures performances après une chute du niveau d'activation physiologique a rarement été retrouvé contrairement aux prédictions de Fazey et Hardy (1988). (d) Parallèlement, l'aspect dynamique mis en avant notamment au cours de l'épreuve ou de la compétition est difficile à

opérationnaliser du fait de l'impossibilité d'effectuer des mesures durant cette période. Une analyse rétrospective est donc nécessaire mais elle reste soumise à plusieurs biais dont la connaissance du résultat ou les influences extérieures. (e) Enfin, l'approche intra-individuelle, et non inter-individuelle doit être préconisée pour tester ce modèle. En effet, la comparaison d'un même individu dans différentes situations pourrait permettre des modélisations individuelles plus à même d'expliquer les relations entre l'anxiété et la performance.

Malgré cette inconsistance dans les résultats, la théorie des catastrophes a permis d'importantes avancées pour la compréhension de la relation entre anxiété et performance. Ce modèle propose notamment que l'anxiété puisse avoir des effets neutres ou favorables pour la performance dans certaines configurations, remettant ainsi en question la conception de l'anxiété comme état émotionnel négatif. Pour prédire et/ou expliquer comment l'anxiété peut devenir un point d'appui pour la production d'une bonne performance, Hardy (1990) met en avant le rôle de la confiance en soi et de la difficulté de la tâche. On passe alors à un modèle à cinq facteurs. En s'appuyant notamment sur la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1977) pour justifier cette nouvelle conception du modèle précédent, Hardy (1990) a considérablement complexifié l'étude de la relation entre anxiété et performance principalement sur le plan de l'opérationnalisation des variables. Ce nouveau modèle semblait pourtant offrir de nouvelles perspectives très intéressantes, notamment au niveau de l'explication de la variabilité intra-individuelle en fonction des situations. Par conséquent, ce modèle n'a jamais réellement reçu de support en raison des difficultés rencontrées par les chercheurs ayant tenté de le tester. Gill (1994) critique la complexité et la sophistication excessive du modèle à cinq facteurs. Pour l'auteur, le modèle apparaît très limité au niveau des applications possibles sur le terrain.

Au-delà de ces limites qu'il convient de considérer, cette théorie est la première tentative d'explication de la relation entre l'anxiété et la performance prenant en

compte à la fois une perspective multidimensionnelle, des variabilités intra-individuelle et des potentiels effets positifs de l'anxiété sur la performance ; idée soutenue et développée par Jones (1991) avec la théorie des interprétations directionnelles. Aussi, la confrontation des prises de position sur les effets additifs ou interactifs des effets des composantes de l'anxiété sur la performance a permis de développer un panel très large de recherches fondamentales et appliquées. Enfin, l'ensemble de ces recherches conduit à développer des théories à complexification croissante intégrant un panel conséquent de variables individuelles et dans une moindre mesure de variables contextuelles.

I-5 DE L'ACTIVATION A L'APPROCHE MULTIDIMENSIONNELLE DE L'ANXIETE : SYNTHESE ET PERSPECTIVES

Depuis la relation en U inversé proposée par Yerkes et Dodson (1908) jusqu'à la perspective multidimensionnelle (Hardy, 1990 ; Hardy & Fazey, 1987 ; Martens, Vealey & Burton, 1990), la conceptualisation de l'anxiété et de sa relation avec la performance a évolué dans le sens d'une volonté d'expliquer les effets de l'anxiété sur la performance.

Tout d'abord, les différentes théories basées sur une évaluation de l'activation ont permis de lancer le débat sur la relation avec la performance (Hull, 1943 ; Oxendine, 1970 ; Yerkes & Dodson, 1908). Les évolutions les plus complexes de ces théories sont restées jusqu'à présent principalement adaptées dans le champ de la psychologie sociale et de l'acquisition d'habiletés motrices (Geen, 1976, 1980, 1989 ; Guérin, 1983, 1993 ; Guérin & Innes, 1982 ; Zajonc, 1965). Dans le domaine sportif compétitif, ces travaux ont reçu un accueil mitigé et n'ont pas fait l'objet d'une réelle utilisation dans les domaines scientifiques et pratiques. Concernant l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance, ces travaux, bien que fréquemment cités, restent souvent en marge en raison de la distinction théorique désormais claire entre l'activation et l'anxiété. En

outre, exceptés les travaux relatifs au courant de la facilitation sociale, ces théories de mises en relation linéaire sont critiquées par les approches basées sur les différences interindividuelles et la perspective multidimensionnelle dans le sens où elles ne prennent pas en considération les caractéristiques propres à l'individu et les contextes dans lesquels se déroule la performance.

Ensuite, Spielberger (1966) puis Hanin (1980) ont proposé d'étudier la relation entre l'anxiété et la performance en se basant sur une approche individuelle. Ces auteurs considèrent l'individu, et par extension le sportif, comme un individu unique possédant des caractéristiques identifiables qui vont influencer sur la relation entre l'anxiété et la performance. Ainsi, Hanin (1980) propose la notion de « *Zone de Fonctionnement Optimal* » (ZOF) qui correspond à une zone d'intensité d'anxiété ressentie à l'intérieur de laquelle le sportif réalisera ses meilleures performances. Cette intensité est exprimée en valeur quantifiée sur la base des scores aux outils d'autoévaluation (STAI, Spielberger et al., 1970). Spielberger (1966) centre ses travaux sur la distinction entre le trait et l'état d'anxiété et les stimuli internes pour expliquer les effets de l'état d'anxiété sur la performance. Ces travaux ont été repris par Martens et ses collaborateurs (1975, 1990) dans le domaine sportif. Cette perspective, bien que se basant sur des variables nécessaires à la compréhension du comportement humain, souffre tout de même de sa centration unique sur l'individu et de ses modélisations figées quels que soient les contextes d'évolution. En appui de ce constat, le modèle du processus compétitif développé par Martens (1975) accorde une place importante au contexte de compétition et à la perception individuelle des différents éléments constitutifs de ce cadre.

Enfin, l'évolution vers une perspective multidimensionnelle distinguant les composantes cognitives et somatiques de l'anxiété permet de clarifier le rôle respectif de ces deux catégories de manifestations anxieuses. Sur les bases de cette conception, l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance s'enrichit de deux théories axées

d'un côté sur les effets additif des composantes somatiques et cognitives (Martens, Vealey & Burton, 1990) et d'un autre côté sur les effets interactifs (Hardy, 1990 ; Hardy & Fazey, 1987). D'une part, cette conception s'inscrit dans la continuité de la perspective précédente basée sur les différences interindividuelles en démontrant que les ressentis cognitifs et somatiques ne sont pas identiques à tous les individus. D'autre part, elle tente, au-delà de l'aspect descriptif, d'apporter des réponses sur les relations réciproques entre l'anxiété et la performance à travers un modèle dynamique comme celui de la catastrophe (Hardy, 1990 ; Hardy & Fazey, 1987).

Bien que ces théories aient apporté des éléments de réponse sur la relation entre l'anxiété et la performance, leurs capacités à expliquer l'effet réel de l'anxiété sur la performance restent tout de même limitées. Plusieurs raisons peuvent expliquer et renforcer ce constat. Tout d'abord, l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance est toujours restée centrée sur l'individu ou le sportif sans prendre en considération les éléments extérieurs et les conditions environnementales de réalisation de la performance (Smith, 1996). En effet, cette considération ne permet pas d'envisager la relation entre l'anxiété et la performance de manière globale et complexe. Par conséquent, les études ont principalement montré des relations curvilignes ou linéaires positives et négatives. Ensuite, les études menées ont principalement cherché à quantifier la part ou le pourcentage d'influence de l'anxiété sur la performance mais n'ont pas réellement modélisé les processus par lesquels l'anxiété va influencer la performance. Enfin, ces conceptions restent centrées sur une mesure unique de l'intensité des symptômes d'anxiété, c'est-à-dire une évaluation quantitative. Or, des travaux plus récents (Jones, 1991 ; Lazarus, 1999 ; Smith, 1996) accordent une importance centrale à l'aspect qualitatif de l'anxiété ; c'est-à-dire à la perception individuelle de ces manifestations dans le cadre de la production d'une performance. Ces aspects n'ont pas été pris en considération lors des précédentes modélisations. Par conséquent, cette analyse, centrée sur des perceptions subjectives, serait de nature à éclairer et à expliquer les effets de l'anxiété sur la performance

sportive. Ainsi, et tout en conservant les conceptions précédentes comme la prise en compte des caractéristiques individuelles et de la multidimensionnalité de l'anxiété, la prise en compte de la subjectivité inhérente à toute perception individuelle permet d'accorder une place centrale à l'individu pour appréhender les relations complexes entre l'anxiété et la performance sportive.

I-6 LA PRISE EN COMPTE DE L'ÉVALUATION ET DE LA PERCEPTION DANS L'ÉTUDE DE L'ANXIÉTÉ

Cette nouvelle évolution sur le plan de l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance se centre sur la prise en compte de l'évaluation subjective de la situation et de la perception individuelle des symptômes d'anxiété. Ces deux concepts sont très proches et basés sur le traitement de l'information disponible et les expériences passées. La distinction entre percevoir et évaluer repose principalement sur leurs finalités. La perception permet à l'individu de donner un sens à la situation. L'évaluation est un processus plus complexe par lequel l'individu anticipe les conséquences probables de ses actions au regard du sens préalablement donné à la situation. Ces deux concepts permettent à l'individu d'interagir avec le milieu dans lequel il évolue. Ainsi, les auteurs considèrent que les perceptions et évaluations individuelles de l'environnement et du ressenti émotionnel sont prépondérantes (Jones, 1991 ; Lazarus, 1999 ; Smith, 1996) et viendront expliquer l'influence de l'anxiété sur la performance sportive sur la base de trois théories principales. Le modèle de Smith (1996) accorde une place importante à l'évaluation des demandes de la situation et à la pertinence des réponses par rapport à la tâche. La théorie du renversement (Apter, 1982) se fonde sur l'interprétation positive ou négative des émotions ressenties pour expliquer la performance. Dans une conception proche de la théorie d'Apter (1982), Jones (1991) centre sa théorie sur la notion « d'interprétations directionnelles » de l'intensité de l'état d'anxiété pour expliquer la relation entre l'anxiété et la performance sportive.

I-6-1 L'évaluation des demandes de la situation et l'état d'anxiété

L'étude de la relation entre l'anxiété et la performance ne peut se passer de l'analyse de la situation dans laquelle évolue le sportif. Plutôt que d'envisager la situation comme une somme d'éléments objectifs, Lazarus et Folkman (1984) puis Lazarus (1991, 1999, 2000) proposent de se centrer sur une analyse subjective de cet environnement particulier pour comprendre les perceptions individuelles. Smith (1996) s'appuie pour partie sur ces travaux pour modéliser et expliquer la relation entre l'anxiété et la performance.

I-6-1-1 L'approche cognitive de l'interprétation de la situation de Lazarus (1991, 1999, 2000)

Lazarus (1991, 1999, 2000) propose une approche cognitive des émotions en accordant une place centrale à la situation dans laquelle se trouve un individu pour comprendre son vécu émotionnel. Proche d'un modèle transactionnel sur lequel il s'appuie (Lazarus, 1966 ; Lazarus & Folkman, 1984), l'auteur considère que la perception subjective de l'environnement doit nécessairement être mise en parallèle avec les caractéristiques individuelles de l'individu. Lazarus (1991) propose une centration sur la perception par l'individu de la demande environnementale, notamment à travers le concept d'évaluation cognitive (Lazarus & Launier, 1978). Les différences inter- et intra-individuelles observées seraient la conséquence de cette évaluation.

Bien que n'ayant pas directement modélisé la relation entre l'anxiété et la performance, Lazarus (1999) propose que l'anxiété soit considérée comme une émotion existentielle, et donc nécessaire à l'individu, et qu'elle soit le résultat « *d'un affrontement incertain et d'une menace existentielle* » (2000, p. 234)²⁵. Cette nouvelle

²⁵ Citation originale : « *facing uncertain, existential threat* » (Lazarus, 2000, p. 234).

perspective cognitive a invité les chercheurs à développer des théories poursuivant dans ce sens et accordant à l'individu en tant qu'entité unique et à l'environnement une place importante. Cette prise de position implique un regard nouveau sur la relation entre anxiété et performance où la subjectivité et les perceptions individuelles prévalent sur les modélisations linéaires et la centration sur les dispositions individuelles. Bien qu'elles ne soient plus le centre des recherches, ces dernières conservent une place dans le sens où elles influencent l'évaluation individuelle de la demande environnementale (Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus & Launier, 1978). En s'appuyant sur une approche cognitive de l'interprétation du contexte de production de la performance et de la demande environnementale, Smith (1996) propose d'analyser la relation entre l'anxiété et la performance

1-6-1-2 Le modèle de Smith (1996)

Dans le domaine sportif, le rôle potentiel de l'interprétation de la situation a principalement été modélisé par Smith (1986, 1996) pour expliquer la relation entre l'anxiété et la performance. D'une part, ce modèle conceptuel se situe dans la perspective des recherches sur les interférences cognitives et les processus attentionnels (Broadbent, 1958 ; Eysenck & Calvo, 1992 ; Nideffer, 1989, 1993 ; Sarason & Sarason, 1990 ; Schneider, Dumais & Shiffrin, 1984). D'autre part, ce modèle s'appuie sur les travaux de Lazarus et Folkman (1984), Arnold (1960), Ellis (1962), Mandler et Sarason (1952) et Spielberger (1966).

Smith (1996) postule 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) : (a) l'évaluation des demandes de la situation de compétition, (b) l'évaluation des ressources disponibles pour répondre aux demandes, (c) l'évaluation de la nature et de la probabilité des conséquences possibles si les demandes ne sont pas satisfaites, et enfin (d) les significations personnelles des conséquences pour l'individu.

Ces différentes évaluations ont des conséquences sur les plans cognitif et somatique sous la forme d'une réaction d'état d'anxiété. Par répercussion, cet état génère deux types de réponses avec des conséquences directes sur la performance : les effets pourront être positifs ou négatifs en fonction de la pertinence de la réponse dominante du sportif à l'évaluation globale. Ces réponses (pertinentes ou non pertinentes) incluses dans le modèle découlent en grande partie des travaux de Mandler et Sarason (1952) sur les effets des interférences cognitives. Qu'elles soient pertinentes ou non, les réponses peuvent être de nature cognitive, physiologique ou comportementale. Les réponses pertinentes par rapport à la tâche facilitent la réalisation de la performance. Sur le plan cognitif par exemple, on peut trouver des réponses comme la concentration sur la tâche ou la planification stratégique. Les réponses non pertinentes par rapport à la tâche s'expriment au détriment de la performance. Toujours sur le plan cognitif, certaines réponses comme l'inquiétude et les pensées catastrophiques constituent des freins et des obstacles à la performance. La figure suivante (Figure 9, p. 64 ; d'après Smith, 1996, p. 267) propose une schématisation de cette théorie.

Alors que les précédentes théories proposaient principalement un aperçu descriptif de la relation entre l'anxiété et la performance, le modèle de Smith (1996)

offre un aspect plus explicatif en se centrant sur la subjectivité induite par les particularités de l'individu. En outre, les travaux de Smith introduisent de manière très claire l'influence potentielle des variables environnementales et de la perception individuelle et éminemment subjective de celles-ci sur l'intensité de l'état d'anxiété. Bien que souvent sous-entendue dans certaines théories (Hanin, 1980), cette influence se retrouve ici très clairement modélisée. En revanche, les applications pratiques et scientifiques de ce modèle demeurent peu nombreuses. En outre, les difficultés associées à l'opérationnalisation d'une telle théorie peuvent être une explication de ce manque d'intérêt sur le plan scientifique et de confirmation sur le terrain.

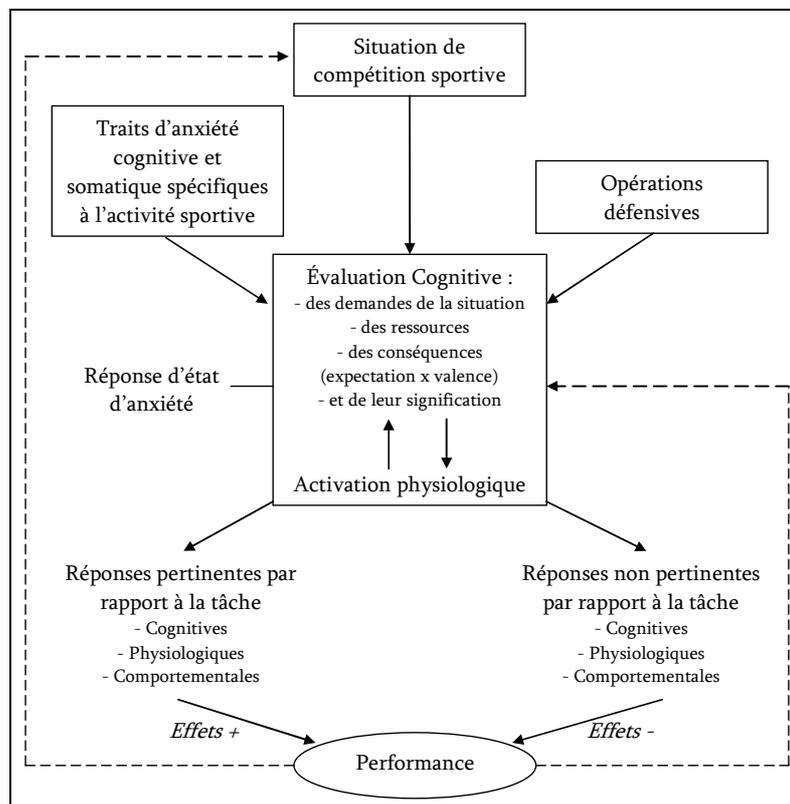


Figure 9 : Modèle conceptuel de la relation anxiété / performance (Smith, 1996, p. 267)

Enfin, bien que ce modèle propose d'inclure une part importante de subjectivité, cette dernière ne concerne finalement que les éléments relatifs à la perception de la demande environnementale. Ainsi, cette subjectivité n'est pas considérée pour l'intensité des symptômes ressentis. Ce modèle concerne donc uniquement l'intensité

des symptômes anxieux et non pas leur perception bien que des travaux initiés dans le cadre de tâches académiques (Alpert & Haber, 1960), démontrent l'utilité de cette perception des manifestations anxieuses pour comprendre la relation de ces dernières avec la performance. Par conséquent, cette approche uniquement centrée sur l'intensité de l'anxiété entraîne de nombreuses limites puisqu'elle ne permet qu'une approche quantitative de l'anxiété et exclut tout aspect qualitatif relatif à la perception individuelle du ressenti. L'interprétation subjective de l'intensité de l'anxiété constitue le centre des théories qui vont être développées dans la partie suivante.

I-6-2 L'interprétation subjective de l'intensité de l'anxiété

En psychologie de l'éducation, la remise en question de l'approche uniquement centrée sur une mesure d'intensité est apparue avec les travaux d'Alpert et Haber (1960) et de Wine (1980) sur l'importance de l'interprétation de l'anxiété dans le cadre de tâches de type académiques (e.g., passation d'examens). Cette nouvelle dimension, appelée direction ou interprétation de l'anxiété, correspond à la nature des cognitions. Il s'agit d'une évaluation faite par l'individu de l'effet attendu des symptômes d'anxiété ressentis sur la performance. Le sujet indique si l'intensité des symptômes ressentis va avoir un effet favorable ou défavorable sur la performance. En cela, la direction est une mesure qualitative basée sur une anticipation des conséquences attendues.

Dans le domaine sportif, Jones (1991) critique l'approche quantitative unique, la jugeant trop simple et peu représentative de la réalité humaine et sportive et intègre la dimension « direction » (ou interprétations directionnelles) dans l'approche de la relation entre l'anxiété et la performance. De nombreuses études ont été entreprises par la suite afin de tester l'importance de ces deux dimensions. Les variables d'intensité et de direction ont ainsi été évaluées dans le même temps dans le but d'expliquer la performance. Plusieurs études montrent que la direction permet d'expliquer en partie les écarts de performance, notamment entre deux sujets ayant le même niveau

d'intensité d'anxiété (Butt, Weinberg & Horn, 2003 ; Edwards & Hardy, 1996 ; Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Kais & Raudsepp, 2005 ; Swain & Jones, 1996). En outre, toutes ces études insistent sur la nécessité de mesurer ces deux dimensions de l'anxiété de manière séparée (Hanton, Thomas & Maynard, 2004) et indépendante.

Cette prise en considération des perceptions individuelles du ressenti anxieux ont donné lieu à deux théories principales dans l'étude de la relation entre l'anxiété et la performance : la théorie du renversement (Apter, 1982) qui n'est pas directement en lien avec l'émergence de la dimension de Jones (1991) et la théorie des interprétations directionnelles (Jones, 1991, 1995).

I-6-2-1 La théorie du renversement (Apter, 1982)

La théorie du renversement d'Apter (1982) repose sur le principe qu'une personne est capable d'interpréter son niveau d'activation comme une émotion plaisante ou une émotion déplaisante. Un même individu peut modifier ses interprétations au fur et à mesure de la journée ou des événements. L'interprétation de l'individu à propos de ses états d'activation est considérée comme centrale dans sa capacité à expliquer ou prédire l'effet de l'émotion sur sa performance sportive. Apter (1982) emploie le terme « d'états métamotivationnels ». Il s'agit de l'ensemble des modalités particulières qui permet de faire l'expérience du monde et du vécu des motivations. Au cours de la journée, de ses activités quotidiennes et/ou sportives, un individu peut passer d'un état métamotivationnel à un autre : on parle alors de renversement. Il existe ainsi quatre paires d'états métamotivationnels (Apter, 1982, 1997).

La paire d'états métamotivationnels « télélique » et « paratélélique ». La personne est orientée vers un but dont l'importance dépasse celle de l'activité elle-même (état télélique) ou vers l'activité, pour le plaisir immédiat qu'elle procure (état paratélélique)

La paire d'états métamotivationnels « conformiste » et « transgressif ». L'individu se conforme aux règles explicites et implicites en rapport avec la situation, il reste dans les limites imposées par l'activité pratiquée (état conformiste) ou va au-delà des règles et souhaite se sentir autonome dans ce qu'il fait (état transgressif)

La paire d'états métamotivationnels « maîtrise » et « sympathie ». L'individu est dans une logique de prendre et donner, le monde est une lutte pour le pouvoir et le contrôle (état maîtrise) ou dans une logique de donner et recevoir, le monde est l'opportunité de prendre soin des autres pour être considéré (état sympathie).

La paire d'états métamotivationnels « autique » et « alloïque ». L'individu est centré sur lui-même, ce qui lui arrive est primordial (état autique) ou s'identifie à un autre ou à un groupe, ce qui arrive aux autres est de première importance (état alloïque).

Ces huit états peuvent être interprétés de manière positive ou négative. Apter (1982, 1997) attribue à cette interprétation le terme de « tonalité hédonique » afin d'introduire la notion de plaisir et de déplaisir dans le processus interprétatif. Au total, la théorie du renversement inclut donc un panel de seize émotions différentes.

Dans le domaine sportif, l'adaptation de la théorie du renversement a été proposée par Kerr (1989, 1990) et elle concerne principalement la paire d'état téléique/paratélique (Blaydon, Lindner & Kerr, 2002 ; Fujiyama, Wilson & Kerr, 2005 ; Hellangdsig, 1998 ; Hudson & Walker, 2002 ; Legrand & Le Scanff 2003). En prenant en considération à la fois le niveau d'activation et la tonalité hédonique qui lui est associée, les quatre émotions possibles pour cette paire sont la relaxation, l'anxiété, l'euphorie ou l'ennui. L'état téléique, qui correspond à un évitement de l'activation, englobe le domaine émotionnel qui s'étend de la relaxation (tonalité hédonique de plaisir et activation faible) à l'anxiété (tonalité hédonique déplaisante et activation élevée). Quant au domaine émotionnel de l'état paratélique qui signifie une recherche

d'activation, il s'étend de l'euphorie (activation ou stimulation élevée vécue de manière plaisante) à l'ennui (stimulation insuffisante entraînant une activation faible et déplaisante).

Au delà des renversements, Apter (1982) insiste sur l'existence, pour chaque individu, d'une dominance métamotivationnelle sous la forme d'un trait (i.e., état préféré) et d'un état métamotivationnel à un moment donné. Sur cette base, Apter et Svebak (1989) définissent deux types de « *stress* ». Le premier, « *tension-stress* », est ressenti lorsque l'individu perçoit un décalage entre son état métamotivationnel actuel et son état préféré d'activation. Ce « *stress* » est caractérisé par des expériences émotionnelles déplaisantes et des sensations désagréables d'inconfort. Le second, « *effort-stress* », représente les stratégies mises en place par l'individu pour réduire et éliminer ce décalage. L'objectif de ces actions est de retrouver une tonalité hédonique plaisante du vécu émotionnel et de tendre vers son état métamotivationnel préféré. L'étude de la relation entre l'anxiété et la performance s'actualiserait à travers les effets des décalages entre état préféré et actuel. En situation de « *tension-stress* », le sportif ne réaliserait par ses meilleurs résultats en raison de l'allocation des ressources disponibles au processus « *effort-stress* » et non à la performance en elle-même (Kerr, 1989).

Cette théorie permet de développer en partie le versant explicatif de la relation entre anxiété et performance. Deux critiques peuvent néanmoins être formulées à l'encontre de cette théorie. Tout d'abord, elle reste basée sur une conception unidimensionnelle de l'anxiété et centrée sur l'activation dont les fondamentaux théoriques restent ambigus. En outre, l'opérationnalisation d'une telle théorie est difficile, notamment en raison de l'aspect dynamique. Enfin, selon Apter, l'anxiété serait une émotion déplaisante résultant d'une augmentation de l'activation perçue comme déplaisante. Cette notion de « tonalité hédonique » se rapproche des travaux de Jones (1991) dans le sens où la subjectivité apportée par la perception individuelle est centrale.

I-6-2-2 La théorie des interprétations directionnelles (Jones, 1991)

L'état d'anxiété compétitive est souvent décrit comme une émotion négative et déplaisante, néfaste pour la performance. 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. Historiquement, les premiers travaux utilisant cet aspect interprétatif ont concerné les tâches académiques dans un cadre scolaire.

Alpert et Haber (1960) se sont appuyés sur les recherches de Sarason, Mandler et Craighill (1952) pour construire un questionnaire : *l'Achievement Anxiety Test* (AAT) qui mesure à la fois des composantes facilitatrices et perturbatrices de l'anxiété. Alpert et Haber (1960), dont les études se situent dans le cadre de tâches académiques de type évaluations scolaires (examens de fin d'année, examens d'entrée ou de niveau de type « *Grade-Point Average* »), basent leurs travaux sur le principe selon lequel ces deux types de composantes ne sont pas nécessairement corrélées négativement et de manière linéaire et qu'il faut donc les mesurer séparément. Deux échelles sont présentes au sein de l'AAT : une échelle mesurant les composantes facilitatrices de l'anxiété et une autre mesurant les composantes perturbatrices. La première comprend neuf items construits sur la base du prototype de question suivant : « *L'anxiété m'aide à être meilleur(e) durant un examen ou une épreuve.* » (Alpert & Haber, 1960, p. 213)²⁶. La deuxième échelle comprend dix items se basant également sur le prototype de question suivant : « *L'anxiété entrave ma performance durant un examen ou une épreuve.* »²⁷ (Alpert & Haber, 1960, p. 213). Grâce à l'utilisation de ce questionnaire, les auteurs parviennent à des résultats en accord avec leurs prédictions puisqu'ils montrent que les étudiants qui ont des scores élevés dans les échelles d'interprétation fragilisante de l'anxiété

²⁶ Citation originale : « *Anxiety helps me to do better during examinations and tests* » (Alpert & Haber, 1960, p. 213).

²⁷ Citation originale : « *Anxiety interferes with my performance during examinations and tests* » (Alpert & Haber, 1960, p. 213).

obtiennent des résultats scolaires moins élevés que les étudiants qui interprètent leur anxiété comme facilitatrice pour leur réussite à l'examen.

Couch, Garber et Turner (1983) ont confirmé cette expérience et ont montré que les composantes facilitatrices et perturbatrices de l'anxiété (mesurées grâce à l'AAT) permettaient de mieux prédire la réussite ou l'échec à un examen qu'un test d'anxiété classique ne faisant pas appel à la distinction entre intensité et interprétations (ici le « *Suinn Test Anxiety Behavior Scale* », Suinn, 1969). L'utilisation d'une échelle de direction dans le cadre de la prédiction des notes à des examens scolaires semble donc nécessaire voire indispensable selon ces auteurs.

Dans le domaine sportif, Mahoney et Avenier (1977) ont mené une expérience auprès de gymnastes de haut niveau dans l'optique de la qualification pour les Jeux Olympiques de 1976. Les auteurs ont montré que les gymnastes ayant obtenu les meilleurs résultats interprétaient leur état d'anxiété comme un stimulant pour la performance alors que ceux qui obtenaient des résultats moins satisfaisants interprétaient leur anxiété comme négative et mettant en danger leur performance (i.e., états de panique, de doute, images de défaite).

A l'appui de ces différents résultats, Jones (1991) propose la notion d'interprétation directionnelle de l'anxiété. Jugeant l'approche uniquement basée sur l'intensité de l'anxiété trop simple, il réfute la majorité des travaux de la littérature sur l'anxiété comme néfaste à la performance et postule que l'anxiété peut être un stimulant pour soutenir et 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 interprétera cette anxiété comme un état nécessaire servant largement à sa motivation. Par ailleurs, un même sujet peut avoir un niveau d'intensité d'anxiété identique à deux compétitions différentes et interpréter positivement cet état lors de la première et négativement lors de la seconde. Cette théorie permet en partie d'expliquer

les écarts de performance entre deux sportifs ayant la même intensité d'état d'anxiété et des interprétations différentes, mais également les variations de performance entre les compétitions pour un même sportif avec le même niveau d'anxiété.

Deux sujets soumis à la même situation et ressentant la même intensité d'anxiété pourront ne pas interpréter celle-ci de la même manière et ne pas avoir la même réponse comportementale ou cognitive. Ces interprétations sont la conséquence directe d'un système d'évaluations individuelles de la situation. La relation entre la théorie des interprétations directionnelles et la performance a fait l'objet d'un certain nombre d'études. Mais, les résultats trouvés n'ont pas toujours confirmé totalement le modèle initial, sans jamais le réfuter non plus (Jones, Hanton & Swain, 1994 ; Jones & Swain, 1995 ; Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Jones, Swain & Hardwood, 1996 ; Perry & Williams, 1998 ; Swain & Jones, 1993). Ainsi, Jones, Hanton et Swain (1994) puis Perry et Williams (1998) montrent que si les sportifs non-élites et les sportifs élites font état de niveaux d'intensité d'anxiété similaires, les sportifs élites formulent des interprétations directionnelles plus favorables à la performance que les sportifs non-élites. Jones (1991, 1995) postule que les variables de directions permettent de mieux prédire la performance que les variables d'intensité. Cette hypothèse est confirmée par l'étude de Swain et Jones (1996) mais n'a pas toujours été ratifiée. Ainsi, si Jones, Swain et Hardy (1993) montrent que les meilleures performances sont obtenues par des gymnastes formulant des interprétations directionnelles favorables, ils montrent dans le même temps que ces interprétations ne permettent pas de prédire la performance sportive.

En parallèle de ces résultats parfois mitigés, plusieurs limites peuvent être énoncées à l'encontre de cette théorie. Tout d'abord, l'outil utilisé, le CSAI-2 modifié, n'a pas fait l'objet d'une nouvelle procédure de validation. Jones et Swain (1992) ajoutent une échelle de direction en parallèle de l'échelle d'intensité déjà existante : le sportif doit indiquer si l'intensité perçue des symptômes énumérés dans le CSAI-2

original (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) va avoir, selon lui, un effet favorable ou non sur sa performance. Néanmoins, la fiabilité de cette échelle n'est pas contestée dans la littérature et sa structure reste conforme au modèle théorique. En outre, le fonctionnement respectif des composantes somatique et cognitive, bien qu'il ne constitue pas le cœur de la démarche théorique de Jones (1991), n'est pas débattu. Enfin, le processus de formulation des interprétations directionnelles n'est pas, à ce jour, l'objet d'un consensus unanime. Pourquoi deux sportifs éprouvant la même intensité dans leurs manifestations anxieuses ne les interprètent-ils pas de la même façon ? Pourquoi un même sportif avec la même intensité mais à deux compétitions différentes peut-il formuler des interprétations différentes ? Seule une somme d'études partielles permet d'avoir un premier aperçu des variables influençant les interprétations directionnelles du sujet. Il s'agit principalement de variables dispositionnelles. A contrario, les variables contextuelles qui semblent pouvoir intervenir dans le processus d'évaluation des ressources présent dans le modèle de Jones (1995), ne sont que très peu prises en considération. Ces différents points constituent par conséquent une piste de recherche importante et suffisamment large pour que plusieurs études soient menées. Ces constats et perspectives sont développés dans le paragraphe I-8.

Ainsi, la théorie des interprétations directionnelles (Jones, 1991, 1995) se situe dans la continuité des travaux d'Alpert et Haber (1960) qui ont ouvert le débat, souvent controversé, des potentiels effets bénéfiques de l'anxiété sur la performance. Dans la même lignée que les recherches menées par Lazarus (1991, 1999, 2000) et Smith (1996), la subjectivité et les perceptions individuelles sont au centre de l'analyse de la relation entre l'anxiété et la performance. Ces éléments amènent un questionnement nouveau sur la nature même et la définition théorique de l'anxiété, notamment en situation de compétition sportive.

I-7 VERS UNE REDEFINITION ET UNE RECONSIDERATION DE L'ANXIETE

Le concept d'anxiété reste l'un des plus utilisés dans la littérature scientifique relative au domaine sportif. Avec une définition complexe, de nombreux liens avec d'autres concepts et une multitude de théories, l'anxiété demeure un champ d'investigation encore largement étudié aujourd'hui. Bien que des avancées nombreuses et significatives aient été proposées au cours des dernières décennies, des pistes de recherches encore peu investies restent à exploiter.

Sur le plan de la définition même du concept, aucun consensus ne semble avoir été trouvé. Certaines définitions, notamment formulées par Spielberger (1966) ou Weinberg et Gould (1997), se trouvent remises en question par les travaux de Jones (1991) et Smith (1996) ; notamment sur le plan des conséquences comportementales, cognitives et affectives de l'anxiété. Les travaux ayant conduit ces chercheurs à postuler l'existence d'effets potentiellement neutres ou positifs de l'anxiété, notamment sur la performance sportive, sont aujourd'hui au cœur d'un vaste débat divisant la communauté scientifique. En effet, il en va de la redéfinition même de l'anxiété. Les variabilités induites par les différentes composantes de l'anxiété rendent celle-ci complexe et difficile à appréhender.

Sur le plan de la relation entre l'anxiété et la performance, aucune théorie ne fait l'unanimité. Pourtant, la compréhension de cette relation semble fondamentale dans l'optique de futures applications. Néanmoins, les théories multidimensionnelles initiées par les travaux de Martens et ses collaborateurs (1990) proposent de nouveaux aspects qui semblent aujourd'hui largement acceptés. Par ailleurs, les travaux de Jones (1991) et de Smith (1996) amènent le chercheur à s'interroger sur les effets potentiellement favorables de l'état d'anxiété et offrent de nouvelles perspectives de recherches. Ces deux théories ne sont pas antagonistes et proposent chacune des avancées conceptuelles qui invitent à redessiner les contours théoriques de la définition de l'anxiété.

Néanmoins, et en critique des travaux princeps et novateurs de Jones (1991, 1995) dans le milieu sportif, certains chercheurs ont remis en question plus ou moins radicalement l'idée selon laquelle un état d'anxiété puisse être favorable à la performance en soulignant que celui-ci ne pouvait pas être apparenté à de l'« anxiété » (Burton & Naylor, 1997 ; Jones & Swain, 1992). A l'opposé, Lazarus (2000) souligne que l'anxiété peut, sous certaines conditions, faciliter la performance :

« Est-ce que l'anxiété, à l'instar de la colère, peut faciliter la performance ? La réponse est clairement « oui ». L'hypothèse selon laquelle l'anxiété est toujours, ou généralement, destructive ou fatale est une exagération. Un niveau d'anxiété trop faible peut, en effet, être contre-productif. Réaliser une performance de haut niveau demande la mobilisation et le maintien d'efforts plutôt que la relaxation ainsi qu'une attention continue et une concentration sur la tâche. [...] Hanin (1978, 1986) fournit des données selon lesquelles un nombre significatif d'athlètes considèrent qu'un haut niveau d'anxiété est optimal pour la performance ; et Jones (1995) et Hardy (1997) fournissent des preuves de l'existence d'une valeur positive de l'anxiété. » (p. 245).²⁸

Cette position conceptuelle est également soutenue par les travaux de Munz, Costello et Korabek (1975) puis Hudesman et Weisner (1978) qui insistent sur l'importance de distinguer les composantes facilitatrices et perturbatrices de l'état d'anxiété. Dans le domaine sportif, Debois (2003) rappelle également que « *le modèle de l'interprétation directionnelle a donné lieu à des débats invitant à s'interroger sur la contribution des états affectifs positifs à la perception favorable de l'anxiété* » (p. 23).

²⁸ Citation originale : « *Can anxiety, like anger, ever facilitate performance ? The answer is a resounding yes. The assumption that anxiety is always, or even usually, destructive is an exaggeration. Too little anxiety can, in effect be counterproductive. To turn in a top performance requires the mobilization of sustained effort rather than relaxation and continuing attention to and concentration on one's performance task. [...] Hanin (1978, 1986) cites data that a significant number of athletes consider high levels of anxiety to be optimal for performance, and the work of Jones (1995) and Hardy (1997) provides even stronger evidence of the positive value of anxiety.* » (Lazarus, 2000, p. 245)

Dans la même optique, Mellalieu, Hanton et Fletcher (2006) proposent de remplacer les termes d'anxiété positive ou d'anxiété facilitatrice par l'expression « *interprétations facilitatrices des symptômes associés à l'anxiété compétitive* » (p. 21)²⁹.

La théorie des interprétations directionnelles de Jones (1991) et le modèle de Smith (1996) proposent une analyse centrée sur les perceptions individuelles. Le modèle de Smith (1996) présente un intérêt certain pour la compréhension de la relation entre l'anxiété et la performance, notamment grâce à son aspect explicatif et non plus simplement descriptif. La théorie de Jones (1991) s'appuie davantage sur la subjectivité individuelle à toutes les phases de la relation entre l'anxiété et la performance. Bien que la modélisation de Smith (1996) présente un intérêt certain et viendra en support d'une partie des études qui seront menées dans la suite de ce travail, le choix va ici se porter sur la théorie des interprétations directionnelles. Ce choix se justifie par plusieurs aspects.

Tout d'abord, la théorie des interprétations directionnelles ne s'appuie pas sur un modèle préétabli que le chercheur ou l'intervenant en psychologie du sport devrait appliquer et imposer à tous les sportifs quel que soit leur fonctionnement individuel. Au contraire, le modèle repose sur des aspects centraux dans la compréhension des comportements humains : la subjectivité et la variabilité interindividuelle. La subjectivité des perceptions individuelles est largement exploitée en psychologie différentielle mais reste peu utilisée dans le domaine sportif et particulièrement dans le cadre de l'étude de la relation entre anxiété et performance. En effet, la majeure partie des modélisations proposées et des études menées s'appuie quasi exclusivement sur l'intensité des symptômes d'anxiété. De façon distinctive, l'interprétation directionnelle permet de mieux prédire la performance que l'intensité utilisée seule (Butt, Weinberg & Horn, 2003 ; Edwards & Hardy, 1996 ; Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Kais &

²⁹ Citation originale : « *facilitative interpretations of symptoms associated with competitive anxiety* » (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006, p. 21)

Raudsepp, 2005 ; Swain & Jones, 1996). Pour cette raison, la théorie des interprétations directionnelles (Jones, 1991) présente un intérêt dans le cadre de cette étude.

En outre, cette théorie repose sur des bases théoriques qui demeurent encore relativement instables et qu'il convient d'interroger afin d'apporter des éléments de confirmation supplémentaires. Pourtant, le lien entre les interprétations de l'anxiété et la performance semble devenir un choix privilégié par les chercheurs, au détriment de l'intensité de l'anxiété comme le confirment les études les plus récentes (Coudeville, Ginis, Famose & Gernigon, 2008 ; Martinent & Ferrand, 2007 ; Oswald, 2009). Néanmoins, le processus conduisant à la formulation des interprétations directionnelles ainsi que l'impact de ces dernières sur la performance ne semblent pas encore totalement appréhendés.

Dans cette optique, deux questions méritent d'être posées : pourquoi le sportif formule-t-il des interprétations et comment ces interprétations influencent la performance sportive ?

Pourquoi ?

Il s'agit de comprendre *pourquoi* le sportif formule une interprétation particulière plutôt qu'une autre dans une situation donnée et à un moment défini. Cette question renvoie à la compréhension du processus de formulation des interprétations directionnelles. Plusieurs études ont été entreprises dans ce sens et tendent à montrer un effet appuyé de variables propres à l'individu (e.g., la compétitivité, le trait d'anxiété, la confiance en soi, le locus de contrôle) (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004 ; Jones & Swain, 1992 ; Ntoumanis & Jones, 1998). Lazarus (2000) insiste également sur la nécessité d'appréhender les conditions dans lesquelles ces perceptions individuelles tendraient vers une interprétation directionnelle favorable ou défavorable. Mais, ce dernier aspect ne reste que très peu étudié dans la littérature scientifique.

Comment ?

Il s'agit cette fois de comprendre *comment* l'anxiété et plus particulièrement les interprétations directionnelles influencent la performance. En d'autres termes, il s'agit d'identifier le ou les processus par lesquels ces interprétations influencent de manière positive ou négative la performance du sportif. La théorie de Smith (1996) apporte des éléments de réponse selon le point de vue de la perspective cognitive en proposant que la perception de la demande environnementale et la pertinence ou non des réponses individuelles seront de nature à influencer directement sur la performance.

Ainsi, les travaux centrés sur les perceptions individuelles et la considération de potentiels effets bénéfiques de l'anxiété questionnent, divisent et induisent un nouvel enjeu scientifique et conceptuel majeur dans le but de confirmer ou de reconsidérer la définition de l'anxiété. Afin d'apporter des éléments à ce débat, plusieurs études se sont déjà penchées sur le processus de formulation des interprétations directionnelles. Elles concernent principalement l'influence des dispositions individuelles et la relation avec la performance. Ainsi, et notamment si l'on considère l'état d'anxiété comme une émotion constitutive du processus de stress (Lazarus, 1995) ou encore comme une manifestation du processus de stress (Martens, Vealey & Burton, 1990), certains aspects n'ont pas encore été envisagés. Ceci permet de dégager des perspectives de recherches qui méritent d'être approfondies.

I-8 LA THÉORIE DES INTERPRÉTATIONS DIRECTIONNELLES : CONSTATS ET PERSPECTIVES

La théorie des interprétations directionnelles de Jones (1991) a suscité l'intérêt de nombreux chercheurs soucieux de comprendre et de modéliser la relation entre l'anxiété et la performance. La majorité des recherches entreprises sur la base de cette théorie ont pris ancrage sur le modèle proposé par Jones (1995). Ce modèle permet

d'expliquer les interprétations directionnelles formulées par les sportifs à partir des notions de contrôle perçu et de l'évaluation des ressources. Ce modèle, et plus généralement cette théorie, a donné lieu à deux catégories de recherches pour (a) confirmer le modèle proposé par Jones (1995) ou (b) développer le modèle en analysant les effets de variables dispositionnelles ou contextuelles sur les interprétations directionnelles.

I-8-1 Le modèle de Jones (1995)

La théorie des interprétations directionnelles repose sur la perception individuelle des symptômes somatiques et cognitifs de l'état d'anxiété. Pour expliquer cette configuration particulière, Jones (1995) construit un modèle qui s'appuie largement sur celui de Carver et Scheier (1986, 1988) et des travaux de Borkovec, Metzger et Prusinsky (1986).

Carver et Scheier (1988) proposent de se baser sur les processus d'autorégulation pour expliquer les effets de l'anxiété sur le comportement humain (Carver, Blaney & Scheier, 1979 ; Carver & Scheier, 1984 ; Carver, Scheier & Klahr, 1987). Pour ces auteurs, l'anxiété ne détériore pas systématiquement la performance et peut avoir des effets dynamisants et servir de déclencheur aux processus de concentration. Dans ce sens, l'augmentation de l'état d'anxiété serait davantage un « *signal d'alarme pour la personne lui indiquant d'opérer un changement dans ce qu'elle considère prioritaire dans son comportement* » (pp. 17-18)³⁰. Pour appuyer et étayer cette conception, Carver et Scheier (1988) accordent une importance particulière à deux processus : (a) les systèmes d'autorégulation par feedback afin d'évaluer le contrôle sur la situation et (b) les attentes individuelles concernant les capacités de faire face à l'anxiété et à l'accomplissement de l'action. La formulation d'attentes favorables conduit à un

³⁰ Citation originale : « *a warning signal to the person that he or she should consider a change in behavioral priorities* » (Carver & Scheier, 1988, pp. 17-18).

renouvellement des efforts consentis à la tâche. A l'inverse, des attentes défavorables amènent une faible persistance des comportements de l'individu face à la difficulté.

Jones (1995) propose d'expliquer le processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété sur la base des travaux de Carver et Scheier (1988) selon la modélisation présentée dans la figure suivante (Figure 10, p. 79).

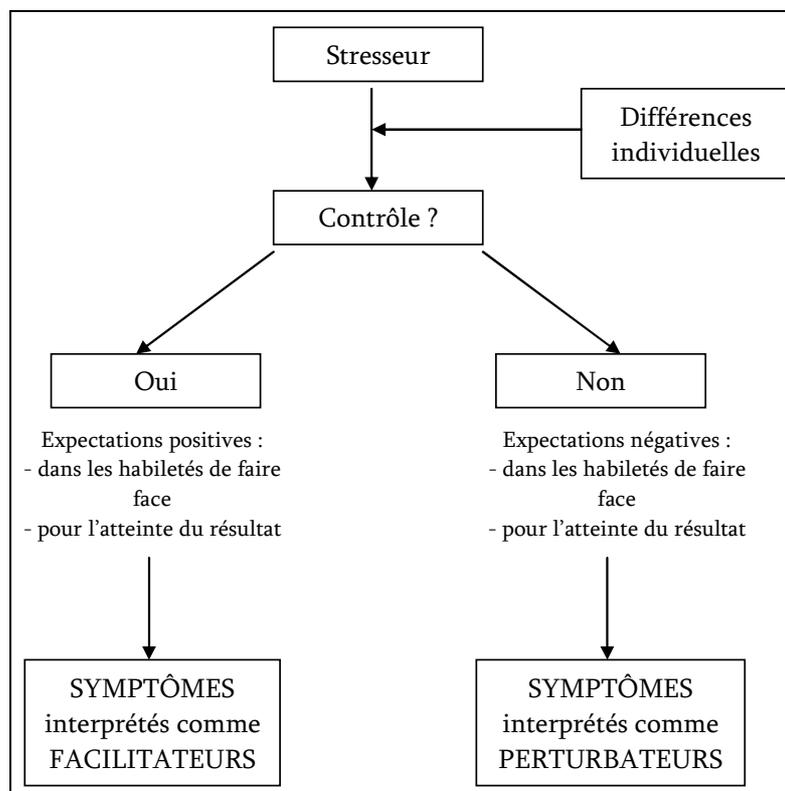


Figure 10 : Modèle de l'anxiété compétitive facilitatrice ou perturbatrice (Jones, 1995, p. 466)

1-8-1-1 Un modèle basé sur le contrôle perçu

Selon ce modèle, l'anxiété est interprétée comme facilitatrice lorsque le sujet estime posséder un bon niveau de contrôle perçu sur la situation. A l'inverse, en l'absence de contrôle, le sujet a davantage tendance à interpréter son anxiété comme néfaste pour la performance à suivre. Le contrôle perçu représente le degré de contrôle que le sportif est capable d'exercer à la fois sur son environnement et sur lui-même.

Percevoir une situation comme contrôlable est une appréciation subjective qui consiste à penser que l'on peut décider et agir face à cette situation de façon à en modifier le résultat (Rodin, 1986). Pour appuyer cette hypothèse, Hanton et Connaughton (2002) montrent qu'une forte perception de contrôle de soi et de la situation pourrait expliquer la formulation d'interprétations directionnelles favorables et inversement.

Afin de modéliser cette relation entre le contrôle perçu et l'interprétation directionnelle des symptômes d'anxiété, Jones (1995) s'appuie sur le rôle des attentes d'efficacité personnelles (Bandura, 1977, 1997, 2003). Ainsi, un degré élevé de contrôle perçu sur la situation impliquera des attentes positives pour l'atteinte du résultat et dans ses capacités à faire face à la demande. Ceci entraînera des interprétations favorables de l'état d'anxiété. À l'inverse, si le sportif estime que son degré de contrôle sur la situation est faible, il formulera des attentes négatives pour l'atteinte de ses objectifs et sur ses capacités à faire face ; ceci entraînant la formulation d'interprétations directionnelles négatives (ou défavorables à la performance).

Les attentes, telles qu'elles sont conceptualisées dans ce modèle, se rapprochent de la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1977) qui propose la distinction entre les attentes (ou attentes) de résultats (i.e., « *outcome expectancies* ») et les attentes d'efficacité (i.e., « *efficacy expectancies* »). Pour Bandura (2003), l'efficacité personnelle perçue est « *un jugement sur l'aptitude de l'individu à organiser et exécuter des performances* » (p. 39) alors que l'attente de résultat est « *un jugement sur la conséquence probable que ces performances entraîneront* » (p. 39). Ces attentes ou attentes seraient ainsi de nature à influencer le processus de formulation des interprétations directionnelles.

Sur la base de ce modèle, Jones et Hanton (1996) montrent que des nageurs ayant des attentes positives en leurs capacités à atteindre un but interprétaient leur état d'anxiété comme plus facilitateur que les nageurs ayant des attentes négatives. Ainsi, les interprétations directionnelles seraient en partie liées à une évaluation de la

contrôlabilité de la situation. Cette dernière n'est pas sans référence aux travaux portant sur l'évaluation cognitive et sur les relations réciproques entre l'individu et son environnement (Lazarus & Folkman, 1984).

I-8-1-2 Les interprétations directionnelles comme résultat d'une évaluation

Dans un second temps, la théorie des interprétations directionnelles propose d'inclure une part de subjectivité et d'individualité dans la relation entre l'anxiété et la performance. Au-delà des différentes modélisations proposées par les précédentes théories, Jones place l'individu au centre de la relation à partir de la formulation d'interprétations directionnelles éminemment subjectives résultant d'une évaluation de ses ressources et attentes en rapport à une demande spécifique et contextualisée. Cet aspect se rapproche du modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) avec l'intervention de l'évaluation cognitive permettant la confrontation des ressources de l'individu avec les demandes perçues de la situation. Cet aspect est également relayé dans la théorie de Smith (1996).

En outre, Jones (1995) rappelle que le processus de formulation des interprétations directionnelles « *doit être vu comme un niveau supplémentaire de l'évaluation cognitive qui a pour fonction d'interpréter la signification des symptômes cognitifs et physiologiques éprouvés à la suite de la précédente évaluation de la congruence entre les demandes et la capacité à répondre à ces demandes* » (p. 463)³¹

Ainsi, l'évaluation cognitive et les interprétations sont liées : les secondes sont la conséquence de la première. De même que l'évaluation cognitive du processus de stress pourrait entraîner un état d'anxiété, un second processus d'évaluation cognitive viendrait qualifier en termes favorables ou défavorables la perception anxieuse de

³¹ Citation originale : « *This process may be viewed as a further level of cognitive appraisal which has the function of interpreting the meaningfulness of the cognitive and physiological symptoms experienced following earlier appraisal of the congruence between situational demands and ability to meet those demands.* » (Jones, 1995, p. 463)

l'individu. Ce lien n'a pourtant pas fait l'objet de nombreuses recherches : seuls les travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004) menés davantage dans le cadre de tâches académiques ou évaluatives hors du domaine sportif envisagent cet enchaînement évaluation / interprétation. Or, cette hypothèse selon laquelle l'évaluation cognitive influencerait le processus de formulation des interprétations directionnelles pourrait être à même d'apporter de nouveaux éléments de réponses et une grille de lecture élargie au processus de formulation.

Dans le cadre de la perspective transactionnelle du stress, l'évaluation cognitive est définie par Lazarus et Launier (1978) comme « *un ensemble continuellement changeant des jugements sur le flux des événements par rapport au bien-être de l'individu* » (p. 302)³². Les travaux ont conduit à s'intéresser aux différentes variables susceptibles de constituer des antécédents de l'évaluation cognitive. Cette dernière est principalement influencée par deux catégories de variables : les variables relatives à l'individu (ses caractéristiques situationnelles en termes d'états et dispositionnelles en termes de traits, de croyances et de représentations) et la perception de la situation dans laquelle la personne évolue. Ces variables, présentes dans le modèle de stress (Lazarus & Folkman, 1984), sont de nature à influencer l'évaluation cognitive mais surtout, par répercussion, l'intensité du stress et des émotions ressenties. Dans ce modèle, il n'est pas fait mention des interprétations ou de la perception des émotions mais le lien possible entre ces dernières et le modèle de stress est questionnable, conformément aux hypothèses et affirmations posées par Jones (1995).

Ainsi, le modèle de Jones (1995) s'appuie sur deux éléments centraux pour expliquer la formulation d'interprétations directionnelles favorables ou défavorables : d'une part sur le contrôle perçu de la situation de compétition qui va lui-même influencer sur les attentes de faire face et d'atteinte du résultat et, d'autre part, sur l'évaluation

³² Citation originale : « *a continuously changing set of judgments about the significance of the flow of events for the person's well-being* » (Lazarus & Launier, 1978, p. 302).

des demandes de la situation et des ressources disponibles. Ces deux éléments constituent le cœur des travaux sur l'évaluation cognitive (Lazarus & Launier, 1978) et de manière générale sur le processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984). Ces éléments communs entre les modèles offrent ainsi de nouvelles possibilités de problématisation de la question des interprétations directionnelles. La volonté de mettre en commun les deux modèles est renforcée par l'existence d'antécédents ou de variables d'influence communs qui vont être détaillés dans le point suivant.

I-8-2 Les variables influençant la formulation des interprétations directionnelles

En parallèle de l'étude de la relation entre les interprétations directionnelles et la performance, les recherches se sont également centrées sur l'analyse des variables ou des antécédents pouvant expliquer le processus de formulation des interprétations directionnelles. Conformément aux travaux de Jones (1991, 1995), ces recherches ont concerné deux types de variables : (a) les variables dispositionnelles et (b) les variables contextuelles.

I-8-2-1 Variables propres à l'individu et interprétations directionnelles

Dans le but d'expliquer le processus de formulation des interprétations directionnelles, les variables propres à l'individu en termes de caractéristiques, de croyances, de traits ou d'états ont reçu un intérêt particulier. En accord avec le modèle de Jones (1995) qui considère qu'elles peuvent être des médiateurs de la relation entre le stressé (en tant qu'antécédent de son modèle) et le degré de contrôle perçu, les variables propres à l'individu ont été le principal objet des recherches relatives à ce modèle (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006).

Les variables dispositionnelles

Sur le plan dispositionnel, différentes variables ont été considérées. D'une part, les travaux de Jones et Swain (1992) puis de Hanton, Evans et Neil (2003) montrent que

des scores élevés respectivement en compétitivité et en robustesse (i.e., « *hardiness* ») favoriseraient la formulation d'interprétations directionnelles favorables à la performance. La compétitivité correspond à la capacité que possède un individu à se confronter à des situations de rivalité et de concurrence (Jones & Swain, 1992). Selon Kobasa (1979, 1982), la robustesse est composée de trois éléments : (a) l'engagement (i.e., la capacité à persister dans une action), (b) le contrôle (i.e., la capacité à agir pour influencer sur les événements) et (c) le défi (i.e., la croyance que le changement et les défis sont normaux et qu'il faut se confronter à eux). D'autre part, Ntoumanis et Jones (1998) ont indiqué que les sportifs caractérisés par un locus de contrôle à dominance interne formulent des interprétations directionnelles plus facilitatrices en vue de la performance que les sportifs à dominance externe. En outre, une étude récente de Martinent et Ferrand (2007) a montré qu'une tendance au perfectionnisme conduisait le sportif à formuler des interprétations défavorables pour la performance. Enfin, Hanton, Mellalieu et Hall (2002) ont souligné que le trait d'anxiété constituait une variable importante pour la compréhension des interprétations directionnelles ; notamment par l'existence d'une forte corrélation entre le trait et l'état d'anxiété. Cette relation, attendue sur le plan théorique, a conduit ces chercheurs à envisager la possibilité d'une tendance interprétative sous la forme d'un trait (comme le trait d'anxiété). En fonction de la direction de cette tendance, le sportif serait ainsi enclin à interpréter ses symptômes anxieux comme favorables ou défavorables. Elle influencera également les états émotionnels et affectifs en situation contextualisée qui pourront eux-mêmes conditionner les interprétations directionnelles.

Les variables émotionnelles et affectives

La majeure partie des études quantitatives traitant des interprétations directionnelles a utilisé une version modifiée du CSAI-2 (Jones & Swain, 1992). Les matrices de corrélations entre les composantes 'intensité' et 'direction' ont été calculées. En moyenne, elles font état d'une corrélation significative et positive aux alentours de r

= 0,40 ; soit 16% de variance expliquée. Ce questionnaire permet également d'évaluer la confiance en soi. Ainsi, une intensité de confiance en soi élevée favoriserait la formulation d'interprétations directionnelles favorables à la performance. La confiance en soi pourrait avoir un rôle de protection face aux effets perturbateurs et néfastes de l'intensité de l'état d'anxiété (Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Hanton, Mellalieu & Hall, 2004). En parallèle, Jones, Swain et Harwood (1996) montrent l'existence de relations indépendantes entre les affects positifs et négatifs d'une part et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété d'autre part. Ainsi, alors que les affects négatifs corrèlent positivement avec l'intensité des composantes somatique et cognitive de l'état d'anxiété, les affects positifs corrèlent positivement avec la direction des composantes anxieuses. Les affects positifs semblent avoir un rôle dominant pour les échelles de direction à l'inverse des affects négatifs.

Les variables relatives à l'activité sportive et au niveau de pratique

En parallèle de ces variables psychologiques, des études montrent que les joueurs évoluant à un niveau élite ont tendance à interpréter leurs symptômes d'anxiété de manière plus favorable que les sportifs novices (Jones, Hanton & Swain, 1994 ; Jones & Swain, 1995) et qu'une intensité élevée semble être mieux interprétée dans des sports à dominante explosive comme le rugby par rapport à des sports moins énergétiques mais nécessitant une grande maîtrise gestuelle comme le tir à la carabine (Hanton, Jones & Mullen, 2000).

Cette revue de littérature (non exhaustive) permet de constater qu'un large spectre de variables dispositionnelles et de caractéristiques individuelles a été pris en considération dans l'explication du processus de formulation des interprétations directionnelles. Bien que très importantes et non négligeables, les variables dispositionnelles et les caractéristiques de l'individu ne sont pourtant pas les seules à intervenir dans le processus d'évaluation cognitive. Concernant l'étude des facteurs de

stress chez les sportifs de haut niveau, Hanton, Fletcher et Coughlan (2005) démontrent une prédominance des facteurs organisationnels (i.e., facteurs non reliés directement à la performance) par rapport aux facteurs de stress compétitifs (i.e., directement reliés à la performance) de l'ordre de 77% pour les premiers contre 23% pour les seconds. Ainsi, et conformément aux recommandations de Jones (1995) qui postule l'existence d'une relation forte entre les concepts d'évaluation cognitive et d'interprétation, il convient de s'intéresser aux variables relatives au contexte compétitif.

1-8-2-2 Contexte compétitif et interprétations directionnelles

Alors que la littérature semblait abondante pour les variables dispositionnelles, peu de recherches se sont intéressées au rôle des variables contextuelles et des caractéristiques de la situation sur le processus de formulation des interprétations directionnelles. Ainsi, deux principales études incluant ces variables ont été entreprises. Elles ont pour base le questionnaire « *PreRace Questionnaire* » (PRQ) construit par Jones, Swain et Cale (1990). Sa version d'origine comprend cinq facteurs : la préparation perçue, l'attitude envers les performances antérieures, les objectifs fixés pour la course, l'influence du coach et l'environnement extérieur ou conditions environnementales. Ce questionnaire s'adresse initialement à des sportifs pratiquant l'athlétisme mais sera adapté à la natation (Hanton & Jones, 1994) et le cyclisme (Hanton & Jones, 1997), ainsi qu'à des sports multidisciplinaires (avec l'ajout d'une sixième dimension relative à la forme physique du moment) comme le duathlon (Lane, Terry et Karageorghis, 1995a) et le triathlon (Lane, Terry et Karageorghis, 1995b).

Lane et ses collaborateurs (1995b) ont conduit une étude pour expliquer les antécédents des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété en triathlon. Les auteurs montrent que l'influence du coach permet de prédire les interprétations sur l'échelle d'anxiété cognitive mais qu'aucune relation n'est significative avec les cinq autres facteurs mesurés dans le questionnaire PRQ. En outre, Hanton et Jones (1997) ne trouvent pas de résultats significatifs sur les variables directionnelles des sportifs élités.

En revanche, les résultats indiquent que les interprétations directionnelles des non-élites sont corrélées à l'influence perçue du coach. Le contexte et les conditions environnementales influencent davantage les variables « intensité ».

Bien que le questionnaire employé (i.e., PRQ) ne présente qu'un choix limité de variables contextuelles mesurées en rapport avec un sport donné, il permet de montrer une influence possible de ce contexte sur les interprétations directionnelles. En outre, le trop faible nombre d'études entreprises ne permet pas d'envisager la formulation de conclusions significatives et fiables. Pourtant, le rôle potentiel de l'environnement et des facteurs contextuels est central dans la littérature sur le processus de stress ; et notamment dans le domaine sportif (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005). Le lien théorique entre stress, évaluation cognitive et anxiété discuté précédemment amène donc à s'interroger sur le rôle des variables contextuelles et notamment la perception de l'environnement sur l'anxiété et sur le processus de formulation des interprétations directionnelles. En appui de cette interrogation, ce rôle potentiel est envisagé dans plusieurs théories de la relation entre anxiété et performance (Hanin, 1980 ; Smith, 1996).

En conclusion, le modèle de Jones (1995) basé sur le contrôle accorde une place importante aux attentes de faire face, lui-même résultant d'une mise en balance des ressources de l'individu et des demandes de l'environnement. Ces dernières, éminemment subjectives font appel à une perception individuelle à la fois des caractéristiques et des demandes de la situation dans laquelle évolue le sportif. Cette perception est influencée à la fois par des caractéristiques individuelles et contextuelles. Or, ces dernières n'ont, à ce jour, pas fait l'objet d'études approfondies visant à comprendre et modéliser leur influence.

I-8-3 Prise en compte de l'environnement dans le processus de formulation des interprétations directionnelles : quelles perspectives de recherches ?

Bien que déjà très riche de nombreuses recherches sur le plan de sa relation avec la performance sportive, la théorie des interprétations directionnelles souffre de difficultés à expliquer le processus de formulation des interprétations directionnelles. Les variables dispositionnelles permettent d'expliquer en partie les variations de perceptions des symptômes anxieux observés chez des sportifs différents (observations inter-individuelles). En revanche, peu de travaux se centrent sur les variables contextuelles qui seraient à même d'expliquer les variations d'interprétation pour un même individu placé dans deux situations différentes (observations intra-individuelles).

Ainsi, et conformément à l'ensemble des points évoqués dans les paragraphes précédents, il convient d'interroger de manière plus élargie la littérature scientifique afin d'envisager de manière pertinente le lien entre les interprétations directionnelles d'une part et l'environnement compétitif et précompétitif d'autre part. Dans cette optique, deux éléments complémentaires doivent être considérés simultanément : (a) les caractéristiques de cet environnement et (b) la perception individuelle de cet environnement par le sportif. L'étude de ces éléments peut être effectuée à partir d'un point de vue global ou analytique. Envisager la globalité revient à considérer l'environnement comme une unité holistique où l'intérêt serait porté sur la perception globale de l'individu à propos de l'environnement sans entrer dans les détails de sa composition. À l'inverse, envisager une étude analytique de l'environnement induit d'analyser séparément chaque élément qui le compose de façon à modéliser les relations et les effets complexes à l'intérieur de l'ensemble. Questionner les relations réciproques entre l'individu et son environnement selon ces deux points de vue constitue une perspective de recherche fondamentale pour la compréhension du processus de formulation des interprétations directionnelles.

Dans cette optique, le prochain chapitre est conçu de façon à modéliser les relations entre l'environnement et l'individu à travers la perspective cognitive du modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) et son adaptation sociocognitive du stress organisationnel (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005).

Le modèle transactionnel du stress repose sur les relations complexes entre un individu et l'environnement dans lequel il évolue. Il constitue à ce titre un appui important pour la recherche du lien potentiel entre la perception de l'environnement et les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété. Ce lien peut s'articuler autour de l'influence de l'évaluation cognitive et plus particulièrement des attentes de faire face (Bandura, 1977) présentes dans le modèle de Jones (1995). En outre, les travaux sur le stress organisationnel initiés par Woodman et Hardy (2001a, b) et développés par Fletcher et ses collaborateurs (dont Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) renforcent la volonté d'analyser cette relation et participent à la modélisation de l'influence de l'environnement compétitif sur le stress et les émotions ressenties par le sportif comme l'état d'anxiété.

CHAPITRE II : LA TRANSACTION ENTRE L'INDIVIDU ET SON ENVIRONNEMENT

QUEL EFFET SUR LES INTERPRETATIONS DIRECTIONNELLES DE L'ETAT D'ANXIETE EN SITUATION COMPETITIVE ?

II-1 LE PROCESSUS DE STRESS : DES ORIGINES MEDICALES A LA PERSPECTIVE PSYCHOLOGIQUE

Le stress reste certainement l'un des concepts les plus flous et ambigus de la littérature scientifique. Souvent utilisé dans un sens commun et en dehors de toute considération scientifique, le mot « stress » a donné lieu à de nombreux travaux dans des champs d'applications très variés avec des définitions et des bases théoriques singulièrement différentes (Rivolier, 1989).

D'un point de vue étymologique, le terme « stress » trouve son origine dans la langue latine « *stringere* » qui signifie « tendre de façon raide » ou « serrer ». L'utilisation plus ou moins directe et nominative de ce terme a engendré des applications dans les domaines biologiques, physiologiques et physiques. Ainsi, alors que ce concept a pris origine dans des conceptions médicales et physiques sous la forme d'une réponse non spécifique de l'organisme (Selye, 1936), le stress fait désormais partie intégrante des concepts psychologiques majeurs dans l'étude des comportements humains (Rolland, 1999).

II-1-1- Les origines médicales et physiologiques du stress

Avant le XX^{ème} siècle, le terme « stress », employé par extension de la langue anglaise, est principalement utilisé pour englober les difficultés et les états de détresse vécus par les personnes dans le cadre de leurs activités quotidiennes et professionnelles. Ce mot permet à la fois de décrire, d'expliquer et de justifier un ensemble de symptômes et de comportements observés qui ne correspondent pas à une pathologie précise.

L'étude du stress connaît un renouveau et un tournant majeur durant la première partie du XX^{ème} siècle où les travaux princeps de Selye sur le Syndrome Général d'Adaptation (SGA, 1936) permettent une modélisation scientifique du stress en tant que facteur d'influence des comportements humains. Bien que Selye n'emploie pas initialement le terme « stress », il démontre que plusieurs symptômes et pathologies apparaissent chez des individus aux profils tout à fait différents. Il regroupe ces éléments sous le Syndrome Général d'Adaptation qui correspond à l'ensemble des réactions du corps humain à tout agent stressant. Ce SGA évolue en trois phases bien distinctes : (a) la réaction d'alarme générale, (b) la phase de résistance ou d'adaptation et enfin (c) la phase d'épuisement (Lôo & Lôo, 1986).

La réaction générale d'alarme correspond à la réaction initiale de l'organisme face au stressant. Des modifications physiques et physiologiques sont observées au cours de cette phase. Il s'agit de « *l'ensemble des phénomènes généraux non spécifiques provoqués par l'exposition soudaine de l'organisme à un agent nocif, à un stimulus, à un stress auquel cet organisme n'est adapté, ni qualitativement, ni quantitativement* » (Lôo & Lôo, 1986, p. 17). La phase d'alarme est coûteuse pour l'individu et l'organisme entre rapidement en phase de résistance ou d'adaptation et fait face à la situation. Le corps s'adapte grâce à ses ressources. Pour Lôo et Lôo (1986), cette phase « *constitue l'ensemble des réactions non spécifiques provoquées par l'exposition prolongée de l'organisme à des stimuli nocifs, auxquels il s'est adapté au cours de la réaction* »

d'alarme » (p. 17). Si le stimulus nocif responsable de cette réaction de l'organisme baisse en intensité ou si le sujet s'adapte parfaitement à la situation au cours de cette phase, l'épisode de stress s'arrête. Néanmoins, dans le cas contraire, à la fois de persistance de l'agent nocif ou d'inadaptation de l'organisme, Selye envisage la poursuite du processus par une troisième phase, la phase d'épuisement, qui intervient lorsque le sujet ne peut plus faire face à la situation. Il s'agit de « *l'ensemble des réactions non spécifiques qui caractérisent le moment où l'organisme cesse de pouvoir s'adapter au stimulus auquel il est soumis* » (Lôo & Lôo, 1986, p. 18). Dans ce cas, l'organisme cède face à la demande et le sujet se trouve dans une incapacité totale de faire face aux agents nocifs.

Bien que les travaux de Selye (1946, 1956) et de Selye et Fortier (1950) se centrent sur une explication uniquement physiologique du concept de stress, ils laissent déjà supposer que le stress puisse être considéré comme un processus existentiel pour l'individu qui permet à ce dernier de s'adapter à la demande environnementale, et non pas comme un processus néfaste et nécessairement non adaptatif. Tout au long de ses recherches, Selye a utilisé le mot stress tantôt pour définir les causes des réactions de stress (Selye, 1946) puis les conséquences de l'action des agents nocifs (Selye & Fortier, 1950). Finalement, le mot stress sera utilisé à la fois pour les causes et les conséquences (Selye, 1956), laissant apparaître la possibilité d'un modèle complexe et circulaire de l'analyse de cette notion. Le stress correspond alors à la réponse non spécifique du corps humain à une demande (Selye, 1956, 1980). En conclusion de ses travaux, Selye proposera une deuxième définition du stress, sensiblement identique à la première, comme « *la réponse non spécifique de l'organisme à n'importe quelle demande* » (1982, p. 7)³³.

³³ Citation originale : « *the nonspecific result of any demand upon the body* » (Selye, 1982, p. 7).

Ainsi, le terme « stress » a connu de nombreuses évolutions depuis sa première utilisation. Les travaux de Selye sur le SGA ont considérablement participé à l'évolution du concept. Désignant alternativement les causes et les conséquences de difficultés quotidiennes mettant en alerte l'être humain, le stress devient finalement un processus complexe mis en place pour protéger son intégrité. Néanmoins, la non-spécificité de la réponse de stress ainsi que la définition, peu précise et ambiguë, proposées par Selye (1956, 1982) sont rapidement remises en question.

II-1-2 La remise en cause de la non spécificité de la réponse

A partir des années 70, certains chercheurs remettent en cause la non spécificité de la réponse de stress. Les travaux de Mason (1971), mais surtout de Dantzer (1984, 1993) en psychophysiologie amènent les chercheurs à s'interroger sur la facette exclusivement physiologique de la réaction de stress et à se pencher également sur les aspects psychologiques de cette réaction notamment en terme de perceptions individuelles. McGrath (1970) définit alors le stress comme un « *déséquilibre substantiel (perçu) entre les demandes et l'aptitude à y répondre dans des circonstances où l'échec a d'importantes conséquences (perçues)* » (p. 20)³⁴. L'environnement, et plus particulièrement les demandes perçues de cet environnement, deviennent prépondérants dans la réaction de stress.

Pour appuyer et illustrer sa définition, McGrath (1970) définit quatre phases successives du processus de stress : (a) l'exigence environnementale objective (comprise à la fois sous son angle physique et/ou social), (b) la perception individuelle de cette exigence, (c) la réponse réelle et individuelle de stress sur les plans physique et psychologique et enfin (d) les conséquences de la réponse comportementale. Les travaux de McGrath (1970) invitent à considérer le stress comme un processus

³⁴ Citation originale : « *(perceived) substantial imbalance between demand and response capability, under conditions where failure to meet demand has important (perceived) consequences* » (McGrath, 1970, p. 20).

psychophysiologique complexe incluant à la fois des éléments d'influence, des processus perceptifs et des conséquences multiples.

Ainsi, en réponse aux travaux de Selye (1956, 1982), la non spécificité de la réponse de stress est remise en question par la conduite de recherches menées par McGrath (1970), à l'appui de perspectives psychophysiologiques. Cet auteur met l'accent sur des processus interprétatifs et subjectifs. Sur ces bases, Lazarus (1966) puis Lazarus et Folkman (1984) proposent d'étudier le stress selon une perspective psychologique qui permettrait de considérer l'individu selon ses caractéristiques individuelles et celles de l'environnement dans lequel il est impliqué.

II-1-3 La perspective psychologique de Lazarus et Folkman (1984)

Sur la base d'une approche psychologique, Lazarus et Folkman (1984) définissent le stress comme « *une relation particulière entre la personne et son environnement évaluée par celle-ci comme excédant ses capacités et mettant en danger son bien-être* » (p. 19)³⁵. Cette définition souligne trois éléments fondamentaux dans l'analyse du processus de stress : (a) le stress possède une dimension subjective, (b) il est nécessairement le résultat d'une transaction entre l'individu et son environnement, et (c) il s'agit d'un processus global envisagé dans une perspective dynamique.

Le stress possède une dimension subjective

Chaque personne ne possède pas les mêmes sensibilités ni les mêmes réactions face à des agents stresseurs pourtant identiques (Rivolier, 1989). L'individu est considéré comme un être unique possédant ses propres caractéristiques dispositionnelles et des perceptions individualisées de l'environnement (Lazarus, 1966).

³⁵ Citation originale : « *a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being* » (Lazarus et Folkman, 1984, p. 19).

En outre, la demande de l'environnement n'est pas considérée sous l'angle de la contrainte objective mais uniquement par rapport à l'évaluation subjective que le sujet en fait.

Le stress est nécessairement le résultat d'une transaction entre l'individu et son environnement

Lazarus et Folkman (1984) insistent sur l'aspect transactionnel de leur conception théorique (la définition et les caractéristiques de la conception transactionnelle seront détaillées dans le paragraphe suivant). Utiliser un tel cadre d'analyse entraîne nécessairement l'étude des relations changeantes des aspects psychologiques et environnementaux d'unités holistiques (Altman & Rogoff, 1987). Les unités incluent les personnes, les processus psychologiques et l'environnement. Ces unités ne sont pas indépendantes mais inséparables. Elles définissent simultanément et conjointement le tout. L'individu agit sur l'environnement et l'environnement agit sur l'individu de telle façon qu'une modification d'un des deux éléments de cet ensemble entraîne une modification du second.

Le stress est un phénomène global envisagé dans une perspective dynamique

Cet aspect fait partie intégrante de l'ensemble. Le stress ne peut être envisagé d'un point de vue instantané. La perspective dynamique renvoie à l'idée de changements perpétuels. Ces changements sont la conséquence d'un système d'évaluations et de réévaluations constantes que Lazarus et Launier (1978) nommeront « évaluation cognitive » (i.e., « *cognitive appraisal* ») et de la mise en place de stratégies de faire face à la demande environnementale (Lazarus & Folkman, 1984).

Ainsi, le stress est ici analysé selon une approche psychologique complexe. Sa subjectivité lui confère une dimension subjective forte. De même, il possède une forte variabilité en raison des relations perpétuelles entre l'individu et son environnement. Enfin, dans la continuité des travaux de McGrath (1970), le stress est considéré comme

un processus complexe et dynamique. L'ensemble de ces caractéristiques et de ces éléments permettent aux auteurs de proposer un modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002).

II-2 LE MODELE TRANSACTIONNEL DU PROCESSUS DE STRESS

Afin d'analyser les relations complexes entre les différents aspects du concept de stress, Lazarus et Folkman (1984) puis Rosnet (1999, 2002) proposent une modélisation du stress selon une perspective transactionnelle. Cette perspective permet d'intégrer les variables dispositionnelles et contextuelles qui vont venir influencer les processus médiateurs de l'évaluation cognitive et des stratégies de faire face.

II-2-1 Les caractéristiques et les implications de l'utilisation d'un modèle transactionnel

Construire un modèle théorique dans le domaine de la psychologie implique le choix d'une perspective qui va orienter les relations entre les variables à l'intérieur du modèle ainsi que les études sous-jacentes. Se basant sur une analyse philosophique du fonctionnement scientifique, Altman et Rogoff (1987) proposent de différencier quatre approches conceptuelles des modèles théoriques : (a) l'approche sur la base des traits, (b) l'approche interactionniste, (c) l'approche organistique et enfin (d) l'approche transactionnelle. L'utilisation de l'une des approches aura des implications théoriques et méthodologiques importantes.

II-2-1-1 Les caractéristiques des quatre approches de référence

Altman et Rogoff (1987) propose de différencier les quatre approches sur la base de leurs unités d'analyse, de leurs temporalités et des objectifs poursuivis. La synthèse des principales caractéristiques et différences entre ces quatre approches est proposée dans la Figure 11 (p. 97).

APPROCHE	UNITES D'ANALYSE	TEMPORALITE	OBJETS D'ETUDES
TRAIT	Les caractéristiques psychologiques de la personne qui vont déterminer le fonctionnement psychologique.	Structure stable et très peu évolutive car basée sur des traits de personnalité.	Causes internes qui vont expliquer le fonctionnement de l'individu.
INTERACTIONNISTE	Les qualités psychologiques et l'environnement social et physique comme entités indépendantes. Le tout est égal à la somme des parties.	Conséquence des interactions entre les éléments du système mais faible prise en compte de la dynamique.	Etudes simples des relations entre les antécédents et les conséquences.
ORGANISTIQUE	Les qualités de l'individu et son environnement lorsqu'ils sont en interaction. Le tout est supérieur à la somme des parties.	Matérialisée par les interactions à l'intérieur du système qui tend vers une recherche d'équilibre (<i>homéostasie</i>).	Etude de la finalité du système dans le cadre de sa recherche de l'état idéal de fonctionnement.
TRANSACTIONNELLE	Les individus, les processus psychologiques et l'environnement considérés au sein d'une entité holistique. Les unités d'analyse sont ici totalement indissociables.	Permanente, elle est dans la définition même de cette approche axée sur la dynamique perpétuelle.	Relations réciproques, changeantes, dynamiques et non hiérarchisées à l'intérieur du système.

Figure 11 : Caractéristiques des approches en termes de trait, interactionniste, organistique et transactionnelle (selon Altman & Rogoff, 1987, pp. 12-13)

L'approche sur la base des traits

Altman et Rogoff (1987) définissent cette approche comme « *l'étude de l'individu, de l'esprit ou des processus mentaux et psychologiques* » (p. 11)³⁶. Les caractéristiques individuelles sont les principaux déterminants du fonctionnement psychologique et des comportements de l'être humain. Cet ensemble est considéré comme relativement stable et peu sujet à évolution. L'accent est principalement mis sur les explications internes avec une focalisation sur les traits de personnalité.

³⁶ Citation originale : « *the study of the individual, the mind, or mental and psychological processes* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 11).

L'approche interactionniste

Cette approche vise « *la prédiction et le contrôle du comportement et des processus psychologiques* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 15)³⁷. Les qualités psychologiques de la personne ainsi que l'environnement social et physique sont considérés comme étant des entités indépendantes où le tout est égal à la somme des parties. Les études portent sur les relations entre les éléments de l'ensemble. Sur le plan temporel, les modifications de l'équilibre sont la conséquence directe de ces interactions sans réelle prise en considération de la dynamique du phénomène. Afin de prédire et de contrôler le comportement, l'accent est mis sur l'analyse des relations entre les antécédents et les conséquences ; le cheminement entre ces deux éléments n'est pas l'objet d'étude de cette approche.

L'approche organistique

Altman et Rogoff (1987) définissent cette approche comme « *l'étude des systèmes psychologiques dynamiques et holistiques à l'intérieur desquels la personne et l'environnement manifestent des relations et des influences complexes et réciproques* » (p. 19)³⁸. Comme précédemment, l'individu et l'environnement sont considérés comme des entités au fonctionnement indépendant. En revanche, les relations au sein du système sont fondamentales pour comprendre l'ensemble. Contrairement à l'approche interactionniste, le tout est supérieur à la somme des parties. Sur le plan temporel, les changements sont matérialisés par les interactions entre la personne et son environnement permettant au tout de tendre vers l'équilibre recherché. Par conséquent, les recherches menées sur la base de cette approche mettent l'accent sur la finalité, c'est-à-dire la recherche de l'état idéal du système.

³⁷ Citation originale : « *the prediction and control of behavior and psychological processes* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 15).

³⁸ Citation originale : « *the study of dynamic and holistic psychological systems in which person and environment components exhibit complex, reciprocal relationships and influences* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 19).

L'approche transactionnelle

Cette approche transactionnelle se caractérise par « *l'étude des relations changeantes entre les aspects psychologiques et environnementaux des unités holistiques* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 24)³⁹. Toutes ces unités sont totalement dépendantes les unes des autres ; elles définissent simultanément et conjointement le tout. Par conséquent, la temporalité et la dynamique continues sont intrinsèques et l'immobilité ne peut pas exister dans cette approche. Le but des études s'inscrivant dans cette perspective transactionnelle est précisément d'étudier les relations réciproques et dynamiques mais non hiérarchiques entre les éléments du système.

II-2-1-2 L'application de l'approche transactionnelle à l'étude du stress

Sur ces bases, Lazarus (1966) puis Lazarus et Folkman (1984) proposent d'étudier le stress selon une perspective transactionnelle. Au-delà de l'approche interactionniste qui consiste à étudier de manière indépendante les éléments qui composent le tout, le choix d'une perspective transactionnelle du stress induit que l'individu et l'environnement dans lequel il évolue font partie d'un ensemble dynamique. Les interactions réciproques entre ces deux éléments sont constantes. Cette approche complexe inclut des changements permanents à l'intérieur du système et la prédominance d'un versant subjectif et individuel, propre à chaque individu.

Pour Lazarus (1995, p. 5) cité par Rolland (1999, p. 104), l'idée de transaction « *signifie non seulement que, dans une rencontre particulière, la personne influence l'environnement et vice et versa, mais également que les relations personne-environnement transcendent ces deux variables distinctes qui entrent en interaction, et qui sont constamment sujettes au changement* ». L'introduction de cette perspective transactionnelle invite les chercheurs à proposer une nouvelle lecture du concept de

³⁹ Citation originale : « *the study of the changing relations among psychological and environmental aspects of holistic unities* » (Altman & Rogoff, 1987, p. 24).

stress et à centrer leur analyse sur des perspectives psychophysiologiques et psychologiques complexes et dynamiques.

Selon cette perspective transactionnelle, le stress d'un point de vue instantané ne présente aucun intérêt. Lazarus (1966) puis Lazarus et Folkman (1984) envisagent le stress comme un processus complet d'évaluation d'une demande environnementale (le stressor) en fonction de caractéristiques à la fois dispositionnelles et contextuelles. En complément, la dynamique du système est assurée par deux processus en perpétuels changements qui permettent d'expliquer l'articulation entre les stressors et les caractéristiques individuelles et environnementales d'une part et les conséquences d'autre part. Ces processus apparaissent comme des médiateurs (Lazarus emploie lui-même le terme de « *mediator* ») de la relation entre l'individu et environnement. Le premier processus est l'évaluation cognitive qui permet la mise en balance des demandes de l'environnement et des ressources de l'individu. Le second processus correspond à la mise en place de stratégies de coping ou de faire face, c'est-à-dire de réponses cognitives et comportementales à la demande transactionnelle. Les conséquences de ce processus sont multiples et se situent aux niveaux cognitif, émotionnel, comportemental, physiologique et physique. L'état d'anxiété figure parmi les conséquences émotionnelles possibles. A ce titre, Martens, Vealey et Burton (1990) rappellent que l'anxiété est une manifestation du processus de stress qui se caractérise par le développement d'affects négatifs, de sentiments d'appréhension et de tension, associés à un haut niveau d'activation de l'organisme.

En conséquence, la perspective transactionnelle du processus de stress insiste sur les aspects dynamiques et continuellement changeants des relations réciproques entre l'individu et son environnement à travers les processus médiateurs de l'évaluation cognitive et des stratégies de faire face mises en place. Cet ensemble de variables a donné lieu à plusieurs modélisations théoriques notamment proposées par Rosnet (1999, 2002) et Fleurance (1998) dans le domaine sportif.

II-2-2 La modélisation du processus de stress

S'inscrivant dans la perceptive transactionnelle défendue par Lazarus et Folkman (1984), Rosnet (1999, 2002) propose une schématisation complexe du processus de stress (Figure 12, p. 102). Les milieux économiques, sociaux, sportifs, éducatifs, cliniques, médicaux ou encore les milieux extrêmes tels les hivernages polaires ont été étudiés grâce à l'utilisation de ce modèle (Lassarre, 2002). Dans le domaine sportif, d'autres auteurs ont proposé cette approche transactionnelle pour décrire le processus de stress lors des compétitions sportives (Fleurance, 1998). Très proche de celui de Rosnet, ce modèle comprend quatre phases distinctes et complémentaires : l'interaction entre l'athlète et la situation (matérialisée précédemment comme antécédents du processus), le processus d'évaluation cognitive, la mise en place des ressources de faire face et les observations comportementales.

Rosnet (1999, 2002) propose que la présence d'un ou plusieurs stressseurs au sein de l'environnement va déclencher l'évaluation de cette situation en termes de demandes. Cette évaluation cognitive est influencée par des caractéristiques individuelles et contextuelles. En parallèle de cette évaluation, l'individu met en place des stratégies et mobilise des ressources pour répondre à cette demande sur la base de ses capacités perçues. La dynamique de l'ensemble est assurée par un système de réévaluations sur la base de la portée et de la pertinence des réponses fournies sur les plans comportemental, émotionnel, affectif et cognitif et de l'adaptation obtenue.

Dans le cadre de ce travail doctoral, plusieurs unités du modèle vont permettre la construction de la problématique de recherche : la nature des stressseurs, les caractéristiques de l'environnement et l'évaluation cognitive. En effet, la nature des stressseurs, et plus particulièrement des sources de stress en compétition sportive présente un intérêt pour comprendre le processus et les conséquences émotionnelles. Ces stressseurs peuvent être liés à la performance, à l'individu ou à l'environnement (Woodman & Hardy, 2001a, b). En outre, les variables contextuelles influençant les

phases évaluatives accordent une large place à la subjectivité individuelle. Rosnet (1999, 2002) propose de les distinguer en termes de nouveauté, d'ambiguïté, de prédictibilité et de contrôlabilité. Enfin, l'évaluation cognitive, et notamment l'évaluation cognitive secondaire en termes d'évaluation des ressources et des possibilités de faire face à la situation présentera un intérêt particulier dans la construction de la problématique de recherche. Cette évaluation cognitive secondaire permet principalement le lien avec le modèle d'explication des interprétations directionnelles de Jones (1995). Sur le plan des conséquences affectives, et conformément au propos développé depuis le début de ce travail, seul l'état d'anxiété en situation de compétition sera pris en considération.

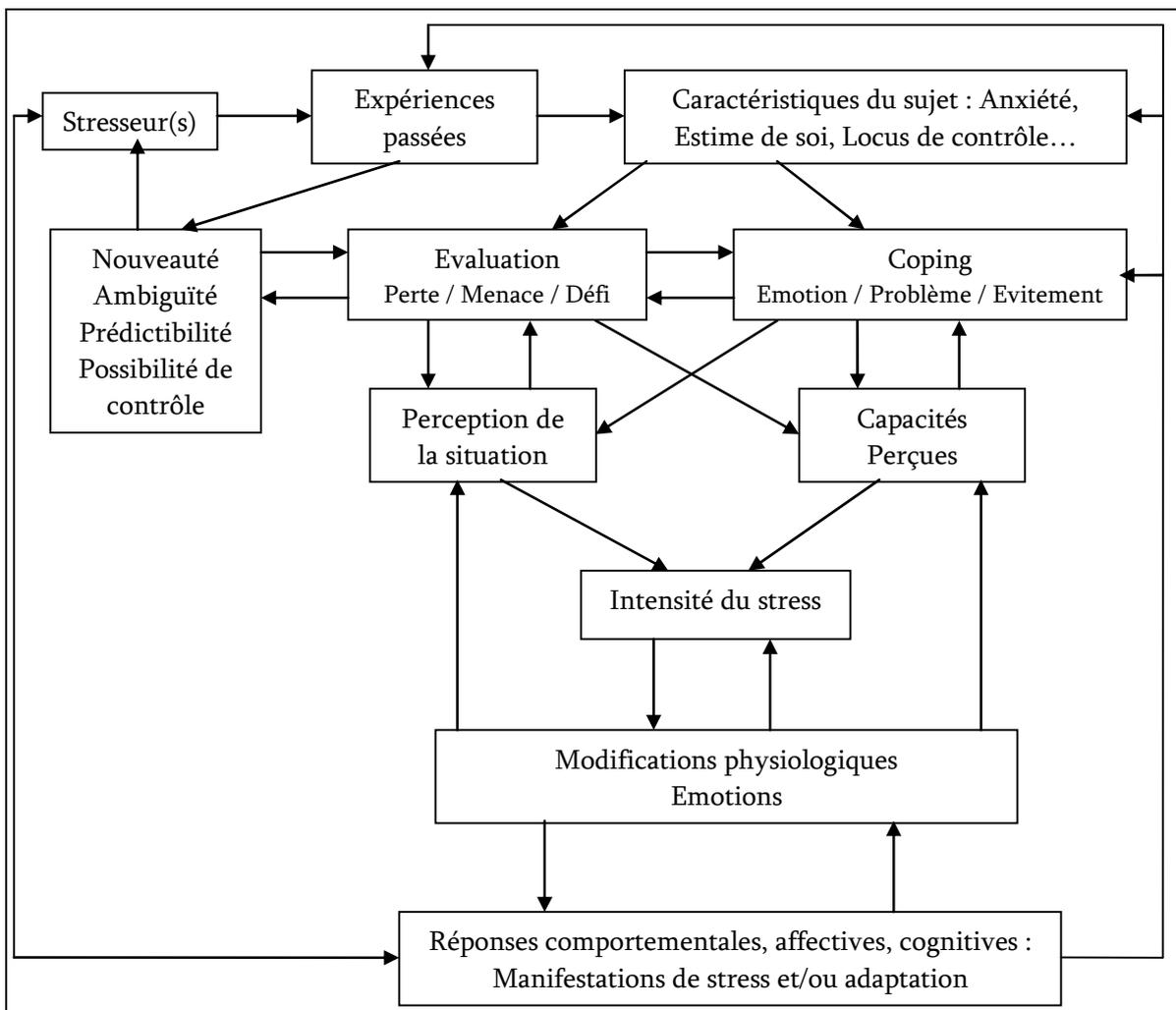


Figure 12 : Modèle de stress selon une perspective transactionnelle (Rosnet, 1999, 2002)

II-3 LES UNITES CONSTITUTIVES DU MODELE TRANSACTIONNEL DU PROCESSUS DE STRESS LIEES A L'ENVIRONNEMENT

Le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) se compose d'une agrégation d'unités indissociables au sein d'une entité holistique complexe et dynamique. Comme mentionné précédemment, trois unités parmi l'ensemble présentent un intérêt particulier pour envisager l'effet de la transaction entre l'individu et son environnement sur le processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété (en tant que conséquence émotionnelle) : d'une part, (a) les facteurs de stress liés à l'environnement ; d'autre part, (b) les caractéristiques contextuelles influençant l'évaluation cognitive ; et enfin, (c) l'évaluation cognitive et plus particulièrement l'évaluation cognitive secondaire.

II-3-1 Les facteurs de stress liés à l'environnement

L'étude du rôle potentiel des stressors liés à l'environnement sur les émotions et les interprétations ou perceptions de ces émotions reste très peu envisagée dans la littérature scientifique. Néanmoins, cette identification des facteurs de stress d'origine contextuelle devient source d'intérêt depuis plusieurs années. En effet, face aux difficultés rencontrées pour expliquer les différences de performance entre deux individus sur la seule base des caractéristiques individuelles, les chercheurs ont orienté leurs travaux vers des explications externes à l'individu et relatives aux demandes environnementales. On note deux directions d'études principales dans le cadre de ces recherches.

La première concerne l'identification simple des sources de stress avec les travaux d'Anshel et ses collaborateurs (Anshel & Delany, 2001 ; Anshel & Sutarso, 2007 ; Anshel & Wells, 2000a, b ; Puente-Diaz & Anshel, 2005) ou de Noblet et Gifford (2002). Les résultats de ces différentes études laissent apparaître des facteurs

contextuels, en parallèle de variables propres à l'individu, comme sources de stress en compétition. La seconde évolution fait référence aux travaux de Woodman et Hardy (2001a, b) puis de Fletcher et ses collaborateurs (2003, 2005 et 2006). Ces auteurs conduisent des recherches sur les facteurs de stress organisationnels, c'est-à-dire non reliés directement à la performance comme l'organisation des compétitions, la recherche de soutien financier, la composition des staffs ou encore la gestion des voyages et de l'hébergement. Ces travaux montrent alors que les sources de stress compétitives sont minoritaires comparativement aux sources de stress organisationnel (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005). Parmi ces facteurs organisationnels, les facteurs environnementaux occupent une place importante. Comme précédemment, le lien potentiel entre les variables contextuelles et les interprétations directionnelles de l'anxiété n'est pas testé dans ces études mais constitue une piste de recherche soulignée par les auteurs (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005).

II-3-1-1 Les sources contextuelles de stress

Anshel et ses collaborateurs (Anshel, 1996 ; Anshel, Brown & Brown, 1993, Anshel & Delany, 2001 ; Anshel, Williams & Hodge, 1997) ont conduit une série d'études sur les facteurs de stress aigu en compétitions sportives principalement en rapport avec l'utilisation des stratégies de faire face centrées sur l'approchement ou l'évitement. Ainsi, Anshel et Delany (2001) établissent une liste des 10 principaux facteurs de stress en compétition pouvant influencer la performance en se basant sur des travaux réalisés précédemment (Anshel, 1996 ; Anshel, Brown & Brown, 1993 ; Anshel, Williams & Hodge, 1997 ; Gould, Horn & Spreeman, 1983a, b). Parmi ces facteurs, sept ne concernent pas directement le sportif dans le cadre de la réalisation de sa performance. Ils relèvent davantage du comportement des personnes présentes dans l'environnement (i.e., « entendre des commentaires déplaisants de la part des spectateurs ou du banc », « entendre des commentaires déplaisants de la part du coach » et « entendre des commentaires déplaisants de la part des coéquipiers ») ; mais aussi du

comportement de l'adversaire (i.e., « entendre des commentaires déplaisants de la part des adversaires », « le succès soudain des adversaires par des phases de jeu exclusivement à leur avantage » et « subir la tricherie des adversaires ») et du comportement de l'arbitre (i.e., « subir une mauvaise décision de la part de l'arbitre »).

La liste de ces facteurs est soumise à de jeunes sportifs (i.e., entre 10 et 12 ans). Ces derniers doivent identifier ceux qui constituent une source de stress. Les résultats montrent une influence prépondérante des facteurs contextuels notamment liés aux commentaires des personnes présentes dans l'environnement du sportif. A la lumière de ces résultats, le comportement des personnes présentes dans l'environnement, perçu comme déplaisant dans le cadre de cette étude, semble représenter une source de stress majeure voire dans certains cas majoritaire. Néanmoins, cette étude se limite au contexte « *humain* » et propose une liste limitée de facteurs de stress. Il n'est pas fait mention d'autres facteurs environnementaux tels que les conditions matérielles et météorologiques. En outre, la relation entre ces facteurs de stress et les émotions ressenties n'étant pas l'objet de cette étude, elle n'est pas discutée par les auteurs, ce qui ne permet pas de conclusion quant à une éventuelle influence.

Puente-Diaz et Anshel (2005) conduisent une étude similaire en soumettant une liste différente de 10 facteurs de stress potentiels (dont cinq sont des facteurs contextuels) à des joueurs de tennis hommes et femmes âgés de 13 à 18 ans. Les sportifs devaient sélectionner une seule source de stress dans la liste ; celle qui leur semblait la plus importante dans le cadre de la production de leur performance sportive. Les résultats montrent une nouvelle fois l'influence potentielle de ces facteurs contextuels puisque « recevoir un commentaire négatif de la part des autres (comportemental ou oral) » apparaît comme étant une source de stress majeure pour l'échantillon étudié ; au même titre que le comportement de l'adversaire. En revanche les facteurs strictement liés à la production de la performance comme « faire une double faute » ou « perdre le premier set 6/0 » sont plus minoritairement cités. Enfin, aucun résultat probant n'est

obtenu concernant les conditions climatiques. Néanmoins, cette étude ne laissait qu'une seule possibilité de choix au sujet interrogé, conformément aux recommandations de plusieurs auteurs dans le cadre d'études similaires (Crocker, Kowalski & Graham, 1998). Or, la complexité du processus compétitif (Martens, 1975) amène à envisager les interactions entre une multitude de facteurs de stress. Enfin, le lien entre les facteurs de stress et les émotions n'est pas envisagé.

Dans la même optique, Noblet et Gifford (2002) cherchent à identifier les sources de stress chez des footballeurs professionnels australiens. Ils utilisent une méthodologie différente des études d'Anshel et ses collaborateurs (2000b, 2001, 2005, et 2007) et réalisent des entretiens semi-directifs auprès de 32 joueurs. Aucune liste n'est préalablement proposée aux sportifs. Sur la base de cette technique, ils obtiennent une liste de 77 sources de stress regroupées en 16 catégories de stressseurs ; elles-mêmes réparties en 6 thèmes principaux comme suit :

Thème 1. Les aspects négatifs du système organisationnel et culturel (i.e., communication pauvre, faible participation dans les prises de décision, normes culturelles négativement perçues).

Thème 2. Les inquiétudes par rapport aux attentes de performance et aux standards (i.e., aspects négatifs des attentes de performance, aspects négatifs de la performance en cours, incertitude au niveau de la performance).

Thème 3. Les inquiétudes liées au plan de carrière (i.e., futur incertain dans le football, incertitude sur la fin et l'après carrière).

Thème 4. Les aspects négatifs des relations interpersonnelles (i.e., aspects négatifs des relations avec le staff technique, aspects négatifs des relations avec les autres membres du staff comme les médecins, les kinésithérapeutes et les psychologues sportifs, aspects négatifs des relations avec les autres joueurs, aspects négatifs des relations avec les supporters, les sponsors et les médias).

Thème 5. Les demandes du sport lui-même (i.e., inquiétude sur le contenu des entraînements, les blessures).

Thème 6. Les problèmes associés avec l'interface entre le côté sportif et le côté non sportif (i.e., contraintes liées au déménagement vers le nouveau club, les conflits entre les aspects sportifs et non sportifs comme les études).

Comme pour les études précédentes, les résultats permettent de souligner l'importance de certains facteurs environnementaux ou non reliés directement à la performance pour comprendre le processus de stress. Les aspects organisationnels et la présence d'autres personnes sur les lieux de la compétition apparaissent comme des facteurs de stress cités par les sportifs. L'emploi d'entretiens semi-directifs permet d'obtenir des catégories de stressseurs plus détaillées comparativement à la méthodologie employée initialement par Anshel et ses collaborateurs (1993, 1996, 1997, 2000b, 2001, 2005, et 2007).

L'ensemble de ces résultats, plutôt récents, amène une problématique nouvelle portant sur le rôle des facteurs contextuels. Bien que très présents dans la théorie défendue par Lazarus et Folkman (1984) et le modèle de stress de Rosnet (1999, 2002), leur influence dans le domaine sportif a souvent été volontairement ou involontairement négligée au profit de l'étude des différences inter- et intra-individuelles sur le plan des variables dispositionnelles. A partir des années 2000, Fletcher et ses collaborateurs (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) se sont centrés sur cette problématique en s'appuyant sur les travaux de Woodman et Hardy (2001a, b). Ces travaux ont abouti à une revue de littérature sur le stress organisationnel (Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006).

II-3-1-2 Le stress organisationnel

Face à la globalisation et à l'expansion du phénomène sportif, Woodman et Hardy (2001a, b) étendent les recherches relatives au modèle de stress compétitif à des variables liées à l'organisation même du sport et des compétitions sportives : ils parlent de stress organisationnel, c'est-à-dire « *le stress associé principalement et directement avec l'évaluation cognitive de l'individu au sujet de la structure et du fonctionnement de l'organisation à l'intérieur de laquelle le sujet opère et évolue* » (Woodman & Hardy, 2001a, p. 208)⁴⁰. Cette définition impose une séparation entre le stress compétitif et le stress organisationnel. Il en va de même pour les stressseurs qui leur sont associés.

Pour Hanton, Fletcher et Coughlan (2005), les stressseurs compétitifs sont directement reliés à la performance comme les adversaires ou encore les blessures. A l'inverse, les stressseurs organisationnels, comme les supports financiers, l'organisation des déplacements ou encore les relations entre un sportif et sa fédération, ne sont pas directement reliés à la performance. Pour ces auteurs, le stress compétitif est « *une transaction continuelle entre un individu et les demandes de l'environnement associées principalement et directement avec la performance compétitive* » (p. 1130)⁴¹ alors que le stress organisationnel est « *une transaction continuelle entre un individu et les demandes de l'environnement associées principalement et directement avec l'organisation à l'intérieur de laquelle le sportif opère et évolue* » (p. 1130)⁴².

⁴⁰ Citation originale : « *the stress that is associated primarily and directly with an individual's appraisal of the structure and functioning of the organization within which he/she is operating* » (Woodman & Hardy, 2001a, p. 208).

⁴¹ Citation originale : « *an ongoing transaction between an individual and the environmental demands associated primarily and directly with competitive performance* » (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005, p. 1130).

⁴² Citation originale : « *an ongoing transaction between an individual and the environmental demands associated primarily and directly with the organization within which he or she is operating* » (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005, p. 1130).

Les applications liées au stress organisationnel restent très peu étudiées dans le domaine sportif. Fletcher et Hanton (2003) soulignent à cet égard qu'il semble « *surprenant que malgré le fait que le stress organisationnel ait été, à de nombreuses reprises, identifié comme une priorité pour les futures recherches, [...], il reste toujours un domaine scientifique où la littérature se faire rare* » (p. 176)⁴³. De ce fait, plusieurs recherches sont venues agrémente la littérature du domaine. Elles ont permis de faire émerger un nombre important de stressseurs organisationnels. La prise en considération de ces facteurs organisationnels permet d'élargir l'étude de la demande environnementale du processus de stress : les personnes présentes, les facteurs liés à l'équipe... Ces travaux sont renforcés par la volonté de s'appuyer sur une perspective transactionnelle du processus de stress impliquant que le processus de stress n'est pas consécutif aux caractéristiques de l'individu ou de son environnement mais réside bel et bien dans la transaction perpétuelle entre les deux éléments.

Les études menées afin d'identifier les facteurs de stress organisationnel (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) ont permis de faire émerger cinq catégories de stressseurs (quatre catégories de stressseurs organisationnels et une catégorie de stressseurs compétitifs) obtenus sur la base d'analyse de contenus d'entretiens semi-directifs : (a) les facteurs liés à l'environnement, (b) liés à la personne, (c) liés au leadership et (d) liés à l'équipe pour les stressseurs organisationnels et (e) les problèmes liés à la performance pour les stressseurs compétitifs.

Les facteurs liés à l'environnement. Ils recouvrent les aspects liés aux sélections (i.e., injustice, ambiguïté et processus de sélection), aux finances (i.e., manque de financements, finances en fonction des résultats et différences), à l'environnement

⁴³ Citation originale : « *surprising that although organizational stress has been repeatedly identified as an important priority for future research [...] there remains a lack of scientific literature in this area* » (Fletcher & Hanton, 2003, p. 176)

pendant les entraînements (i.e., demandes à l'entraînement, conditions d'entraînement, organisation), à l'hébergement (i.e., perturbation du sommeil, camarade de chambre, installations inadaptées), au voyage (i.e., temps et conditions de voyage, décalages horaires), à l'environnement en compétition (i.e., durée, organisation générale et conditions de la compétition et échauffement) et à la sécurité (i.e., menaces terroristes sur les lieux de compétition, violences urbaines pendant les temps libres).

Les facteurs liés à la personne. Ils englobent la nutrition (i.e., qualité de la nourriture, troubles digestifs), les blessures (i.e., frustration et pression face à une blessure, organisation des soins) et les objectifs et les attentes (i.e., attentes venant de soi ou des autres, difficulté et faisabilité des objectifs).

Les facteurs liés au leadership de l'entraîneur. Ils se rapportent à la fois aux caractéristiques et aux comportements de l'entraîneur vis-à-vis de l'athlète mais aussi au style de coaching de l'entraîneur (i.e., incompatibilité et style employé).

Les facteurs liés à l'équipe. Ils concernent l'ambiance au sein de l'équipe (i.e., ensemble des relations entre les athlètes sur et en dehors du terrain), le staff (i.e., soutien de la part de chacun des membres), les rôles de chacun (i.e., répartition des rôles, accomplissement des tâches) et la communication à l'intérieur de l'équipe (i.e., manque de communication entre les membres de l'équipe et du staff).

Les facteurs liés à la performance. Ils font référence à la préparation (i.e., physique, psychologique et tactique), le rapport à la blessure, la gestion de la pression, le ou les adversaire(s) (i.e., niveau, intimidation, incertitudes), le Soi, l'événement compétitif en lui-même et les superstitions.

Les résultats de ces travaux démontrent la variété des facteurs liés à l'environnement perçus comme potentiellement stressants par les sportifs. D'une part, les travaux d'Anshel et ses collaborateurs (e.g., 1993, 1996, 1997, 2001) attestent de l'importance accordée par les sportifs aux sources de stress contextuelles et invitent à

s'interroger plus amplement sur l'effet, même indirect, de ces sources sur l'état d'anxiété ressenti en compétition. D'autre part, les recherches menées par Fletcher et ses collaborateurs (e.g., 2003, 2005, 2006) montrent que la prévalence des facteurs organisationnels par rapport aux facteurs compétitifs renforce la nécessité de s'intéresser à ce versant de la littérature scientifique sur le stress. En outre, ces facteurs de stress liés à l'environnement seront théoriquement de nature à influencer l'évaluation cognitive et les conséquences du processus de stress.

II-3-2 Les caractéristiques contextuelles influençant l'évaluation cognitive

L'aspect potentiellement stressant de la situation n'est pas le résultat de données objectives mais l'aboutissement d'une évaluation subjective, propre à l'individu et spécifique à un contexte particulier : l'évaluation cognitive. Certaines variables sont de nature à influencer cette évaluation. Située dans une perspective de transaction entre l'individu et son environnement, l'évaluation cognitive sera par conséquent influencée par des variables dispositionnelles et individuelles et des variables contextuelles.

Sur le plan des variables individuelles, Lazarus et Folkman (1984) puis Rosnet (1999, 2002) soulignent l'importance des expériences passées, des croyances, des motivations, des dispositions personnelles et des capacités de faire face. Tout d'abord, les expériences passées pourront influencer l'évaluation cognitive du sujet dans le sens positif comme dans le sens négatif. Une situation pourra être évaluée comme plus stressante ou au contraire comme moins stressante en fonction du vécu de l'individu et des conséquences de ses expériences antérieures (Lazarus & Folkman, 1984). L'importance et l'influence de cette variable n'a été que très rarement étudiée en raison des difficultés rencontrées pour opérationnaliser les versants qualitatifs et quantitatifs des expériences passées. Ensuite, les croyances individuelles, culturelles, religieuses ou encore collectives ou groupales sont également de nature à influencer l'évaluation cognitive. Parmi ces croyances, on retrouve très souvent la croyance de contrôle ou

Locus of Control (LOC) qui concerne les attentes de contrôle quant à la situation. Rotter (1966) distingue le LOC interne du LOC externe en fonction de la perception ou non par le sujet d'un lien entre son comportement et le renforcement obtenu. Les représentations, qu'elles soient cognitives ou sociales peuvent également être considérées comme des croyances de l'individu pouvant potentiellement influencer son évaluation de la situation. Ensuite, les motivations de l'individu à se confronter à la situation potentiellement stressante influencent également l'évaluation de cette dernière. Lazarus et Folkman (1984) parlent également des notions d'engagement et d'obligation (i.e., « *commitment* ») qui représentent les significations de la situation pour la personne. Un niveau élevé d'engagement va entraîner une intensité et une persistance dans l'investissement. Enfin, les dispositions personnelles en termes de trait de personnalité (endurance, anxiété, stabilité émotionnelle, estime de soi...) et en termes d'état relatif à une situation spécifique (état émotif) et les ressources de faire face peuvent également influencer l'évaluation cognitive.

Concernant les variables contextuelles, Lazarus et Folkman (1984) évoquent cinq caractéristiques de la situation susceptibles d'influencer l'évaluation : la nouveauté, la prédictibilité, l'ambiguïté, l'incertitude, ainsi que la place de l'événement stressant en rapport avec le cycle de vie de l'individu. Les travaux de Rosnet (1999, 2002) proposent de considérer l'influence de la perception de l'environnement sur l'évaluation cognitive sur la base de quatre caractéristiques : la nouveauté, la prédictibilité et l'ambiguïté, à l'instar des travaux princeps de Lazarus et Folkman (1984) auxquels l'auteur propose d'ajouter la contrôlabilité de la situation.

Parmi un total de six caractéristiques proposées, deux s'appliquent peu à l'étude des situations particulières et contextualisées de compétitions sportives : (a) l'incertitude de l'événement et (b) la place de l'événement stressant en rapport avec le cycle de vie de l'individu.

D'une part, l'incertitude de l'événement désigne les chances d'apparition de l'événement. La notion de probabilité est ici introduite. Dans le domaine sportif, le positionnement d'une compétition ne présente, en général, aucune incertitude quant à son apparition dans le sens où elle est intégrée et donc prévue dans la programmation du sportif. Bien qu'un ajout tardif d'une compétition dans le plan annuel d'un sportif puisse avoir des répercussions sur la préparation et de déroulement de celle-ci, cette configuration particulière n'est pas le résultat d'une évaluation contextualisée et évolutive sur le lieu de la compétition, juste avant le début ou pendant le déroulement de celle-ci. Ainsi, cette caractéristique semble peu s'appliquer à l'étude des relations entre l'individu et l'environnement en situation de compétition sportive. En revanche, elle peut constituer un facteur explicatif de l'évaluation cognitive dans le sens où une compétition prévue au dernier moment peut constituer une menace pour le sportif.

D'autre part, Lazarus et Folkman (1984) proposent que la place de l'événement stressant en rapport avec le cycle de vie de l'individu puisse influencer le processus de stress. En effet, l'éventuelle proximité de l'événement stressant avec d'autres événements de vie (promotion, mariage, divorce, décès d'un proche...) peut avoir une incidence sur l'évaluation cognitive et les conséquences en termes de comportements, d'investissement et d'intensité des émotions ressenties lors d'une compétition. De manière générale, les événements de vie sont évalués par l'intermédiaire de l'Échelle d'Ajustement Social de Holmes et Rahe (1967). Pour conserver tout son sens, cette échelle demande de se référer à une période précise et non un moment donné. Ainsi, et dans la même logique que pour l'incertitude, ces événements, inhérents au quotidien de tout être humain, ne peuvent permettre de qualifier, d'un point de vue contextuel, l'environnement d'une compétition sportive particulière et a fortiori d'une rencontre choisie à l'intérieur de cette compétition. De même, ils ne sont pas le fait de la compétition sportive mais concernent davantage la vie quotidienne de l'individu.

En conséquence, et conformément au modèle du processus transactionnel proposé par Rosnet (1999, 2002), quatre caractéristiques de l'environnement vont permettre de comprendre la transaction entre ce dernier et l'individu dans la situation particulière de compétition sportive : la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité et la contrôlabilité.

II-3-2-1 La nouveauté

La nouveauté d'une situation désigne l'absence d'expérience passée dans une situation similaire. Plus l'individu a déjà vécu des situations identiques et moins cette dernière est nouvelle. Une situation entièrement nouvelle est une situation à l'intérieur de laquelle « *la personne ne possède aucune expérience passée* » (Lazarus & Folkman, 1984, p. 83)⁴⁴. Dans la majeure partie des situations, la nouveauté complète est illusoire et toute relative. En effet, le sujet fait souvent appel à des connaissances générales pour trouver des ressemblances avec la situation dite « *nouvelle* » (Nisbett & Ross, 1980 ; Schank & Abelson, 1977). Ces connaissances générales transférables permettent à l'individu d'appréhender l'événement sur la base d'indices pertinents et récurrents. Dans le milieu sportif, une situation nouvelle peut être matérialisée par une première Coupe du Monde ou une première sélection en équipe de France ou aux Jeux Olympiques. Le degré et la multiplicité des expériences en compétition peuvent alors s'avérer être des données transférables pour identifier la situation « nouvelle ». De même, la non connaissance du lieu de la compétition en terme de configuration de l'espace compétitif (e.g., piste, salle, espace public, espace presse) peut également être un facteur de nouveauté.

Cette nouveauté devient un facteur de stress si, et seulement si, la situation est interprétée comme présentant un degré important de menace potentielle pour l'individu. En ce sens, c'est l'interprétation de la personne placée dans un environnement nouveau qui va déterminer l'effet de cette caractéristique sur

⁴⁴ Citation originale : « *the person has not had previous experience* » (Lazarus & Folkman, 1984, p. 83).

l'évaluation cognitive. De même, la nouveauté peut influencer cette dernière par l'intermédiaire de feedback ou d'expériences vicariantes. La valence de ces derniers va en partie conditionner la perception de la demande environnementale et par répercussion l'évaluation cognitive. Ainsi, dans le cas d'une connaissance ou d'une reconnaissance, même partielle, de la situation, l'évaluation cognitive sera influencée à la fois par les évaluations précédentes, et par les conséquences perçues de ces évaluations.

II-3-2-2 La prédictibilité

L'environnement complexe dans lequel évolue la personne est caractérisé par un ensemble d'éléments et d'informations qui permet de le définir, de l'analyser et de le comprendre. Certaines caractéristiques de l'environnement peuvent être reconnues par l'individu (Lazarus & Folkman, 1984). De cette façon, l'environnement peut être appréhendé à l'avance par l'individu qui cherche à le déchiffrer : il s'agit de la prédictibilité d'un environnement. Cette caractéristique repose sur le postulat selon lequel « *il existe des caractéristiques environnementales prédictibles qui peuvent être discernées, découvertes ou apprises* » (Lazarus & Folkman, 1984, p. 85)⁴⁵. Dans le cadre d'une compétition sportive, ces informations sont liées aux connaissances préalables que l'individu peut intégrer sur la compétition, notamment vis-à-vis de l'adversaire, du tableau ou encore de l'organisation de la compétition et des rencontres. Ces éléments permettent au sportif de matérialiser son espace et d'anticiper le déroulement des événements. Ainsi, des modifications incessantes ou impromptues de cette organisation peuvent occasionner un manque de repère et de contrôle sur la situation de compétition dus à une impossibilité d'anticiper l'enchaînement des événements.

⁴⁵ Citation originale : « *there are predictable environmental characteristics that can be discerned, discovered, or learned* » (Lazarus & Folkman, 1984, p. 85).

Etudiée à l'origine pour la compréhension du comportement animal (Weinberg & Levine, 1980), cette caractéristique permet à l'individu placé en situation de menace potentielle d'anticiper ses réponses comportementales, affectives et cognitives sur la base d'informations analysées préalablement au début de l'épisode de stress. Lazarus et Folkman (1984) parlent de « *preparatory response hypothesis* » (p. 85). Cette préparation de la réponse repose également sur les feedback obtenus lors des précédentes anticipations. En relation étroite avec la contrôlabilité, cette anticipation serait de nature à réduire les effets néfastes du stress sur la performance.

II-3-2-3 L'ambiguïté

Comme mentionné précédemment, l'environnement est appréhendé et compris par analyse et traitement des informations disponibles et accessibles. Des informations imprécises, insuffisantes et/ou conflictuelles dans l'environnement peuvent engendrer de l'incertitude chez le sujet qui cherche à le déchiffrer : il s'agit de l'ambiguïté de la situation.

L'ambiguïté ne doit pas être confondue avec l'incertitude. Alors que l'ambiguïté fait référence au manque de clarté de la situation, l'incertitude se rapporte davantage à une confusion de l'individu quant à la configuration de l'environnement (Lazarus & Folkman, 1984) et s'applique moins aux compétitions sportives. De même, l'ambiguïté diffère de la prédictibilité définie dans le point précédent : alors que l'ambiguïté est contextuelle, la prédictibilité possède un caractère anticipatoire. Par conséquent, dans le domaine sportif, l'ambiguïté peut être occasionnée par un manque ou une insuffisance d'informations ou de clarté sur les éléments constitutifs de l'environnement ou sur l'organisation comme le planning des rencontres (en terme de modification ou d'imprécision), l'organisation des matches, ou encore les informations disponibles sur l'adversaire (connaissance ou non de ce dernier, blessure affichée, réelle ou supposée).

Une situation perçue comme ambiguë sera de nature à influencer l'évaluation cognitive sous-jacente par une perturbation du traitement de l'information disponible. En effet, se basant sur des informations insuffisantes, erronées ou mal interprétées, ce traitement pourra se révéler non adapté et aboutir à des perceptions de menace ou de perte subjectives et peu pertinentes au regard de la situation. Par répercussion, cette évaluation engendrera des affects négatifs et/ou néfastes pour la production d'une performance.

II-3-2-4 La contrôlabilité

En parallèle, les possibilités de contrôle sur la situation stressante vont influencer l'évaluation cognitive de l'individu. Alors que la notion de contrôle était déjà présente dans les variables individuelles sous la forme d'une croyance générale de contrôle (i.e., « *Locus Of Control* »), elle apparaît de nouveau ici par l'intermédiaire d'une forme contextualisée de contrôlabilité. Objectivement et subjectivement, l'environnement est perçu comme plus ou moins contrôlable par l'individu. Percevoir une situation comme contrôlable implique de pouvoir en modifier volontairement les effets dans le cadre de la transaction entre l'individu et l'environnement. Cela implique une sensation de maîtrise de la part du sportif en contexte compétitif ou de possibilité d'agir et de modifier le déroulement des événements : maîtriser les étapes depuis l'arrivée sur le lieu de la compétition jusqu'à la fin de la rencontre, choisir son lieu d'échauffement ou encore effectuer ses routines.

Les multiples évolutions théoriques du concept de contrôle (Dubois, 1987 ; Levenson, 1972 ; Paquet, 2009 ; Rotter, 1966) et notamment du contrôle perçu (Skinner, 1995 ; Todrank Heth & Sommer, 2002) invitent à considérer le contrôle non plus selon une conception unidimensionnelle (Rotter, 1966) et globale mais selon une perspective multidimensionnelle (Levenson, 1972). Dans un cadre de santé, Todrank Heth et Sommer (2002) propose d'étudier le contrôle perçu à travers quatre composantes : le contrôle personnel, le contrôle partagé avec les autres, le contrôle par

les autres et le contrôle par les facteurs extérieurs et incontrôlables. Situés dans un cadre moins spécifique et donc plus aisément transférables à une situation de compétition sportive, les travaux de Skinner (1995) montrent l'existence d'un contrôle primaire exercé par l'individu sur la situation et d'un contrôle secondaire initié par d'autres personnes. Concernant ce dernier point, Paquet (2005, 2009) propose de séparer le contrôle par les autres en deux dimensions : le contrôle par les autres favorables (e.g., l'entraîneur et/ou la famille dans le milieu sportif) et par les autres défavorables (e.g., l'adversaire). Au regard de ces travaux, la contrôlabilité posséderait trois ou quatre dimensions selon le positionnement théorique : la contrôlabilité par soi, par les autres favorables, par les autres défavorables et éventuellement par les facteurs extérieurs et incontrôlable.

Les construits relatifs au contrôle constituent un point d'analyse central dans le processus de stress et plus généralement dans la compréhension et l'étude des comportements humains (Dubois, 1987 ; Paquet, 2009). Par conséquent, le degré de contrôlabilité perçu, en relation étroite avec les autres caractéristiques précédemment mentionnées, va influencer l'évaluation cognitive ainsi que les ressources mises en place par l'individu pour faire face à la demande environnementale (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). En effet, une situation présentant une menace potentielle mais dont les évolutions et les effets sont perçus comme contrôlables par un individu pourra voir son effet menaçant diminué par la mise en place de réponses pertinentes et adaptées.

En conclusion, quatre caractéristiques permettent de définir l'environnement dans lequel l'individu évolue et avec qui il est en constante transaction. Il s'agit de la nouveauté, de la prédictibilité, de l'ambiguïté et de la contrôlabilité. Cette dernière doit être considérée selon une perspective multidimensionnelle qui invite à séparer le contrôle exercé par soi du contrôle exercé par les autres et les facteurs extérieurs. Ces caractéristiques ne sont pas indépendantes et entretiennent des relations étroites et

fluctuantes. Elles sont également le résultat d'une évaluation hautement subjective et de nature à influencer l'évaluation cognitive effectuée par le sujet. Cette dernière, fondamentale dans le processus de stress, permet à l'individu de répondre à la demande environnementale.

II-3-3 Le processus d'évaluation cognitive

Sur la base des principes fondamentaux d'une perspective transactionnelle, l'évaluation cognitive est définie par Lazarus et Launier (1978) comme « *un ensemble continuellement changeant des jugements sur le flux des événements par rapport au bien-être de l'individu* » (p. 302, voir p. 82 pour la citation originale). Cette évaluation, fortement dynamique et par conséquent évolutive, permet la confrontation des demandes de l'environnement (évaluation cognitive primaire) d'une part et des ressources de l'individu (évaluation cognitive secondaire) d'autre part. Il n'existe pas de relation hiérarchique en ces deux évaluations. Les termes « *primaire* » et « *secondaire* » sont utilisés pour la distinction et non pour indiquer un ordre quelconque entre les deux. L'une ne peut pas être réalisée sans l'autre et elles s'influencent mutuellement.

II-3-3-1 L'évaluation cognitive primaire

L'évaluation cognitive primaire consiste en une évaluation des demandes de l'environnement en rapport avec les ressources, les capacités et le bien-être de l'individu. Cette évaluation peut être de trois types : de type « perte », « menace » ou « défi ».

L'évaluation cognitive primaire de type perte (« harm-loss »)

L'événement fait référence à des difficultés connues que l'on n'a jamais réussi à surmonter. L'individu connaît donc la situation et pense ne pas pouvoir répondre à la demande. Ce type d'évaluation fait souvent suite à des expériences passées difficiles et

d'échecs préalables. L'individu fonctionne par anticipation ou programmation d'un futur échec. Il subit une situation qui lui semble incontrôlable.

L'évaluation cognitive primaire de type menace (« threat »)

L'événement fait référence à des difficultés supposées, déjà expérimentées ou non. La situation est en général méconnue et son interprétation est rendue difficile. L'incertitude est généralement élevée, ce qui peut induire chez le sujet un sentiment d'inquiétude élevée. Pour construire un cadre supposé, le sujet fonctionne par similitude et ressemblance par rapport à des expériences passées. Cette construction subjective d'une réalité objective peut entraîner un décalage important entre la réalité de la situation et la construction mentale réalisée par le sujet. Dans le cas d'une évaluation de type « menace », le sujet pense ne pas avoir les ressources pour faire face à la demande et se concentre principalement sur des aspects négatifs comme une anticipation de l'échec ou une attente d'évaluation négative.

L'évaluation cognitive primaire de type défi ou challenge (« challenge »)

L'événement fait référence à des difficultés, déjà expérimentées ou non, que le sujet ou le sportif pense être capable de surmonter. L'individu porte à cette situation une tonalité positive, notamment en termes d'expectations d'efficacité et de réussite. La situation est un moyen pour lui de tester ses compétences et ses connaissances. Cette configuration se traduit généralement par une augmentation des ressources allouées à la réalisation de la tâche. Dans ce cas, l'individu se concentre principalement sur des aspects positifs comme le succès ou les retombées d'une éventuelle réussite.

Ces trois types d'évaluations sont réalisés par anticipation, avant le début de l'événement potentiellement stressant. En outre, il n'existe pas de cloisonnement entre les différents types d'évaluation cognitive primaire. Deux évaluations (notamment en termes de menace et de défi) peuvent apparaître simultanément à l'intérieur de la

même situation (Carver & Scheier, 1994 ; Folkman & Lazarus, 1985). Ainsi, l'évaluation cognitive primaire des demandes de l'environnement est contextualisée et évolutive. Lazarus (1991) propose qu'elle puisse être étudiée comme un processus, mais également comme un style proche d'un trait de personnalité. Le style d'évaluation cognitive primaire est un ensemble de « *dispositions à évaluer les relations continues avec l'environnement d'une façon ou d'une autre* » (Lazarus, 1991, p. 138)⁴⁶. Il s'agit d'un sens général donné par un individu à une situation, principalement en termes de menace ou de défi. La considération de cette disposition individuelle a donné lieu à la construction d'un outil spécifique de mesure du style d'évaluation cognitive primaire (Skinner & Brewer, 2002 ; traduction française de Berjot & Girault-Lidvan, 2009).

De manière générale, une évaluation de type défi entraîne des émotions positives comme la joie et l'excitation (Lazarus & Folkman, 1984 ; Skinner & Brewer, 2002) alors qu'une évaluation de type menace se caractérise par des émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou encore la colère (Lazarus, 1991 ; Sarason & Sarason, 1990). Concernant l'état d'anxiété, Lazarus (1991, 1999, 2000) propose un lien théorique direct avec l'évaluation cognitive primaire puisque l'anxiété est le résultat « *d'un affrontement incertain et d'une menace existentielle* » (2000, p. 234)⁴⁷. Ce point de vue est renforcé par les travaux de Skinner et Brewer (1999, 2002, 2004).

II-3-3-2 L'évaluation cognitive secondaire

En parallèle de l'évaluation cognitive primaire et en interaction permanente avec celle-ci, l'évaluation cognitive secondaire consiste en une évaluation des ressources et des possibilités de faire face à la situation. L'évaluation cognitive secondaire est un processus complexe. Elle permet à l'individu de confronter et d'évaluer ses ressources en fonction d'une demande environnementale précise.

⁴⁶ Citation originale : « *dispositions to appraise ongoing relationships with the environment consistently in one way or another* » (Lazarus, 1991, p. 138).

⁴⁷ Citation originale : « *Facing uncertain, existential threat* » (Lazarus, 2000, p. 234)

Pour Lazarus et Folkman (1984), l'évaluation cognitive secondaire remplit trois fonctions principales d'évaluation : (a) évaluer la disponibilité des alternatives de faire face, (b) évaluer la probabilité que la ou les alternatives choisies entraînent les conséquences escomptées et (c) évaluer la probabilité que les stratégies mises en place se montrent efficaces en vue de la situation. Concernant les deux derniers points et en référence à la théorie de l'auto-efficacité (i.e., « *self-efficacy* »), Bandura (1977) propose les notions d'expectations (ou attentes) de résultats (i.e., « *outcome expectancies* ») et d'efficacité (i.e., « *efficacy expectancies* ») pour différencier les deux types d'évaluations de probabilité proposées par Lazarus et Folkman (1984). Par ailleurs, le terme « *expectations de faire face* » est parfois employé à la place de « *évaluation cognitive secondaire* » pour désigner cette évaluation des ressources de faire face à la situation (Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004).

II-3-3-3 Relation entre les évaluations cognitives primaire et secondaire

La notion de transaction soulignée précédemment dans le cadre de la définition du stress est à nouveau présente pour les deux types d'évaluations. En effet, l'évaluation de la situation va influencer l'évaluation des ressources et inversement. Par exemple, si un individu évalue la situation comme un défi, l'évaluation secondaire pourra se diriger vers des expectations favorables en termes de capacités et de possibilités de faire face. A l'inverse, si le sujet estime posséder les ressources nécessaires pour faire face à la demande, il pourra interpréter la situation comme un défi. De même, si le sujet évalue la situation comme une menace, il pourra estimer que ses ressources ne sont pas suffisantes pour faire face à la demande. A l'inverse, si le sujet pense ne pas posséder les ressources suffisantes pour faire face à la situation de manière efficiente, son évaluation cognitive primaire pourra se tourner vers une évaluation en termes de menace, voire de perte si ses doutes se transforment en certitude. Cette interaction est renforcée par un système de réévaluations constantes. En effet, les résultats de chaque évaluation en termes de comportements et de résultats repartent dans le système évaluatif par

l'intermédiaire de feedbacks. Ce processus circulaire entraîne des réévaluations constantes de la relation entre l'individu et l'environnement. Ces réévaluations procèdent de la même manière que les évaluations primaires et secondaires, il ne s'agit pas d'un processus différent (Rosnet, 1999, 2002).

Plusieurs études ont montré un lien entre, d'un côté, les styles d'évaluation primaire centrés sur la menace et le défi et, d'un autre côté, les attentes de faire face de l'évaluation secondaire. En effet, un style évaluatif centré sur la menace serait associé à des attentes pessimistes concernant sa capacité de faire face aux demandes de la situation (Bandura, 1997 ; Beck, Emery & Greenberg, 1985 ; Rapee & Heimberg, 1997). Peu de recherches ont étudié les relations entre l'évaluation de type challenge et les attentes de faire face. Il semblerait néanmoins qu'un style évaluatif centré sur le challenge ou le défi serait corrélé à des attentes de faire face optimistes (Smith & Ellsworth, 1985, 1987 ; Smith, Haynes, Lazarus & Pope, 1993), renforçant ainsi le lien théorique posé dans le modèle transactionnel.

Les relations perpétuelles entre les évaluations cognitives primaire et secondaire sont étroitement liées au second processus fondamental du modèle transactionnel de stress : la mise en place des stratégies de faire face, aussi appelées stratégies de coping. Pour Lazarus et Folkman (1984), ces dernières rassemblent « *les efforts cognitifs et comportementaux toujours changeants que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes spécifiques qui sont évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives* » (p. 141)⁴⁸. La mise en place de ces stratégies correspond à une réponse comportementale face à la situation préalablement évaluée. Ces stratégies, qui ne feront pas l'objet d'une utilisation et d'une opérationnalisation dans le cadre de ce travail doctoral, ne seront pas développées ici.

⁴⁸ Citation originale : « *constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person* » (Lazarus et Folkman, 1984, p. 141)

II-4 LA TRANSACTION ENTRE L'INDIVIDU ET L'ENVIRONNEMENT ET LES INTERPRETATIONS DIRECTIONNELLES DE L'ETAT D'ANXIETE : CONSTATS ET PERSPECTIVES

Le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) figure parmi les modèles scientifiques les plus utilisés (Lassarre, 2002 ; Rolland, 1999). Il permet d'analyser un très large panel de situations où l'individu évolue en contexte instable et potentiellement menaçant (Lassarre, 2002). Parmi ces situations, les compétitions sportives et les émotions ressenties dans ce contexte particulier constituent un domaine de recherche particulièrement investi par les chercheurs (Hanin, 2000 ; Hanton & Mellalieu, 2006). Postulée explicitement dans le modèle transactionnel, la relation entre le processus de stress et l'état d'anxiété reste très peu étudiée et semble considérée comme acquise par les chercheurs. La relation entre les unités constitutives du modèle de stress et les interprétations directionnelles est quant à elle quasi absente ; seuls les travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004) proposent de modéliser cette relation.

Pourtant, à la lumière des éléments présentés précédemment, la question de l'effet de la transaction entre l'individu et l'environnement sur le processus de formulation des interprétations directionnelles mérite d'être posée. Plus particulièrement, l'impact de l'environnement sur ces interprétations reste un sujet peu abordé. Cette question a pour point de départ le modèle explicatif des interprétations directionnelles proposé par Jones (1995). Ce questionnement est renforcé par les travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004) qui ont permis d'aboutir à un modèle proche de celui de Jones (1995). Plus détaillé, il permet de modéliser le lien entre les deux volets de l'évaluation cognitive (primaire et secondaire) d'un côté et les deux dimensions des émotions (valence et interprétation) de l'autre. Il présente donc un intérêt évident pour l'explication du processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété précompétitive.

II-4-1 Le modèle de Skinner et Brewer (2002, 2004)

Les travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004) reposent sur la volonté de proposer un modèle permettant d'expliquer à la fois les antécédents et les conséquences des émotions positives et négatives (la valence de l'émotion). Les auteurs s'appuient sur les principales théories sur les émotions (Frijda, 1986 ; Lazarus, 1991), sur le style d'évaluation cognitive (Lazarus, 1991), ainsi que sur les travaux d'Alpert et Haber (1960). Quant aux conséquences des émotions, elles se situent au niveau de la perception par l'individu de la valence de son émotion. Cette organisation des variables reste très proche du modèle transactionnel du stress. Enfin, Skinner et Brewer (2002) proposent l'existence d'une variable intermédiaire entre le style d'évaluation cognitive et la valence de l'émotion ressentie : il s'agit des attentes de faire face à l'événement, notion également présente dans le modèle de Jones (1995). Ces dernières peuvent être définies comme une croyance en ses capacités de répondre et de faire face ou non aux demandes de la situation spécifique. Lazarus et Folkman (1984) englobent cette croyance dans le terme « d'évaluation cognitive secondaire ».

Sur ces bases, le premier modèle de Skinner et Brewer (2002) propose que les tendances évaluatives en termes de menace ou de défi soient respectivement associées à des attentes faibles et fortes de faire face à un événement particulier. Ces dernières prédisent quant à elles la valence de l'émotion ressentie : positive ou négative. Enfin, la perception de l'émotion semble être d'autant plus bénéfique que la valence de l'émotion ressentie est positive, et au contraire néfaste si la valence de l'émotion est négative. Au regard de l'étude du processus de formulation des interprétations directionnelles de l'état d'anxiété (*ce que les auteurs nomment ici la « perception » de l'anxiété*), ce modèle initial indique donc que l'interprétation de l'anxiété serait nécessairement néfaste. Cette relation unique est rejetée par Jones (1995). D'ailleurs, elle ne sera pas confirmée par les résultats obtenus par Skinner et Brewer (2002) sur la base de ce premier modèle.

La relation entre l'évaluation en termes de menace, les attentes faibles et les émotions à valence négative comme l'anxiété a déjà été démontrée par un grand nombre de recherches, même si celles-ci n'ont pas toujours inclus ces trois variables (Bandura, 1997 ; Lazarus, 1991 ; Morris, Davis & Huntchings, 1991). Néanmoins, la valeur perceptive accordée à l'émotion négative en termes bénéfique ou néfaste n'a pas fait l'objet d'un travail plus approfondi, notamment par rapport au rôle médiateur et/ou modérateur des attentes de faire face. Ce rôle est défendu par les travaux de Bandura (1997, 2003) dans le cadre des émotions négatives comme l'anxiété mais très peu lorsqu'il s'agit d'étudier les émotions à valence positive. Enfin, le modèle initial de Skinner et Brewer (2002) repose sur le style d'évaluation cognitive assimilable à un trait de personnalité. Il semble donc fondamental d'envisager ces relations, et notamment le lien entre les attentes de faire face, l'état d'anxiété et la perception de ce dernier, dans le cadre d'une évaluation contextualisée.

Dans un second modèle, Skinner et Brewer (2002) proposent de remplacer la tendance évaluative par l'état d'évaluation cognitive et incluent une mesure d'état d'anxiété et de perception des symptômes (identique à l'interprétation directionnelle ou direction de l'anxiété). L'ensemble de ces mesures leur permet de proposer deux modèles révisés par rapport au modèle initial : le premier concerne l'évaluation cognitive primaire contextualisée de type challenge et le second de type menace. Ces deux nouveaux modèles s'accordent sur un point principal : les attentes de faire face jouent un rôle central en raison de leurs liens avec l'ensemble des variables mesurées. La figure suivante (Figure 13, p. 127) présente une schématisation partielle des résultats obtenus par Skinner et Brewer (2002) pour les variables « *attentes de faire face* », « *émotions anxiété / calme* » et « *perception de l'anxiété* » pour les évaluations cognitives primaires de type challenge et de type menace.

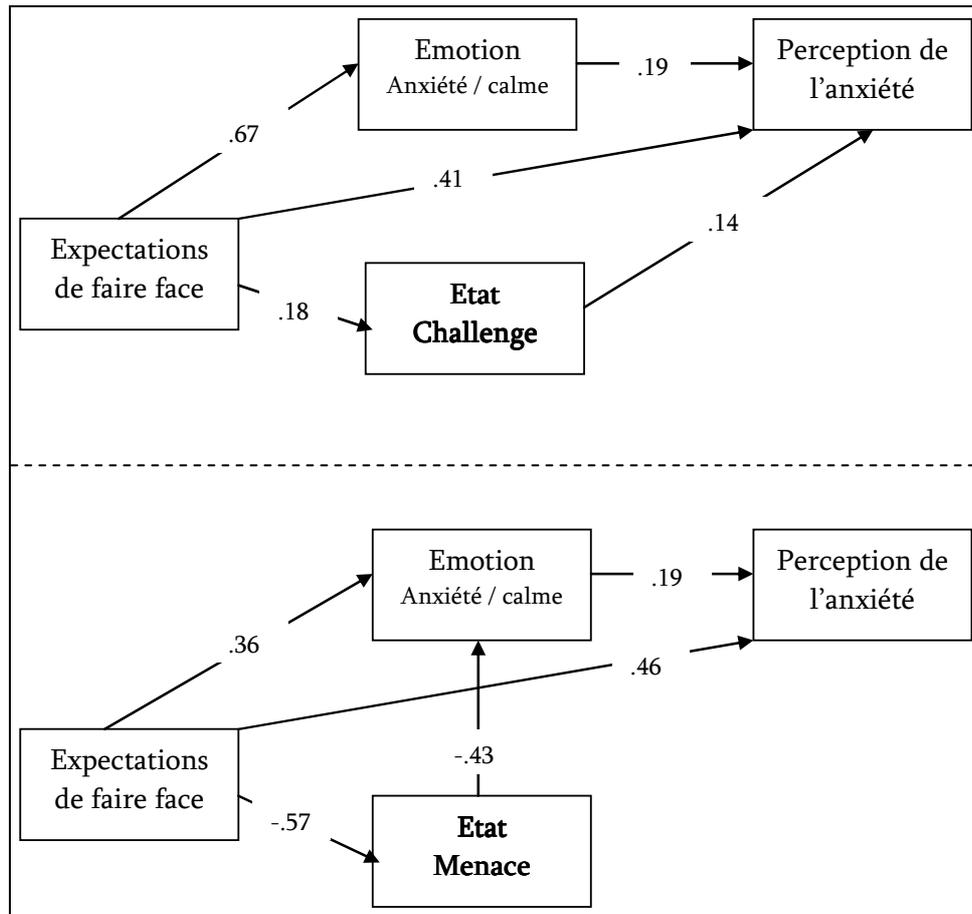


Figure 13 : Relations entre attentes de faire face, émotion et perception de l'anxiété selon le type d'évaluation cognitive (Skinner & Brewer, 2002, pp. 687-688)

Ainsi, dans le cadre d'une évaluation cognitive contextualisée, les deux schémas précédents montrent l'existence d'une relation directe entre les attentes de faire face et la perception de l'anxiété sur la base d'une corrélation positive relativement forte permettant d'expliquer respectivement 17% et 21% de variance pour l'évaluation cognitive de type challenge et de type menace. Ces résultats sont en accord avec ceux de Carver et Scheier (1988) et Jones (1995). Une forte croyance en ses habiletés de faire face semble protéger l'individu contre la formulation d'interprétations directionnelles défavorables. Ces interprétations deviennent alors une source de motivation en vue de la performance (Skinner & Brewer, 2002). On observe également une relation triangulaire entre les attentes de faire face, la valence et l'émotion et la perception de l'anxiété.

En conclusion, les résultats des recherches de Skinner et Brewer (2002, 2004) permettent de mettre en exergue le rôle potentiel des attentes de faire face sur le processus de formulation des interprétations directionnelles et renforcent le rôle de l'évaluation cognitive (primaire et secondaire) sur le vécu émotionnel. Cette relation, défendue et modélisée par Jones (1995), permet d'ouvrir de nouvelles pistes de recherches qu'il conviendra d'exploiter. Néanmoins, l'étude présentée ici se base sur la mesure d'attentes de faire face globales et générales et non pas sur la mesure d'attentes de faire face spécifiques à un élément précis de la demande environnementale. L'influence potentielle de l'environnement sur la perception de l'anxiété ou les interprétations directionnelles est implicitement abordée par la prise en compte et la mesure de l'évaluation cognitive. En revanche, ces résultats ne permettent pas de la quantifier et de la modéliser. En outre, ce modèle n'a jamais été utilisé dans le domaine sportif. La volonté de questionner les effets de l'environnement et des attentes de faire face sur les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété en compétition sportive se trouve ici renforcée par les résultats obtenus par Skinner et Brewer (2002, 2004).

II-4-2 Les effets de l'environnement sur les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété : quelles perspectives de recherche ?

Le lien entre les évaluations cognitives primaire et secondaire et les interprétations directionnelles de l'anxiété a été partiellement testé. En revanche, le lien entre les facteurs de stress environnementaux et les caractéristiques contextuelles influençant l'évaluation cognitive d'une part et les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété d'autre part n'a pas fait l'objet d'étude.

Les travaux sur les facteurs de stress environnementaux et organisationnels (présentés dans le paragraphe II-3-1, pp. 103-111) montrent que ces éléments ne doivent pas être négligés dans l'étude des situations compétitives et des émotions sous-

jacentes. Hanton, Fletcher et Coughlan (2005) soulignent à ce titre que « *la relation entre les contraintes organisationnelles et l'anxiété compétitive est clairement [...] un domaine peu développé qu'il convient d'explorer* » (p. 1140)⁴⁹. Dans la même logique, la perception de l'environnement matérialisée dans le modèle transactionnel du processus de stress par quatre caractéristiques (i.e., la nouveauté, la prédictibilité, l'ambiguïté et la contrôlabilité) n'a fait l'objet d'autre étude en relation avec l'état d'anxiété. L'analyse du modèle laisse pourtant apparaître clairement cette éventualité.

Dans le cadre de la compréhension du processus de formulation des interprétations directionnelles, l'influence des facteurs environnementaux, et plus précisément des facteurs de stress et de la perception subjective de la demande environnementale, semble négligée. A l'inverse, le rôle des variables relatives à l'individu, qu'elles se traduisent en termes de trait ou d'état, a été considérablement étudié. Pourtant, le modèle transactionnel du stress insiste sur la nécessité de s'intéresser à la fois aux variables individuelles et contextuelles pour comprendre et modéliser le vécu humain. Ainsi, les facteurs contextuels et organisationnels de stress ainsi que la perception des caractéristiques de l'environnement (nouveauté, ambiguïté, prédictibilité et contrôlabilité) pourraient permettre d'expliquer en partie les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété formulées par le sportif.

En parallèle, le modèle transactionnel du stress insiste sur l'importance des évaluations cognitives primaire et secondaire pour expliquer les conséquences du processus de stress, notamment sur le plan émotionnel (dont l'état d'anxiété). Alors que le lien entre l'évaluation cognitive primaire et l'état d'anxiété a déjà fait l'objet de recherches dont les résultats montrent une bonne cohérence, le rôle de l'évaluation cognitive secondaire en termes d'évaluation des ressources de faire face pour répondre à la demande environnementale reste peu envisagé. Pourtant, il était à la base du modèle

⁴⁹ Citation originale : « *The relationship between organizational strain and competitive anxiety is clearly [...] underdeveloped area that is in need of exploration* » (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005, p. 1140).

de Jones (1995) permettant d'expliquer les interprétations directionnelles. En conséquence, le rôle modérateur et/ou médiateur de cette variable mérite d'être étudié, conformément aux travaux de Bandura (1977, 2003) et de Skinner et Brewer (2002).

Par conséquent, l'organisation de ces variables ainsi que leur place dans le processus de formulation des interprétations directionnelles mérite d'être testé, discuté et analysé.

CHAPITRE III : PROBLEMATIQUE GENERALE & HYPOTHESES DE RECHERCHE

COMMENT ENVISAGER LA RELATION ENTRE LA PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ETAT D'ANXIETE COMPETITIVE ?

La littérature scientifique indique que l'état d'anxiété demeure l'une des émotions les plus fréquemment ressenties en situation de compétition sportive. Cet état se caractérise par son intensité et sa direction. La formulation d'interprétations directionnelles favorables de l'état d'anxiété contribue à la production d'une performance élevée par augmentation des ressources allouées à cette tâche (Jones, 1991). Les travaux menés à la fois sur la direction et sur la relation entre l'anxiété et la performance ont permis de montrer que ces interprétations, dans le cadre d'une approche transactionnelle, étaient sous l'influence de variables à la fois individuelles et contextuelles. La transaction entre l'individu et son environnement fonde la logique du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) et permet d'expliquer et d'analyser le comportement humain et notamment l'état d'anxiété. En outre, Martens et ses collaborateurs (Martens, 1975 ; Martens, Vealey & Burton, 1990) montrent que la perception de la situation de compétition influence l'état d'anxiété ressenti par les sportifs. Au demeurant, la relation unissant les variables contextuelles à l'état d'anxiété en situation de compétition n'a pas, à ce jour, reçu un éclairage suffisant. Par conséquent, l'objectif de ce travail doctoral est d'analyser les relations réciproques entre, d'une part, l'intensité et la direction de l'état d'anxiété et, d'autre part, la perception de l'environnement.

Les résultats de plusieurs études soulignent l'importance de centrer les recherches sur les facteurs de stress liés à l'organisation des compétitions (e.g., Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Woodman et Hardy, 2001a, b) et à l'environnement compétitif du sportif (e.g., Anshel & Delany, 2001 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005). Selon ces auteurs, il est possible de discriminer différents facteurs de l'environnement (e.g., l'arbitre, l'entraîneur, les conditions météorologiques...) qui sont de nature à influencer l'état d'anxiété. En outre, Hanton, Fletcher et Coughlan (2005) suggèrent d'examiner la relation réciproque entre ces facteurs et l'état d'anxiété.

Considérant la remarque de Lazarus et Folkman (1984) et de Martens et ses collaborateurs (1990) selon laquelle les émotions ressenties par les individus sont fonction de l'importance accordée à ces facteurs contextuels, la première hypothèse de ce travail doctoral peut être énoncée comme suit :

Hypothèse 1-1. La relation entre les facteurs contextuels et organisationnels et l'état d'anxiété est influencée par l'importance que les sportifs accordent à ces facteurs.

Par ailleurs, la présence ou l'absence des facteurs contextuels peut être perçue comme favorable ou défavorable en vue de la performance sportive. L'utilisation d'une perspective transactionnelle induit des relations bidirectionnelles entre les variables contextuelles et l'état d'anxiété. Face au manque de données empiriques sur ce sujet, les hypothèses exploratoires suivantes peuvent être formulées :

Hypothèse 1-2. L'intensité et la direction de l'état d'anxiété sont sous l'influence de la perception favorable ou non des éléments contextuels.

Hypothèse 1-3. La perception de l'environnement de compétition est différente selon l'intensité de l'état d'anxiété ressenti et les interprétations directionnelles formulées par le sportif.

Enfin, Jones (1995) puis Skinner et Brewer (2002, 2004) proposent de s'appuyer sur les attentes de faire face pour expliquer le processus de formulation des interprétations directionnelles. La question de la nature de l'influence des attentes de faire face sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété mérite d'être posée dans le sens où elle pose la question des ressources disponibles pour répondre à la demande environnementale. En ce sens, les attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations de l'état d'anxiété pourraient avoir un effet sur la relation entre la perception des facteurs contextuels et organisationnels et l'intensité de l'état d'anxiété d'une part et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété d'autre part. Ainsi, les deux hypothèses suivantes peuvent être formulées :

Hypothèse 1-4. La perception des facteurs contextuels et organisationnels de stress influence l'intensité de l'état d'anxiété à travers les attentes de faire face à l'environnement.

Hypothèse 1-5. L'intensité de l'état d'anxiété influence les interprétations directionnelles de cet état à travers les attentes de faire face à l'intensité des manifestations anxieuses perçues.

Ainsi, ces cinq hypothèses renvoient à une conception éclatée de l'environnement où chaque paramètre ou facteur du contexte sera considéré séparément au regard de ses relations réciproques avec l'état d'anxiété en situation de

compétition. Néanmoins, cette considération tend à négliger l'un des fondements conceptuels essentiels de la perspective transactionnelle qui suppose une perception holiste. Cette perception holiste reposerait non plus sur une somme de facteurs séparés mais sur quatre caractéristiques d'un environnement global. On retrouve ce postulat dans les travaux de Lazarus et Folkman (1984) et de Rosnet (1999, 2002) invitant à concevoir que la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité et la contrôlabilité du contexte influenceraient l'évaluation cognitive, les stratégies de faire face mises en place et par répercussion, les émotions ressenties comme au cours du processus. Malgré ce lien théorique, l'influence supposée de ces quatre caractéristiques sur l'état d'anxiété n'a pas été testée. Par conséquent, cette éventualité apparaît comme une seconde piste de recherche à mettre en œuvre dans le cadre de ce travail doctoral. Elle va permettre d'analyser, sous un autre angle, la relation entre la perception de l'environnement et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Bien que la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité et la contrôlabilité soient théoriquement très proches dans leurs définitions, les auteurs insistent sur les distinctions existantes entre elles (Lazarus & Folkman, 1984). Une telle reconnaissance invite à construire un outil spécifique à leur évaluation en considérant la conception multidimensionnelle de la contrôlabilité (Paquet, 2005, 2009 ; Skinner, 1995).

Hypothèse 2-1. Bien que les relations entre les variables soient fortes, la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité, la contrôlabilité par soi et la contrôlabilité par les autres favorables et défavorables peuvent être mesurées séparément et de manière fiable au sein de six facteurs clairement identifiés dans un même outil d'autoévaluation.

Le modèle transactionnel du processus de stress prédit que les relations entre ces caractéristiques et les émotions ressenties s'effectuent à travers les processus médiateurs de l'évaluation cognitive et des stratégies de faire face (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). Par conséquent, l'intensité de l'état d'anxiété peut être influencée

par les caractéristiques perçues de l'environnement compétitif ; et inversement par un système de feedbacks et de réévaluations.

Hypothèse 2-2. (a) Les corrélations entre la nouveauté, l'ambiguïté et la contrôlabilité par les autres défavorables d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété d'autre part sont significatives et positives. (b) Les corrélations entre la prédictibilité, la contrôlabilité par soi et la contrôlabilité par les autres favorables d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété d'autre part sont significatives et négatives.

Ainsi, une forte nouveauté, une ambiguïté élevée, une faible prédictibilité, une perception de contrôle faible par soi et les autres favorables et élevée par les autres défavorables seraient de nature à induire des états affectifs négatifs et une potentielle dégradation des performances lorsque l'individu n'a pas les ressources pour répondre à la demande. Les attentes de ressources de faire face de l'évaluation cognitive secondaire permettraient d'expliquer cette relation.

Hypothèse 2-3. La perception des caractéristiques environnementales (nouveauté, ambiguïté, prédictibilité et les formes de contrôlabilité) influence l'intensité de l'état d'anxiété à travers les attentes de faire face à l'environnement.

Concernant la direction, le lien entre les caractéristiques environnementales (nouveauté, ambiguïté, prédictibilité et contrôlabilité) et les interprétations directionnelles semble plus complexe et indirect. En effet, si la perception de l'environnement en tant que demande serait à même d'influer directement sur l'intensité des symptômes perçus, les interprétations directionnelles, non présentes dans le modèle transactionnel du processus de stress, pourraient être indirectement concernées. En ce sens, la relation entre les caractéristiques de l'environnement et les interprétations directionnelles pourrait être expliquée par les attentes de faire face.

Ainsi, quelle que soit la perception de l'environnement, la relation entre les caractéristiques de l'environnement et la direction de l'état d'anxiété serait fonction des attentes de faire face selon l'hypothèse suivante :

Hypothèse 2-4. L'intensité de l'état d'anxiété influence les interprétations directionnelles de ce même état à travers les attentes de faire face à l'intensité de l'anxiété, elles-mêmes influencées indirectement par les attentes de faire face à l'environnement.

Enfin, toujours dans la logique du modèle transactionnel, la dernière hypothèse permet de tester les relations bidirectionnelles entre les éléments constitutifs des relations présentées précédemment :

Hypothèse 2-5. La perception de l'environnement de compétition et l'estimation des ressources de faire face sont différentes selon l'intensité de l'état d'anxiété ressenti et les interprétations directionnelles formulées.

La figure proposée en page suivante (Figure 14, p. 137) présente une synthèse et une modélisation de l'ensemble des hypothèses formulées dans ce chapitre.

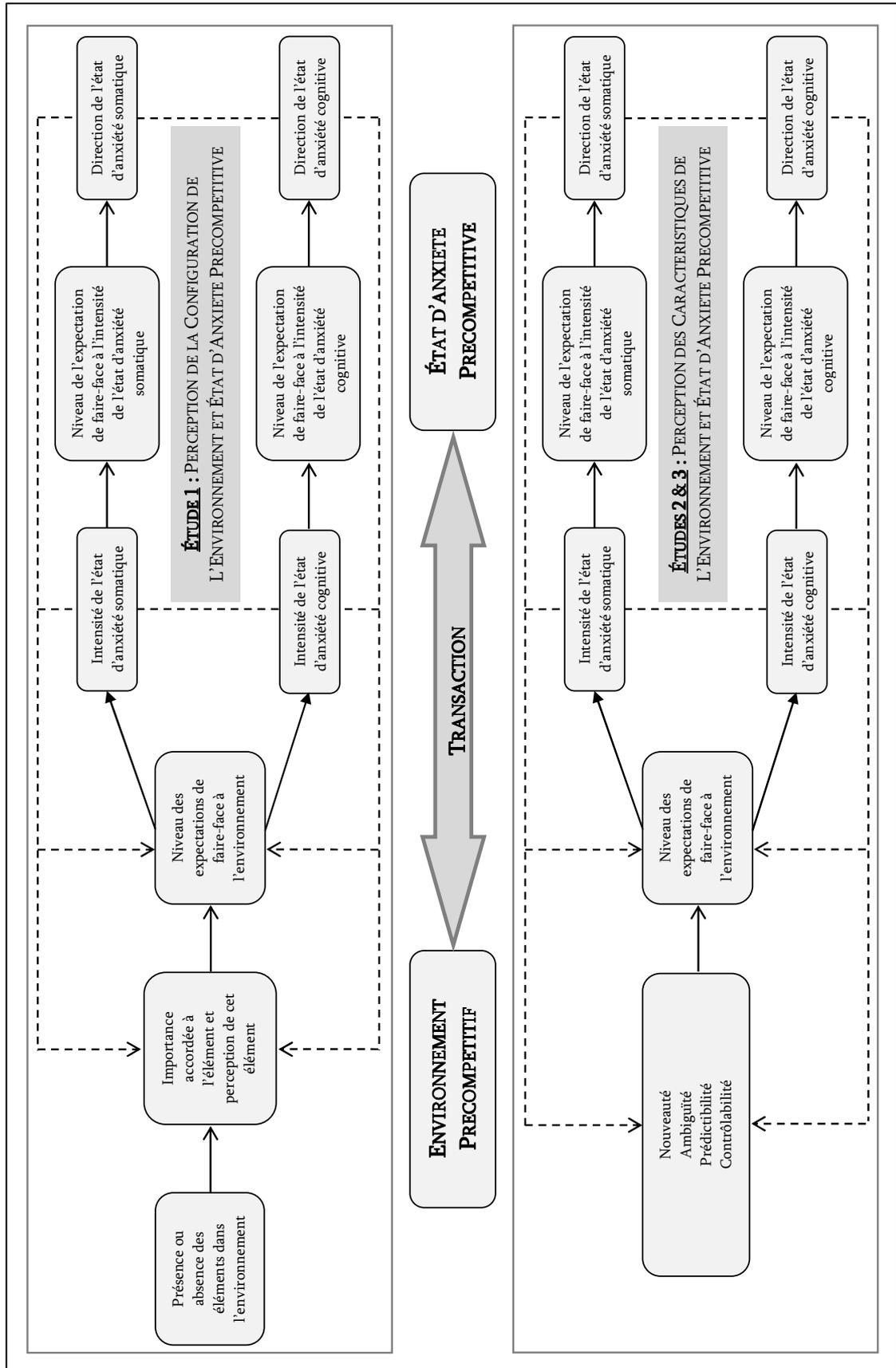


Figure 14 : Synthèse du modèle et des hypothèses de recherche

CHAPITRE IV : METHODOLOGIE GENERALE

POPULATION DE RECHERCHE, RECUEIL DES DONNEES ET MISE EN PLACE DES ETUDES

La spécificité de la problématique présentée précédemment et des variables évaluées nécessite de choisir la population de recherche et la temporalité des mesures effectuées de façon pertinente. D'une part, les facteurs de stress, l'organisation des compétitions et les caractéristiques environnementales ne sont pas les mêmes dans toutes les activités sportives, du fait de la nature même de la logique interne de chacune. D'autre part, sur le plan du recueil des données, l'utilisation d'outils quantitatifs en situation compétitive pose des problèmes de faisabilité et limite par conséquent les possibilités. L'objectif de ce chapitre est de présenter et de justifier les choix relatifs à la population de recherche et à la temporalité des mesures qui seront utilisées tout au long de ce travail doctoral.

IV-1 LA POPULATION DE RECHERCHE

Les deux variables centrales de ce travail doctoral sont la configuration et la perception de l'environnement d'une part et l'état d'anxiété compétitive résultant d'une situation potentiellement menaçante d'autre part, auxquelles s'ajoutent les attentes de faire face. Le choix d'une population de recherche pertinente semble donc primordial en préambule de la mise en place des études afin que les relations entre ces variables puissent être analysées. Ce choix doit s'orienter vers une population susceptible de se trouver confrontée à un état d'anxiété généré par l'anticipation d'une

situation menaçante. Les sports individuels d'opposition présentent des caractéristiques pertinentes au regard de la problématique. Ainsi, après avoir exposé les raisons scientifiques de ce choix, seront présentées les caractéristiques de ces activités.

IV-1-1 Le choix des sports individuels d'opposition

Afin de choisir la population de recherche, les travaux de Martens, Vealey et Burton (1990) s'avèrent être un premier élément de réponse. D'une part, ces auteurs placent l'incertitude et l'importance du résultat comme causes fondamentales de l'état d'anxiété. Lox (1992) insiste également sur l'incertitude liée au déroulement même de la compétition et de la production de la performance. Ces facteurs concernent l'ensemble des compétitions sportives où l'individu accorde une grande importance au résultat. Les auteurs insistent également sur la nécessité de la présence d'incertitude.

D'autre part, les recherches montrent que la nature objective de la situation de compétition et sa configuration particulière diffèrent en fonction des activités sportives de référence (Martens, 1975 ; Martens, Vealey & Burton, 1990). Ainsi, comparer des facteurs de stress et une configuration environnementale différents en raison de la nature même du sport investigué n'apparaît pas comme un choix pertinent et pourrait induire un biais méthodologique rendant impossible l'analyse des données recueillies.

Enfin, la nature du sport influe également sur l'état d'anxiété cognitive et somatique ressenti. Ainsi, cet état est généralement plus élevé en sport individuel qu'en sport collectif (Krane & Williams, 1987 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Simon & Martens, 1979). Par conséquent, les niveaux d'état d'anxiété observés seront plus élevés dans des sports individuels à forte incertitude et si, et seulement si, le sportif accorde une importance au résultat. La multitude de sports individuels invite à s'interroger sur les logiques respectives de ces sports. Les classifications des activités proposées par de nombreux auteurs permettent la création de sous-catégories de sports en fonction de

leurs points de convergence et de divergence. Certaines d'entre elles prennent également en considération les conséquences émotionnelles des pratiques.

La prise en compte des émotions ressenties et de l'incertitude engendrée par les pratiques sportives a donné lieu à plusieurs classifications. Carrier (2002) proposent d'opposer les activités sportives « narcissiques » et centrées sur soi des activités « objectales ». Ces dernières focalisent sur la confrontation à l'autre et induisent un environnement incertain et instable. Cette confrontation serait de nature à créer des conditions d'augmentation de l'état d'anxiété. Ces activités incluent les sports collectifs et les sports individuels d'opposition (i.e., sports de combat et sports de raquette).

Ainsi, au regard des éléments énoncés, les sports individuels d'opposition semblent les plus pertinents au regard de la problématique énoncée. En effet, ils sont susceptibles de générer des niveaux élevés d'état d'anxiété (Krane & Williams, 1987 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Simons & Martens, 1979) par la présence d'un milieu rendu instable par la situation d'opposition (Carrier, 2002). Cette situation induit une pression temporelle et spatiale chez le sportif qui doit perpétuellement s'adapter aux informations et aux contraintes imposées par l'adversaire.

IV-1-2 Les caractéristiques des sports individuels d'opposition

Les sports individuels d'opposition reposent sur une logique spécifique d'adaptation constante de son activité dans un contexte changeant et dynamique et d'anticipation du comportement de son adversaire afin de provoquer une bascule du rapport de forces en sa faveur. Deux catégories apparaissent au sein des sports individuels d'opposition⁵⁰ : les sports de combat (e.g., boxe française, escrime, judo, lutte) et les sports de raquettes (e.g., badminton, squash, tennis, tennis de table).

⁵⁰ La liste des sports mentionnés entre parenthèses n'est pas exhaustive mais se centre uniquement sur les sports représentés dans les échantillons de population des études de ce travail doctoral.

Les sports de combat reposent sur une opposition directe (excepté pour l'escrime où cette opposition est médiée par une arme) où le but est de déséquilibrer l'adversaire par l'intermédiaire de touches ou de prises. Ils sont caractérisés par la très grande proximité entre les adversaires et le contact direct dans un espace restreint et interpénétré.

Dans les sports de raquettes, l'opposition est médiée par un instrument (la raquette) et la présence d'un filet délimitant deux surfaces distinctes (excepté pour le squash où les deux adversaires évoluent sur la même surface). Les adversaires ne sont jamais en contact direct et doivent défendre leur surface de jeu tout en attaquant la surface adverse.

Tous ces sports présentent des caractéristiques communes et identifiables de nature à générer de l'incertitude et un état d'anxiété. Tout d'abord, ils reposent tous, en situation de simple, sur une opposition directe, éventuellement médiée par un instrument ou une arme, avec un seul adversaire durant toute la durée du match ou du combat. Ensuite, à haut niveau de pratique, les rencontres sont nécessairement arbitrées. Un ou plusieurs arbitres sont présents en fonction des disciplines et le résultat de la rencontre est sujet à interprétations subjectives notamment dans les sports de combat. Ils peuvent donc influencer sur l'issue de la rencontre. En outre, la dynamique et les changements de statut de « dominant » ou de « dominé » nécessitent une adaptation tactique, technique, physique et psychologique constante. Aussi, les compétitions se déroulent dans un périmètre délimité et stable où le sportif n'est jamais seul sur le lieu de réalisation de sa performance. Ces compétitions se jouent en présence d'un public, d'officiels, d'entraîneurs et d'organisateur. Enfin, les compétitions peuvent donner lieu à la tenue de plusieurs rencontres dans la même journée selon un planning souvent variable, notamment dans les sports de raquettes où la durée des matches n'est pas délimitée.

En conséquence, et sur considération de leurs caractéristiques spécifiques et leurs points communs, ces sports individuels d'opposition sont de nature à éclairer la problématique générale présentée précédemment. Néanmoins, les variabilités dues à l'organisation de la période précompétitive et des spécificités des activités invitent à standardiser les procédures de recueil de données notamment pour le temps de passation (i.e., quand administrer les questionnaires) et le temps de mesure (i.e., quel est le moment de référence pour remplir les questionnaires d'autoévaluation). Ces spécificités devront également amener des adaptations mineures du vocabulaire utilisé afin de correspondre exactement au vocabulaire spécifique de chaque activité.

IV-2 PROCEDURE DES RECUEILS DE DONNEES

Afin de limiter les biais de mesure inhérents à l'administration de questionnaires d'autoévaluation, la procédure de recueil des données a été standardisée sur trois points pour toutes les études menées dans cette thèse : (a) le recrutement des participants et le respect de l'anonymat, (b) la passation rétrospective des outils et (c) l'évaluation de la période précompétitive.

IV-2-1 Le recrutement des participants et le respect de l'anonymat

Pour toutes les études de ce travail doctoral, le recrutement des participants a été effectué selon une procédure stricte. Une liste des pôles Espoirs, des pôles France et des clubs accueillant des athlètes de haut-niveau en sports individuels d'opposition a été créée. Les responsables fédéraux et/ou les entraîneurs de ces structures ont toujours été contactés dans un premier temps par courriel afin de leur transmettre des informations sur les objectifs et de déroulement de l'étude. Les responsables et entraîneurs étaient ensuite libres de donner suite à cette démarche. Par leur intermédiaire, et avec leur accord, les athlètes ont ensuite été sollicités dans un second temps pour participer à

l'étude. Seuls les sportifs volontaires se sont vus administrer les questionnaires des études. Les principes d'anonymat et de volontariat ont été assurés aux sportifs. Ces derniers ont été informés de la seule utilisation des données à des fins de recherche scientifique.

En outre, à la fin de chaque étude, la possibilité était offerte aux sportifs de laisser leurs coordonnées (électroniques ou postales) s'ils souhaitaient recevoir les résultats de la présente étude et/ou participer aux autres recherches de ce travail doctoral. Un coupon détachable comprenant les coordonnées complètes de l'expérimentatrice était également fourni. Tous les sportifs demandant un retour sur les résultats des recherches ont reçu un compte-rendu présentant les variables, les objectifs et les résultats de l'étude sous une forme vulgarisée dans les trois mois suivant la passation et le recueil des données. Seul l'expérimentateur a eu accès à ces listes de diffusion (adresses postales ou électroniques).

IV-2-2 Le choix de la passation rétrospective

La spécificité des variables mesurées et de la problématique pose une contrainte importante quant au recueil des données. D'une part, il semble impossible et contraire aux codes d'éthique scientifique d'administrer un questionnaire d'état d'anxiété à un sportif juste avant ou pendant une compétition sportive. Le fait même de demander à un sportif de se questionner sur son ressenti anxieux et sur les conséquences perçues de cet état pourrait inévitablement interférer sur sa performance. D'autre part, le remplissage de questionnaires d'autoévaluation nécessite un temps de passation conséquent compris entre 10 et 45 minutes en fonction des études. Sur le plan de la faisabilité, une passation en temps réel est par conséquent rendue impossible. Pour ces raisons, le recours à une passation rétrospective, après la compétition de référence analysée, sera utilisé tout au long de ce travail doctoral.

Ce type de passation peut entraîner un biais de connaissance du résultat et un biais de mémoire qui seront plus largement discutés lors de la critique des manipulations. Les retours sur les états émotionnels ressentis en compétitions lors des études scientifiques sont classiquement utilisés dans les approches qualitatives (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004 ; Hanton, Wadey & Connaughton, 2005). Dans le cadre de mesures quantitatives, la passation rétrospective est plus rare malgré quelques recherches (Butt, Weinberg & Horn, 2003 ; Debois, 2001). Afin de pallier les biais induits par les passations rétrospectives, beaucoup de chercheurs ont recours à des passations en temps réel. Difficile pendant le déroulement de la compétition, elles sont alors effectuées en période précompétitive, généralement une à deux heures avant le début de la compétition (e.g., Fletcher & Hanton, 2001 ; Hanton, Jones & Mullen, 2000 ; Hanton, Mellalieu & Hall, 2002 ; Jones, Swain & Cale, 1990, 1991). Le moment choisi pour la mesure de l'anxiété fait alors appel aux travaux sur l'évolution temporelle de l'état d'anxiété (Hanton, Thomas & Maynard, 2004).

IV-2-3 Une évaluation de la période précompétitive

Dans le cadre d'une passation rétrospective, les évolutions temporelles de l'intensité et de la direction de l'état l'anxiété en période compétitive invite à standardiser les temps de mesure en identifiant très clairement un seul moment de référence commun à tous les sportifs concernés. Ce moment doit être délibérément choisi et imposé aux sportifs. En raison de la variabilité des temps et du déroulement des compétitions pour l'ensemble des activités sportives de référence dans le cadre de ce travail, l'identification d'un moment compétitif précis et commun pour tous les sportifs et toutes les activités semble illusoire et sujet à erreurs de mesures. Ainsi, le choix va ici se porter de la période précompétitive, au moment où l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive est à son niveau le plus élevé : juste avant le début du match ou du combat (Hanton, Thomas & Maynard, 2004).

Ce moment, bien que stable et identifié, nécessite d'être précisé pour chaque sport. Le tableau ci-après (Tableau 1, p. 145) présente les spécificités de chaque activité (i.e., dénominations utilisées et identification de la période précompétitive)⁵¹.

Tableau 1 : Spécificité des termes et des moments de mesure en fonction des sports investigués

SPORT DE REFERENCE	TERRAIN	RENCONTRE	MOMENT PRECOMPETITIF
BADMINTON, SQUASH & TENNIS	Terrain	Match	« Lorsque vous allez rentrer sur le terrain pour jouer votre match, juste avant de commencer l'échauffement contre votre adversaire »
TENNIS DE TABLE	Aire de jeu	Match	« Lorsque vous allez rentrer sur l'aire de jeu pour jouer votre match, juste avant de commencer l'échauffement contre votre adversaire »
ESCRIME	Piste	Match	« Lorsque vous allez rentrer sur la piste pour tirer votre match »
JUDO	Tatami	Combat	« Lorsque vous allez monter sur le tatami pour disputer votre combat »
BOXE FRANÇAISE	Ring	Combat	« Lorsque vous êtes appelé et que vous allez monter sur le ring pour disputer votre combat »
LUTTE LIBRE	Tapis	Combat	« Lorsque vous allez monter sur le tapis pour disputer votre combat »

En conclusion, la population de recherche de ce travail doctoral est composée de sportifs pratiquant des sports individuels d'opposition (i.e., sports de raquettes et sports de combat). Les questionnaires sont administrés sous une forme rétrospective, juste après la compétition, avec, pour moment de référence commun, le temps qui a immédiatement précédé le début du match ou du combat. Chaque sportif est libre de choisir la rencontre de son choix lorsqu'il en a disputé plusieurs dans la journée.

⁵¹ Ces termes seront utilisés pour toutes les études mises en place dans ce travail doctoral.

IV-3 MISE EN PLACE DES ETUDES

Sur la base des choix précédemment énoncés et afin de tester les hypothèses formulées, trois études globales ont été mises en place. Ces dernières sont divisées en sous-études afin de faciliter la clarté et la présentation des résultats.

Études 1A & 1B : Hypothèses 1-1 à 1-5

Les hypothèses 1-1 à 1-5 ont été testées dans une première étude quantitative mettant en relation l'importance accordée aux facteurs contextuels et organisationnels de stress, l'influence perçue de ces facteurs et les attentes de faire face d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété, les attentes de faire face à ces manifestations et les interprétations directionnelles d'autre part.

Études 2A, 2B, 2C & 2D : Hypothèse 2-1

Afin de tester l'hypothèse 2-1 relatives aux caractéristiques de l'environnement selon une perspective transactionnelle, une seconde étude porte sur la construction et la validation de l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE) permettant de mesurer les six caractéristiques de l'environnement préalablement présentées. La construction de l'ÉPE suit le processus de validation recommandé par Vallerand (1989).

Études 3A & 3B : Hypothèses 2-2 à 2-5

Afin de tester les hypothèses 2-2 à 2-5, et sur la base de l'échelle « ÉPE » préalablement construite, une troisième étude permet de tester les relations entre la perception de l'environnement selon une conception holistique et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Conformément aux hypothèses, cette étude inclut également une évaluation des attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété.

PARTIE 2 : ANALYSE DES RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRECOMPÉTITIVE

ÉTUDES 1, 2 & 3

L'objectif de cette seconde partie est de présenter l'ensemble des recherches conduites dans ce travail doctoral. Afin de répondre à la problématique formulée, trois études ont été réalisées. Elles ont permis d'analyser les relations réciproques entre le vécu émotionnel anxieux d'un sportif et la perception de l'environnement précompétitif. Cette partie se structure en trois chapitres.

- **CHAPITRE 5.** ÉTUDES 1A & 1B : RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DE LA CONFIGURATION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRECOMPÉTITIVE
- **CHAPITRE 6.** ÉTUDES 2A, 2B, 2C & 2D : CONSTRUCTION ET VALIDATION DE L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT (ÉPE)
- **CHAPITRE 7.** ÉTUDES 3A & 3B : RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRECOMPÉTITIVE

CHAPITRE V : ÉTUDES 1A & 1B

RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DE LA CONFIGURATION DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRECOMPÉTITIVE

V-1 INTRODUCTION

V-1-1 Objectifs de l'Étude 1

La revue de littérature présentée dans la partie précédente a démontré l'importance de la transaction entre l'environnement et l'individu pour comprendre le vécu émotionnel de ce dernier en situation de menace potentielle. En conséquence, l'objectif principal de cette première étude est d'analyser les relations réciproques entre la perception de configuration de l'environnement et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive. Cette étude permet de tester les hypothèses 1-1 à 1-5 en se basant sur le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), les recherches sur les facteurs organisationnels de stress dans le domaine sportif et les travaux de Bandura (1977, 2003) sur les attentes de faire face.

Les travaux sur les facteurs contextuels de stress (e.g., Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001) ont démontré l'importance de tels facteurs pour l'analyse de la transaction entre l'individu et son environnement ainsi que des conséquences émotionnelles sous-jacentes comme l'état d'anxiété. En parallèle, Fletcher et ses collaborateurs (Fletcher et al, 2003, 2006 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) ont proposé une adaptation des travaux sur le stress organisationnel en milieu sportif

(Woodman & Hardy, 2001a, b). Ces auteurs ont montré que les aspects liés à l'organisation d'une compétition comme l'aménagement des lieux de compétition ou la qualité de l'organisation de l'événement étaient autant de sources potentielles de stress pour le sportif. Bien que faisant partie intégrante du sport de haut-niveau, ces facteurs, qui ne sont pas toujours en lien direct avec la performance, ont fait, à ce jour, l'objet d'un nombre restreint d'études (pour revue, Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006). En outre, le lien entre ces facteurs et l'état d'anxiété en compétition n'a pas été testé.

Les travaux de Bandura (1977, 2003) sur les attentes et les croyances ont également montré que ces dernières pouvaient réguler les réponses d'anxiété. À ce titre, le modèle explicatif des interprétations directionnelles de Jones (1995) repose sur l'hypothèse selon laquelle des attentes positives en ses habiletés de faire face et en l'atteinte du résultat induisent la formulation d'interprétations directionnelles favorables à la performance. À l'inverse, des attentes négatives conduisent à la formulation d'interprétations directionnelles défavorables en vue de la performance sportive. Dans le domaine des tâches académiques, les recherches de Skinner et Brewer (2002, 2004) se sont appuyées sur les travaux de Bandura et ont confirmé l'influence de ces attentes de faire face sur la perception des émotions comme l'état d'anxiété. Néanmoins, cet effet n'a été que très peu testé dans le domaine sportif (Jones, 1995 ; Jones & Hanton, 1996).

Ces recherches posent la question de l'influence de la configuration de l'environnement précompétitif et de sa perception par le sportif sur les composantes de l'état d'anxiété précompétitive (i.e., intensité et direction de l'anxiété somatique et cognitive). Afin de respecter les postulats théoriques de la perspective transactionnelle appuyant cette étude (Altman & Rogoff, 1987 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), la réversibilité de la relation, c'est-à-dire l'influence du vécu anxieux sur la perception de la configuration de l'environnement, se devait également d'être analysée.

Cette première étude est basée sur une analyse de l'environnement par élément de composition. En d'autres termes, le sportif a été interrogé sur chaque élément constitutif de l'environnement (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher et al, 2003, 2006 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005). Le premier objectif de cette étude consistait à démontrer l'influence de la configuration de l'environnement précompétitif sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Au-delà de la configuration objective de cette situation particulière, l'accent a été mis sur l'importance accordée à cette configuration et la perception en termes favorables ou non de cette dernière. Le deuxième objectif visait à tester le rôle médiateur des attentes de faire face dans la relation entre la configuration de l'environnement et l'état d'anxiété comme postulé dans le modèle de Jones (1995). Enfin, le troisième objectif proposait d'examiner l'influence de l'état d'anxiété ressenti et perçu par le sportif sur sa perception de la configuration de l'environnement et l'évaluation de ses ressources de faire face. Ces trois objectifs permettaient dans le même temps de répondre aux cinq hypothèses formulées dans la problématique de recherche de ce travail doctoral (Figure 15, p. 150).

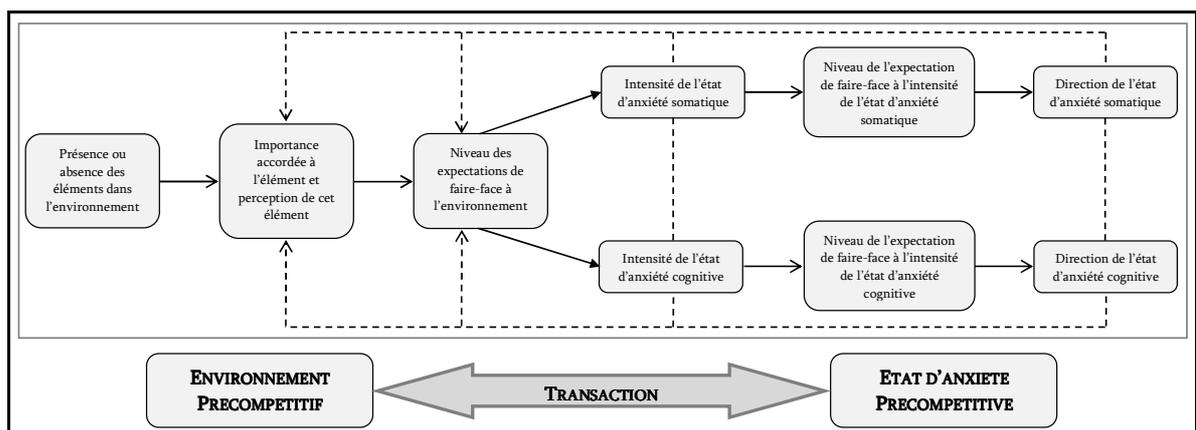


Figure 15 : Modèle théorique testé dans l'Étude 1

Afin d'envisager les relations bidirectionnelles entre l'état d'anxiété et l'environnement, deux types d'analyses ont été conduits dans cette Étude 1. Dans un premier temps, une analyse en équations structurelles a permis de modéliser l'influence

de la configuration environnementale sur l'état d'anxiété précompétitive et la formulation des interprétations directionnelles. Le rôle médiateur des attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations d'anxiété au sein de la relation précédemment énoncée a également été testé (**Étude 1A**). Dans un second temps, la réversibilité de la relation considérant l'influence de l'état d'anxiété sur la configuration et la perception de l'environnement et l'état d'anxiété a été étudiée grâce à une analyse en cluster (**Étude 1B**).

V-1-2 Identification des éléments constitutifs de l'environnement

L'environnement précompétitif est complexe, variable et changeant. L'analyse des recherches exposées précédemment a permis d'identifier quatre ensembles de variables environnementales présentant la caractéristique d'être communes à l'ensemble des sports individuels d'opposition.

Les conditions matérielles et météorologiques: elles regroupent les facteurs liés aux aspects matériels comme la surface de jeu, la qualité de la piste et du matériel utilisé, et les conditions météorologiques et ambiantes comme la température, l'exposition au soleil, à la pluie, au vent mais également les éclairages en salle (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005).

Les conditions liées à l'organisation de la compétition: elles regroupent des conditions qui sont imposées au sportif par l'organisation de l'événement sportif comme l'heure de la compétition, le temps de latence entre les matchs ou les combats, les conditions d'échauffement et d'entraînement et le tableau de la compétition (Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Noblet & Gifford, 2002).

Les facteurs humains : ils regroupent l'ensemble des personnes pouvant se trouver sur le lieu de la compétition et à la vue du sportif comme l'arbitre, l'entraîneur, la famille et les amis proches, les supporters du sportif ou de l'adversaire, les médias, les dirigeants ou encore les représentants fédéraux (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005).

L'adversaire : la présence d'un adversaire fait partie de la logique interne de l'ensemble des sports individuels d'opposition. En raison de son importance, les caractéristiques de cet adversaire sont fondamentales dans la compréhension de l'interaction entre ce dernier et le sportif (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005).

V-1-3 Méthodologie

V-1-3-1 Echantillon

L'échantillon de cette étude est composé de 193 sportifs français pratiquant en clubs affiliés aux Fédérations Françaises ou en structures fédérales (i.e., Pôles France, Pôles Espoirs, Pôles Régionaux). Ils sont âgés de 14 à 60 ans ($M = 21,76$; $ET = 8,06$) et la majorité des sportifs ont entre 16 et 20 ans (i.e., 58% de l'échantillon total). Sur l'ensemble des sportifs et des structures sollicités pour participer à cette étude, 101 femmes (52,33%) et 92 hommes (47,67%) ont répondu favorablement et ont rempli le dossier d'évaluation.

Ces sportifs pratiquent un sport individuel d'opposition : 69 pratiquent un sport de raquette (i.e., badminton, $n = 6$; tennis, $n = 8$; tennis de table, $n = 55$) et 124 pratiquent un sport de combat (i.e., boxe française, $n = 19$; escrime, $n = 62$; judo, $n = 38$; lutte libre : $n = 5$).

Ils évoluent en compétitions fédérales depuis 1 à 50 ans⁵² (M = 11,88 ; ET = 8,22) à un niveau national professionnel (n = 6), national amateur (n = 136), régional (n = 39) ou départemental (n = 12).

V-1-3-2 Outils d'évaluation

Les outils d'autoévaluation ont été administrés sous la forme d'un dossier de 17 pages comprenant plusieurs questionnaires (un exemplaire du dossier, tel qu'il a été administré à des joueurs de tennis, est disponible en Annexe 1, pp. 5-22, Tome 2). Compte-tenu du volume important de l'étude et du temps nécessaire pour remplir le dossier, des repères de couleurs ont été utilisés afin de faciliter le remplissage des outils. Les consignes importantes ont été écrites en rouge. Les zones de réponses ont été banalisées en bleu. Le noir a été utilisé pour le reste du texte. Par ailleurs, les thématiques des questions ont été séparées en différentes parties afin de limiter les problèmes de compréhension et les erreurs de consignes. Ce dossier est divisé en 5 parties clairement distinctes et identifiées.

La première partie (« Consignes générales », p. 1) comprenait le commentaire introductif, les consignes générales ainsi que des demandes d'informations démographiques à compléter (i.e., âge, sexe, sport pratiqué en compétition, niveau de pratique, statut professionnel ou amateur et nombre d'années de pratique en compétition). La deuxième partie (« Étape 1 », p. 2) conduisait le sportif à sélectionner et à décrire une rencontre particulière (un match ou un combat) à laquelle il avait pris part (place du match/combat dans le tableau, date, lieu). Le sportif devait se replacer dans un moment particulier, celui qui précédait immédiatement le début de la rencontre (voir Tableau 1, p. 145 pour le détail par sport), puis indiquer l'enjeu de cette rencontre et estimer s'il possédait ou non les ressources et les moyens pour atteindre ce

⁵² Les étendues observées pour l'âge et le nombre d'années d'expérience en compétition seront discutées et justifiées dans le § V-2 (pp. 158-165) relatif aux statistiques descriptives et dans le § V-4-2-1 (pp. 188-194) consacré à l'analyse en cluster.

dernier. La troisième partie (« Étape 2 », pp. 3-14) permettait d'évaluer la configuration et la perception de l'environnement précompétitif (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005) ainsi que les attentes de faire face à cette configuration (Bandura, 1997, 2003). Dans la quatrième partie (« Étape 3 », pp. 15-16), les sportifs remplissaient un inventaire d'état d'anxiété précompétitive permettant de considérer simultanément les composantes d'intensité et de direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive (CSAI-2 modifié ; Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) puis une mesure d'attente de faire face à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives de l'état d'anxiété (Bandura, 1997, 2003). Enfin, la cinquième partie de ce dossier (« Étape 4 », p. 17) comprenait des questions de bilan sur le match ou le combat de référence (i.e., victoire, défaite, évaluation de la performance, remarques générales), sur l'étude (i.e., la prise en compte ou non de la consigne « *juste avant le début de la rencontre* »⁵³ tout au long de l'étude) ainsi que le commentaire de conclusion. Dans ce commentaire, des objectifs généraux de l'étude étaient rappelés aux sportifs (e.g., « étudier le vécu des sportifs en compétition »). En outre, la possibilité était offerte aux sportifs de mentionner leurs coordonnées électroniques ou postales s'ils souhaitaient connaître les résultats de cette étude ou participer aux prochaines étapes de ce travail de recherche. Les sportifs ayant renseigné cette partie ont reçu un compte-rendu de l'étude deux mois après la fin des passations. Enfin, une carte de visite détachable comprenant les coordonnées de l'expérimentatrice était également mise à disposition du sportif s'il souhaitait la contacter ultérieurement.

Chaque dossier d'évaluation, bien qu'identique dans les mesures, a été adapté au regard des termes spécifiques, du déroulement des compétitions et du moment

⁵³ Les sportifs répondant « non » à cette question n'ont pas été comptabilisés dans l'échantillon de cette étude car la non prise en considération du moment précompétitif imposé aurait induit des erreurs et des biais de mesures ($n_{\text{supprimés}} = 13$).

précompétitif pour chaque sport concerné conformément aux éléments présentés dans le chapitre IV (Tableau 1, p. 145). L'ensemble des consignes figurant dans le dossier, aucun élément supplémentaire n'a été donné aux sportifs afin de ne pas induire leurs réponses.

L'enjeu de la compétition : l'enjeu de la rencontre a été évalué sur une échelle de type Likert en 11 points s'étendant de 0 (« Pas du tout important ») à 10 (« Très important »). Le niveau et la force de l'expectation de faire face à l'enjeu ont ensuite été évalués selon la méthode préconisée par Bandura (1997) sur une échelle de Likert en 11 points : le niveau (i.e., « Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à cet enjeu étaient... ») sur une échelle allant de 0 (« Très faibles ») à 10 (« Très bons ») et la force (i.e., « Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... ») sur une échelle allant de 0% (« Pas du tout certain ») à 100% (« Tout à fait certain »).

La configuration de l'environnement, sa perception et l'évaluation des attentes de faire face : conformément aux éléments présentés dans le paragraphe V-1-2 (p. 151-152), les sportifs ont été amenés à considérer les conditions matérielles et météorologiques, les conditions liées à l'organisation de la compétition, le tableau de la compétition, l'arbitre, l'entraîneur, la famille et les amis proches, un adversaire potentiel pour le prochain tour, des personnes venues supporter le sportif, les supporters de l'adversaire, les médias, les dirigeants, sélectionneurs et recruteurs et enfin l'adversaire. Pour chaque élément constitutif de l'environnement, quatre mesures étaient évaluées sur des échelles de Likert en 11 points : l'importance accordée à l'élément (0 = « Aucune importance » à 10 = « Très grande importance »), l'interprétation de l'effet de cet élément en termes défavorables, neutres ou favorables en vue de la performance (0 = « Très défavorable(s) » à 10 = « Très favorable(s) »), le niveau et la force de l'expectation de faire face à cette configuration (échelles identiques à celles présentées pour la variable « enjeu de la compétition »). A

l'exception des conditions matérielles et météorologiques, des conditions liées à l'organisation de la compétition et de l'adversaire, il était préalablement demandé aux sportifs si la condition était présente ou absente. Les questions étaient ensuite les mêmes que précédemment mais les sportifs répondaient en fonction de la présence ou de l'absence de l'élément.

L'état d'anxiété précompétitive: les sportifs ont complété le « Competitive State Anxiety Inventory-2 » (CSAI-2, Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) dans sa traduction française et en version rétrospective (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998). Ce questionnaire d'autoévaluation comprend 27 items et permet d'évaluer l'intensité de l'état d'anxiété sur la base de trois échelles : l'anxiété somatique (neuf items), l'anxiété cognitive (neuf items) et la confiance en soi (neuf items). Le sujet indique l'intensité perçue de chaque manifestation d'anxiété et de confiance en soi sur une échelle de Likert en 4 points allant de 1 = « Pas du tout » à 4 = « Beaucoup ». Les scores d'intensité pouvaient ainsi s'échelonner de 9 à 27. En outre, une échelle de direction a été ajoutée en parallèle de l'échelle d'intensité conformément aux recommandations de Jones et Swain (1992). Sur cette échelle, le sujet rapportait, pour chaque item, l'effet attendu de l'intensité de ses manifestations d'anxiété et de confiance en soi sur la performance. Cette évaluation se faisait sur une échelle de Likert en 7 points allant de -3 = « Très défavorable » à +3 = « Très favorable ». La note centrale « 0 » reflétait un effet neutre de l'intensité des symptômes ressentis sur la performance. Les scores de direction pouvaient s'échelonner de -27 à +27. Une modification de la consigne originale a été effectuée afin de respecter la spécificité de cette Étude 1 et d'être adaptée à un mode de passation rétrospectif. Ces consignes visaient à limiter le biais de désirabilité sociale dans les mesures (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

Des recherches menées sur le CSAI-2 ont mis en lumière des incohérences méthodologiques lors de sa validation (Lane, Sewell, Terry, Bartram & Nesti, 1999). En

effet, les items de confiance en soi étaient initialement conçus comme des items inversés de la composante cognitive (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). Les analyses factorielles conduites n'ayant pas permis de confirmer cette structure, ces items ont été regroupés au sein d'une troisième échelle évaluant les manifestations contextualisées de confiance en soi. Sur la base de ce constat et de l'intérêt porté exclusivement aux manifestations somatiques et cognitives de l'état d'anxiété dans ce travail doctoral, cette échelle n'a pas été considérée dans la suite de l'analyse.

En outre, le CSAI-2 modifié a parfois été critiqué au regard de la validité de l'échelle de direction (Gould, Greenleaf & Krane, 1998 ; Jones, Swain et Hardy, 1993) et des erreurs de compréhension de cette même échelle dues à la longueur et la lourdeur de sa passation (Edwards & Hardy, 1996). Récemment, les résultats de plusieurs analyses approfondies de l'outil complet réalisées sur un échantillon total de 812 sportifs ont démontré qu'il possédait de bonnes qualités psychométriques, tant sur le plan des validités interne et faciale que de la stabilité et de la fiabilité des échelles d'intensité et de direction (Marcel, 2005 ; Marcel, 2006 ; Marcel & Rosnet, 2007). Les résultats de ces études ont également souligné la légitimité de l'échelle de direction et la nécessité de sa conservation au sein du CSAI-2 dans le but de mieux analyser le vécu émotionnel anxieux des sportifs.

V-1-3-3 Procédure et traitement statistique

Le recrutement des sujets ainsi que la passation rétrospective des outils d'autoévaluation ont été effectués selon la procédure standardisée présentée dans le Chapitre IV (i.e., paragraphe IV-2, pp. 142-145). Le temps nécessaire à la passation de l'étude était compris entre 35 et 45 minutes en fonction des sportifs.

Le traitement statistique des données recueillies a été réalisé grâce aux logiciels Statistica 8[©], Lisrel 8.30[©] et SPSS 13[©].

V-2 STATISTIQUES DESCRIPTIVES

En préambule des statistiques analytiques, les données recueillies ont été observées notamment au regard des variables manquantes. Sur l'ensemble des dossiers recueillis, 28 sujets n'avaient pas intégralement complété les échelles d'autoévaluation, notamment sur des données fondamentales de cette recherche. En raison de la nature des analyses conduites, les données de ces sujets n'ont pas été considérées. En conséquence, les analyses ont été conduites sur un échantillon de 165 sujets.

Pour chaque variable de cette étude, des statistiques descriptives ont été effectuées (i.e., l'étendue des réponses, les moyennes et les écarts-types). Afin de tester la normalité des données obtenues, les coefficients d'aplatissement et d'asymétrie ont été calculés. Les valeurs obtenues étaient respectivement comprises entre -1,22 et 4,21 et entre -1,17 et 2,03 et attestaient d'une répartition satisfaisante au regard de la nature des mesures effectuées. Ces statistiques descriptives sont présentées dans leur intégralité en Annexe 2 (pp. 23-25, Tome 2).

Afin de s'assurer de la consistance interne des sous échelles du CSAI-2 modifié (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990), les alpha de Cronbach (1959) ont été calculés et ont révélé des valeurs satisfaisantes (Kerlinger, 1973 ; Nunally, 1978) égales à 0,83 et 0,80 pour l'intensité et la direction de l'état d'anxiété somatique et à 0,84 et 0,83 pour l'intensité et la direction de l'état d'anxiété cognitive.

En raison des étendues importantes observées au sein de l'échantillon pour l'âge et le nombre d'années d'expérience en compétition, les relations entre ces deux variables et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive ont été étudiées afin d'éliminer tout biais d'analyse relatif à ce constat. Ainsi, les corrélations entre l'âge et l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive se sont révélées

significatives (respectivement $r = -0,19$; $p < 0,05$ et $r = -0,17$; $p < 0,05$). Le nombre d'années d'expérience en compétition corrélait avec l'intensité de l'état d'anxiété somatique ($r = -0,17$; $p < 0,05$) mais pas avec la composante cognitive ($r = -0,15$; $p < 0,10$). Néanmoins, cette dernière corrélation se présentait sous la forme d'une tendance négative à la significativité. Par ailleurs, toutes les corrélations entre l'âge et le nombre d'années d'expérience en compétition d'une part et la direction de l'état d'anxiété précompétitive se présentaient sous la forme d'une tendance positive à la significativité (respectivement $r = 0,13$; $p < 0,10$ et $r = 0,14$; $p < 0,10$ pour la composante somatique et $r = 0,14$; $p < 0,10$ et $r = 0,14$; $p < 0,10$ pour la composante cognitive). Les relations entre l'âge, le nombre d'années d'expérience en compétition et l'intensité de l'état d'anxiété ont déjà été démontrées (e.g., Fenz & Jones, 1972; Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984 ; Hammermeister & Burton, 1995 ; Hanton & Jones, 1999a, b ; Mellalieu, Hanton & O'Brien, 2004). Au fil de leurs recherches, Hanton et Jones (1999) ont noté que la multiplication des confrontations à des situations de compétition permettait aux sportifs d'acquérir des habiletés mentales nouvelles servant à la gestion des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété. De même, Mellalieu et ses collaborateurs (Mellalieu, Hanton & O'Brien, 2004) ont démontré que les sportifs expérimentés manifestaient des niveaux d'état d'anxiété plus faibles que les sportifs novices et que ces intensités étaient perçues comme plus favorables à la production d'une performance, à la fois pour des sports explosifs comme le rugby que pour des sports de précision et de contrôle comme le golf. Mais, ces résultats n'ont pas toujours été retrouvés dans les différentes études conduites, notamment pour l'intensité des manifestations anxieuses (e.g., Jones, Hanton & Swain, 1994 ; Jones & Swain, 1995). En outre, les corrélations observées entre les différentes variables de cette étude ont montré des valeurs relativement faibles et se présentant le plus souvent sous la forme d'une tendance à la significativité. En conséquent, si les étendues importantes observées pour l'âge et le nombre d'années d'expérience en compétition seront considérées dans la discussion de ce travail, elles n'ont pas constitué un frein à la poursuite de l'analyse

des données recueillies en vue de tester les hypothèses formulées sur les relations réciproques entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive.

Dans le but d'examiner les relations entre les différentes variables de l'étude 1 et de sélectionner les plus pertinentes pour la suite de l'analyse, la matrice de corrélations entre les variables liées à l'environnement et celles relatives à l'état d'anxiété a été calculée (Tableaux 2, 3 et 4, respectivement p. 160, p. 164 et p. 165).

Tout d'abord, les corrélations entre les composantes de l'anxiété (Tableau 2, p. 160) étaient élevées et proches de celles observées dans de précédentes études (e.g., Edwards & Hardy, 1996 ; Hanton, Thomas & Maynard, 2004 ; Jones & Hanton, 1996 ; Ntoumanis & Biddle, 2000). Les corrélations les plus élevées apparaissaient entre les composantes de l'état d'anxiété somatique et cognitive pour l'intensité ($r = 0,67$; $p < 0,001$), la direction ($r = 0,69$; $p < 0,001$), le niveau ($r = 0,58$; $p < 0,001$) et la force ($r = 0,75$; $p < 0,001$) de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété.

Tableau 2 : Matrice de corrélations entre les composantes de l'état d'anxiété de l'étude 1

	1	2	3	4	5	6	7
1. ASI							
2. ASD	-0,51 ***						
3. EFFASIN	-0,33 ***	0,40 ***					
4. EFFASIF	-0,27 ***	0,21 **	0,40 ***				
5. ACI	0,67 ***	-0,55 ***	-0,41 ***	-0,17 *			
6. ACD	-0,34 ***	0,69 ***	0,37 ***	0,13 °	-0,58 ***		
7. EFFACIN	-0,26 ***	0,36 ***	0,58 ***	0,35 ***	-0,43 ***	0,54 ***	
8. EFFACIF	-0,19 *	0,23 **	0,29 ***	0,75 ***	-0,09	0,18 *	0,35 ***

° $p \leq 0,10$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

ASI / ASD = Intensité et direction de l'état d'anxiété somatique ; EFFASIN / EFFASIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques ; ACI / ACD = Intensité et direction de l'état d'anxiété cognitive ; EFFACIN / EFFACIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations cognitives

Les corrélations entre les conditions matérielles et météorologiques et les différentes composantes de l'état d'anxiété précompétitive (Tableau 3, p. 164) étaient

généralement faibles et non significatives, plus particulièrement avec l'anxiété cognitive (e.g., $r = 0,00$; $p > 0,05$ et $r = -0,16$; $p < 0,05$ entre l'importance accordée à ces conditions et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété cognitive ; $r = -0,15$; $p > 0,05$ et $r = 0,08$; $p > 0,05$ entre la perception de ces conditions et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété cognitive). Ainsi, les conditions matérielles et météorologiques ne semblaient pas entretenir de relation avec l'état d'anxiété. En conséquence, cette variable n'a pas été considérée dans les analyses en équations structurelles et en cluster. Par ailleurs, les corrélations entre les conditions liées à l'organisation de la compétition et l'état d'anxiété précompétitive (Tableau 3, p. 164) ont démontré que si l'importance accordée à ces conditions et leur perception en vue de la performance n'étaient pas ou faiblement corrélées avec les différentes composantes de l'état d'anxiété, ces dernières entretenaient des relations significatives plutôt élevées avec le niveau et la force des attentes de faire face à ces conditions. Ces corrélations étaient négatives avec l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive et comprises entre $r = -0,14$ ($p < 0,10$) et $r = -0,22$ ($p < 0,01$). Elles étaient positives avec les trois autres composantes de l'état d'anxiété et comprises entre $r = 0,25$ ($p < 0,01$) et $r = 0,43$ ($p < 0,001$).

D'autre part, les corrélations entre les composantes de l'état d'anxiété d'une part et la connaissance ou non du tableau de la compétition et l'arbitrage ou non de la rencontre d'autre part étaient sensiblement identiques (Tableau 3, p. 164). Ainsi, en cas d'absence de la condition (i.e., non connaissance du tableau et rencontre non arbitrée), les corrélations entre les variables relatives à la configuration de l'environnement et à l'état d'anxiété étaient généralement non significatives. Au contraire, en cas de présence de la condition, les variables liées aux attentes de faire face à la configuration de l'environnement corrélaient avec les quatre composantes de l'état d'anxiété somatique et cognitive. Ces corrélations étaient comprises entre $r = -0,20$ ($p < 0,05$) et $r = 0,52$ ($p < 0,001$) pour la connaissance du tableau et de la compétition et entre $r = -0,16$ ($p < 0,05$) et $r = 0,34$ ($p < 0,001$) pour l'arbitrage de la rencontre.

Ensuite, la matrice de corrélations entre les variables relatives à la présence ou l'absence de l'entraîneur et les composantes de l'état d'anxiété (Tableau 3, p. 164) comportait une proportion modérée de résultats significatifs compris entre $r = 0,20$ ($p < 0,05$) et $r = 0,52$ ($p < 0,001$). Sur le plan de la famille, des amis et des proches (Tableau 3, p. 164), seules les variables relatives à l'absence de ces personnes ont permis d'obtenir des résultats significatifs avec les composantes de l'état d'anxiété (corrélations comprises entre $r = 0,24$; $p < 0,05$ et $r = 0,56$; $p < 0,001$).

La présence d'un adversaire potentiel pour le prochain tour sur le lieu de la compétition (Tableau 4, p. 165) menait à des corrélations significatives entre les attentes de faire face à cette présence et les composantes de l'état d'anxiété comprises entre $r = 0,25$; $p < 0,05$ et $r = 0,73$; $p < 0,001$. En revanche, en cas d'absence d'un adversaire potentiel, les corrélations entre les variables relatives à cette configuration et l'état d'anxiété restaient généralement non significatives à l'exception des corrélations relatives à l'importance accordée à l'absence et la force de l'attente de faire face à cette configuration.

Les corrélations en lien avec la présence ou l'absence de personnes venues soutenir le sportif et son adversaire (Tableau 4, p. 165) ont également abouti à des résultats faiblement significatifs à la seule exception de l'absence des supporters du sportif (corrélations significatives comprises entre $r = 0,23$; $p < 0,05$ et $r = 0,46$; $p < 0,001$). En conséquence, seules les variables relatives aux supporters du sportif ont été considérées dans la suite de l'analyse. De même, les résultats relatifs aux médias (Tableau 4, p. 165) n'ont pas permis d'aboutir à des résultats significatifs. L'analyse de cette variable n'a donc pas été poursuivie. Les données relatives aux dirigeants, recruteurs et sélectionneurs (Tableau 4, p. 165) ont fourni des résultats significatifs plus nombreux (corrélations significatives comprises entre $r = 0,24$; $p < 0,05$ et $r = 0,45$; $p < 0,001$ pour la présence de ces personnes et entre $r = 0,24$; $p < 0,05$ et $r = 0,45$; $p < 0,001$ pour l'absence).

Enfin, les corrélations entre les variables relatives à l'adversaire et l'état d'anxiété (Tableau 4, p. 165) ont apporté des résultats plus convaincants avec des corrélations significatives comprises entre $r = 0,16$ ($p < 0,05$) et $r = 0,47$ ($p < 0,001$). L'analyse des relations entre l'adversaire et l'état d'anxiété a, par conséquent, été poursuivie.

En conclusion, les analyses descriptives conduites sur les variables de l'étude et l'analyse des matrices de corrélations ont induit à une sélection des variables pertinentes au regard de l'étude des relations réciproques entre la configuration et la perception de la configuration de l'environnement d'une part et les composantes de l'état d'anxiété d'autre part. Ces corrélations n'étaient pas toujours significatives dans les deux configurations (i.e., présence et absence de la condition). Néanmoins, lorsque l'une des deux configurations présentait des résultats intéressants au regard de l'étude des relations réciproques entre la configuration de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive, le choix a été fait de conserver l'intégralité de la variable afin que l'effet de la présence ou de l'absence de la condition puisse être considérée de manière homogène dans l'ensemble des analyses, notamment lors de la comparaison de modèles (Étude 1A).

Ainsi, sur les douze variables initialement considérées, seules neuf ont été conservées dans la suite de l'analyse (i.e., modèles en équations structurelles et analyses en cluster) : (a) les conditions liées à l'organisation de la compétition, (b) le tableau de la compétition avant le début de la rencontre, (c) l'arbitrage, (d) l'entraîneur, (e) la famille, les amis et les proches, (f) un adversaire potentiel pour le prochain tour, (g) les personnes venues supporter le sportif, (h) les dirigeants, recruteurs et sélectionneurs et enfin (i) l'adversaire du sportif. En revanche, les variables relatives aux conditions matérielles et météorologiques, aux supporters de l'adversaire et aux médias n'ont pas été conservées pour la suite de l'analyse au sein des Études 1A et 1B.

Tableau 3 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 1

	PRÉSENCE DE LA CONDITION												ABSENCE DE LA CONDITION											
	ANXIÉTÉ SOMATIQUE						ANXIÉTÉ COGNITIVE						ANXIÉTÉ SOMATIQUE						ANXIÉTÉ COGNITIVE					
	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF				
CM	IMP	0,00	-0,14°	-0,03	-0,04	-0,00	-0,16*	-0,08	-0,05	-0,00	-0,16*	-0,08	-0,05	-0,00	-0,16*	-0,08	-0,05	-0,00	-0,16*	-0,08	-0,05			
	PER	-0,14°	0,16*	0,12	0,17*	-0,15°	0,08	0,14°	0,08	-0,15°	0,08	0,14°	0,08	-0,15°	0,08	0,14°	0,08	-0,15°	0,08	0,14°	0,08			
	EFFN	-0,01	0,19*	0,21**	0,15°	-0,12	0,11	0,22**	0,09	-0,12	0,11	0,22**	0,09	-0,12	0,11	0,22**	0,09	-0,12	0,11	0,22**	0,09			
	EFFF	-0,06	0,21**	0,24**	0,34***	-0,12	0,11	0,14°	0,26***	-0,12	0,11	0,14°	0,26***	-0,12	0,11	0,14°	0,26***	-0,12	0,11	0,14°	0,26***			
CO	IMP	0,17*	-0,09	-0,07	0,01	0,17*	-0,04	-0,03	0,04	0,17*	-0,04	-0,03	0,04	0,17*	-0,04	-0,03	0,04	0,17*	-0,04	-0,03	0,04			
	PER	-0,06	0,02	0,12	0,17*	-0,04	0,08	0,08	0,10	-0,04	0,08	0,08	0,10	-0,04	0,08	0,08	0,10	-0,04	0,08	0,08	0,10			
	EFFN	-0,19*	0,30***	0,32***	0,22**	-0,14°	0,21**	0,21**	0,20**	-0,14°	0,21**	0,21**	0,20**	-0,14°	0,21**	0,21**	0,20**	-0,14°	0,21**	0,21**	0,20**			
	EFFF	-0,22**	0,30***	0,37***	0,43***	-0,18*	0,18*	0,28***	0,41***	-0,18*	0,18*	0,28***	0,41***	-0,18*	0,18*	0,28***	0,41***	-0,18*	0,18*	0,28***	0,41***			
TC	IMP	0,17°	-0,13	-0,04	0,09	0,12	-0,17°	-0,01	-0,04	0,12	-0,17°	-0,01	-0,04	0,12	-0,17°	-0,01	-0,04	0,12	-0,17°	-0,01	-0,04			
	PER	-0,15	0,12	0,07	0,04	-0,10	0,13	0,11	-0,03	-0,10	0,13	0,11	-0,03	-0,10	0,13	0,11	-0,03	-0,10	0,13	0,11	-0,03			
	EFFN	-0,25**	0,30***	0,49***	0,31***	-0,22*	0,30***	0,47***	0,25**	-0,22*	0,30***	0,47***	0,25**	-0,22*	0,30***	0,47***	0,25**	-0,22*	0,30***	0,47***	0,25**			
	EFFF	-0,25**	0,33***	0,44***	0,52***	-0,20*	0,36***	0,37***	0,46***	-0,20*	0,36***	0,37***	0,46***	-0,20*	0,36***	0,37***	0,46***	-0,20*	0,36***	0,37***	0,46***			
AB	IMP	0,13	-0,09	-0,09	0,11	0,10	-0,03	-0,05	0,10	0,10	-0,03	-0,05	0,10	0,10	-0,03	-0,05	0,10	0,10	-0,03	-0,05	0,10			
	PER	-0,04	0,08	-0,01	-0,06	-0,07	0,08	-0,10	-0,11	-0,07	0,08	-0,10	-0,11	-0,07	0,08	-0,10	-0,11	-0,07	0,08	-0,10	-0,11			
	EFFN	-0,19*	0,21**	0,16*	0,14°	-0,25**	0,11	0,20**	0,11	-0,25**	0,11	0,20**	0,11	-0,25**	0,11	0,20**	0,11	-0,25**	0,11	0,20**	0,11			
	EFFF	-0,15°	0,26***	0,14°	0,33***	-0,10	0,13	0,21**	0,34***	-0,10	0,13	0,21**	0,34***	-0,10	0,13	0,21**	0,34***	-0,10	0,13	0,21**	0,34***			
EN	IMP	0,27**	-0,20*	-0,22*	-0,10	0,34***	-0,16	-0,27**	-0,18°	0,34***	-0,16	-0,27**	-0,18°	0,34***	-0,16	-0,27**	-0,18°	0,34***	-0,16	-0,27**	-0,18°			
	PER	0,01	-0,03	0,19°	0,20*	0,01	0,13	0,12	0,19°	0,01	0,13	0,12	0,19°	0,01	0,13	0,12	0,19°	0,01	0,13	0,12	0,19°			
	EFFN	-0,03	0,07	0,12	0,27**	0,06	0,11	0,09	0,23*	0,06	0,11	0,09	0,23*	0,06	0,11	0,09	0,23*	0,06	0,11	0,09	0,23*			
	EFFF	-0,13	0,16°	0,24*	0,42***	-0,07	0,13	0,24*	0,37***	-0,07	0,13	0,24*	0,37***	-0,07	0,13	0,24*	0,37***	-0,07	0,13	0,24*	0,37***			
FA	IMP	-0,02	-0,09	-0,09	-0,01	0,10	-0,16	-0,09	-0,04	0,10	-0,16	-0,09	-0,04	0,10	-0,16	-0,09	-0,04	0,10	-0,16	-0,09	-0,04			
	PER	-0,06	0,13	0,02	-0,01	-0,09	0,04	0,06	0,04	-0,09	0,04	0,06	0,04	-0,09	0,04	0,06	0,04	-0,09	0,04	0,06	0,04			
	EFFN	-0,17°	0,08	0,11	0,07	-0,19°	0,03	0,11	0,14	-0,19°	0,03	0,11	0,14	-0,19°	0,03	0,11	0,14	-0,19°	0,03	0,11	0,14			
	EFFF	-0,28**	0,18	0,09	0,25**	-0,14	0,01	0,01	0,37***	-0,14	0,01	0,01	0,37***	-0,14	0,01	0,01	0,37***	-0,14	0,01	0,01	0,37***			

° p ≤ 0,10 ; * p ≤ 0,05 ; ** p ≤ 0,01 ; *** p ≤ 0,001

CM = Conditions matérielles et météorologiques ; CO = Conditions liées à l'organisation de la compétition ; IC = Tableau de la compétition ; AB = Arbitre de la rencontre ; EN = Entraîneur ; FA = Famille, amis et proches ; IMP = Importance accordée à la configuration ; PER = Perception de la configuration en vue de la performance ; EFFN/EFFF = Niveau et force de l'expectation de faire face à la configuration et à l'intensité des manifestations d'anxiété ; INT = Intensité ; DIR = Direction

Tableau 4 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 1 (Suite)

	PRESENCE DE LA CONDITION										ABSENCE DE LA CONDITION									
	ANXIÉTÉ SOMATIQUE					ANXIÉTÉ COGNITIVE					ANXIÉTÉ SOMATIQUE					ANXIÉTÉ COGNITIVE				
	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF	INT	DIR	EFFN	EFFF				
AP	IMP	0,13	-0,17	-0,15	-0,04	0,18	-0,08	-0,19°	0,08	0,19°	-0,25*	0,00	-0,25*	0,23*	-0,10	0,05	-0,27**			
	PER	-0,03	-0,02	0,18	0,26*	0,02	0,12	0,13	0,18	0,06	0,09	0,04	0,02	0,11	-0,04	0,13	0,06			
	EFFN	-0,16	0,35**	0,42***	0,57***	-0,15	0,25*	0,28*	0,58***	-0,17	0,16	0,15	0,14	-0,06	0,02	-0,00	0,22*			
	EFFF	-0,26*	0,34**	0,47***	0,71***	-0,21°	0,25*	0,33**	0,73***	-0,30**	0,32**	0,21°	0,31**	-0,10	0,11	0,12	0,34***			
SJ	IMP	0,02	0,03	0,09	-0,11	0,06	0,05	0,04	-0,15	0,13	-0,19	-0,34**	-0,26*	0,35**	-0,36**	-0,37**	-0,34**			
	PER	0,05	0,01	0,14	0,13	0,14	-0,05	-0,04	0,18°	-0,10	0,34**	0,36**	0,24*	-0,25*	0,46***	0,43***	0,39***			
	EFFN	-0,17	0,11	0,18	-0,03	-0,06	0,14	0,19°	-0,01	-0,15	0,31**	0,33**	0,25*	-0,25*	0,41***	0,36**	0,34**			
	EFFF	-0,20*	0,27**	0,31**	0,41***	0,01	0,08	0,23*	0,42***	0,03	0,24*	0,15	0,37**	-0,06	0,30**	0,17	0,36**			
SA	IMP	0,06	-0,00	0,02	0,01	0,17°	-0,09	-0,16°	-0,10	0,05	-0,25	0,08	-0,16	0,28°	-0,13	0,02	-0,19			
	PER	0,03	-0,04	0,03	-0,05	0,00	0,05	0,02	-0,11	0,01	0,11	0,26	0,21	0,13	-0,21	-0,18	0,11			
	EFFN	-0,12	0,16°	0,14	0,18*	-0,15°	0,16°	0,23**	0,23**	0,13	0,24	0,36°	0,10	0,22	-0,08	-0,05	0,07			
	EFFF	-0,26**	0,21*	0,03	0,31***	-0,13	0,06	0,08	0,32***	0,09	0,29°	0,41**	0,40**	0,05	0,13	0,25	0,48**			
MS	IMP	-0,04	-0,24	-0,19	-0,13	0,20	-0,29	-0,27	-0,19	0,15°	-0,06	0,05	0,04	0,09	0,13	0,11	0,09			
	PER	-0,08	-0,17	-0,21	-0,01	0,33	-0,16	-0,17	0,01	-0,10	0,03	-0,14	0,02	-0,03	-0,16*	-0,10	0,02			
	EFFN	-0,20	-0,08	-0,04	0,06	0,09	-0,08	-0,07	0,21	-0,03	0,28***	0,09	0,15°	-0,04	0,04	0,02	0,25**			
	EFFF	-0,55**	-0,04	0,13	0,67***	-0,05	-0,14	0,27	0,70***	0,02	0,33***	0,23**	0,33***	-0,02	0,16°	0,09	0,38***			
FD	IMP	0,10	-0,18	-0,08	0,04	0,15	-0,04	-0,00	-0,13	0,47***	-0,25*	-0,03	-0,04	0,30**	-0,07	0,03	-0,04			
	PER	-0,09	0,00	0,09	-0,02	0,05	0,09	0,08	-0,08	-0,06	-0,08	0,00	-0,05	-0,01	-0,10	-0,03	-0,01			
	EFFN	-0,27*	0,36***	0,37***	0,26*	-0,34**	0,24*	0,41***	0,27*	-0,18°	0,15	0,06	0,12	-0,11	0,11	0,03	0,13			
	EFFF	-0,14	0,18	0,27*	0,36***	0,03	0,10	0,21°	0,45***	-0,15	0,25*	0,19°	0,30**	-0,13	0,27*	0,13	0,31**			
ADV	IMP	0,07	0,02	0,04	0,13	0,21**	-0,05	-0,12	0,09	-0,15	0,25*	0,19°	0,30**	-0,13	0,27*	0,13	0,31**			
	PER	-0,16*	0,13°	0,16*	-0,04	-0,24**	0,15°	0,15°	-0,05	-0,15	0,25*	0,19°	0,30**	-0,13	0,27*	0,13	0,31**			
	EFFN	-0,09	0,24**	0,45***	0,23**	-0,21**	0,25***	0,44***	0,25***	-0,14°	0,16*	0,38***	0,44***	-0,14°	0,16*	0,38***	0,44***			
	EFFF	-0,18*	0,24**	0,27***	0,47***	-0,14°	0,16*	0,38***	0,44***	-0,14°	0,16*	0,38***	0,44***	-0,14°	0,16*	0,38***	0,44***			

° p ≤ 0,10 ; * p ≤ 0,05 ; ** p ≤ 0,01 ; *** p ≤ 0,001

AP = Adversaire potentiel pour le prochain tour ; SJ = Supporteurs du joueur ; SA = Supporteurs de l'adversaire ; MS = Médias ; FD = Dirigeants, sélectionneurs et recruteurs ; ADV = Adversaire ; IMP = Importance accordée à la configuration ; PER = Perception de la configuration en vue de la performance ; EFFN / EFFF = Niveau et force de l'expectation de faire face à la configuration et à l'intensité des manifestations d'anxiété ; INT = Intensité ; DIR = Direction

V-3 ÉTUDE 1A : INFLUENCE DE LA PERCEPTION DE LA CONFIGURATION DE L'ENVIRONNEMENT ET DES EXPECTATIONS DE FAIRE FACE SUR L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRÉCOMPÉTITIVE

V-3-1 Objectifs de l'Étude 1A

Cette Étude 1A (flèches pleines, Figure 15, p. 150) a permis d'analyser l'influence de la configuration de l'environnement et des attentes de faire face sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Plus particulièrement, pour chaque élément constitutif de l'environnement précédemment retenu, l'objectif était de démontrer que l'importance accordée à cet élément ainsi que la perception de cette configuration en vue de la performance influençaient l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive à travers les attentes de faire face à cette configuration et à l'intensité des manifestations d'anxiété.

Ainsi, cet objectif comprenait deux parties. Dans un premier temps, il s'agissait d'analyser l'impact de la configuration de l'environnement sur l'état d'anxiété précompétitive. Dans un second temps, il s'agissait de démontrer le rôle médiateur du niveau des attentes de faire face à l'environnement dans la relation entre la perception de l'environnement et l'intensité de l'état d'anxiété cognitive et somatique et le rôle médiateur du niveau des attentes de faire face aux manifestations d'anxiété dans la relation entre l'intensité et la direction à la fois pour les composantes somatique et cognitive de cet état.

Les travaux menés antérieurement ont souligné l'importance de considérer cette configuration environnementale pour comprendre et expliquer le vécu émotionnel du sportif en situation de compétition (e.g., Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005). Au-delà de la configuration objective de cet environnement (i.e., présence ou absence de l'élément dans la période

précompétitive), cette Étude 1A proposait de s'appuyer sur l'importance accordée à la configuration de l'environnement ainsi que sur la perception de cette dernière en termes favorables ou défavorables en vue de la performance sportive. Sur ces bases, et en considérant les recherches antérieures, un modèle théorique a été construit (Figure 16, p. 167).

Ce modèle prédit que la configuration objective de l'environnement (i.e., absence ou présence de l'élément dans l'environnement) influence l'importance accordée à cette présence ou cette absence et la perception de cette configuration en vue de la performance. Ces deux variables participent ensuite à l'explication du niveau de l'expectation de faire face à la configuration de l'environnement. Ce modèle prédit également que le niveau de cette expectation influence l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive. L'intensité explique ensuite les interprétations directionnelles consécutives à ces manifestations à travers le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité de l'état d'anxiété cognitive et somatique.

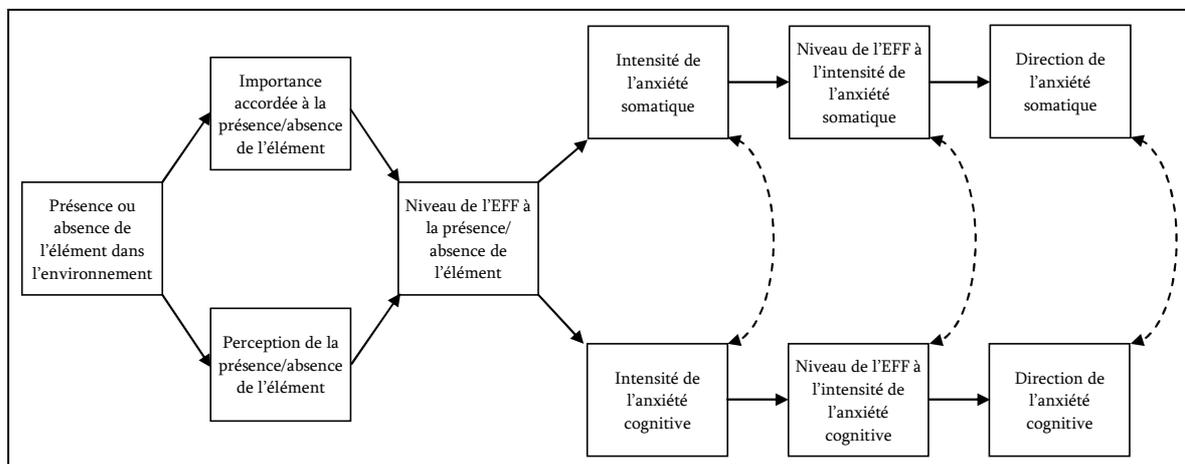


Figure 16 : Modèle théorique (MTI) de l'Étude 1A

En raison des corrélations élevées observées entre les différentes composantes de l'état d'anxiété (Tableau 2, p. 160) et des recherches antérieurement menées (Edwards & Hardy, 1996 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Parfitt & Pates, 1999), trois

covariances ont été postulées entre les composantes cognitive et somatique d'intensité, de direction et du niveau de l'expectation de faire face.

V-3-2 Résultats

L'adéquation des données obtenues avec le modèle théorique initial (i.e., MTI) a été testée par une analyse en équations structurelles réalisée à l'aide du logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999). La méthode du maximum de vraisemblance et la matrice de covariance ont été utilisées (Roussel, Durrieu, Campoy & El Akremi, 2002). Conformément aux recommandations de Roussel et de ses collaborateurs (2002), les indices d'ajustement suivants ont été retenus pour rendre compte de l'adéquation des données recueillies avec le modèle théorique : le chi carré (χ^2), l'indice comparatif d'adéquation (*Comparative Fit Index, CFI*), l'indice global d'adéquation (*Global Fit Index, GFI*), l'indice incrémental d'adéquation (*Incremental Fit Index, IFI*) et les résidus standardisés (*Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA* et *Standardized Root Mean Square Residual, SRMR*). Ces auteurs ont indiqué que des valeurs d'indices $\geq 0,90$ et préférentiellement $\geq 0,95$ pour le CFI, le GFI et l'IFI, et $\leq 0,08$ et préférentiellement $\leq 0,05$ pour le RMSEA et le SRMR sont considérées comme des indices d'ajustement satisfaisants du modèle testé (Hu & Bentler, 1999 ; Roussel et al., 2002).

Les indices d'ajustement à ce modèle théorique (i.e., MTI) obtenus pour chaque élément constitutif de l'environnement ont montré des valeurs insuffisantes à très insuffisantes au regard des normes proposées par ces auteurs (lignes « MTI » en italique, Tableau 5, p. 170).

Par conséquent, des modifications ont été apportées au modèle théorique initial. L'analyse des pistes suggérées par le logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999) et des matrices de corrélations (Tableaux 3 et 4, respectivement p. 164 et p. 165) a conduit à ajouter quatre pistes au modèle initial. Ces dernières étaient justifiées

sur le plan théorique et statistique. D'une part, deux pistes ont été ajoutées entre l'intensité et la direction de l'état d'anxiété pour les composantes somatique et cognitive. D'autre part, l'ajout de deux autres pistes entre le niveau de l'expectation de faire face à la présence ou l'absence de l'élément constitutif de l'environnement et le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété somatique et cognitive a été envisagé. Ces ajouts (flèches en gras, Figure 17, p. 169) ont abouti à la proposition d'un modèle théorique modifié (MTM).

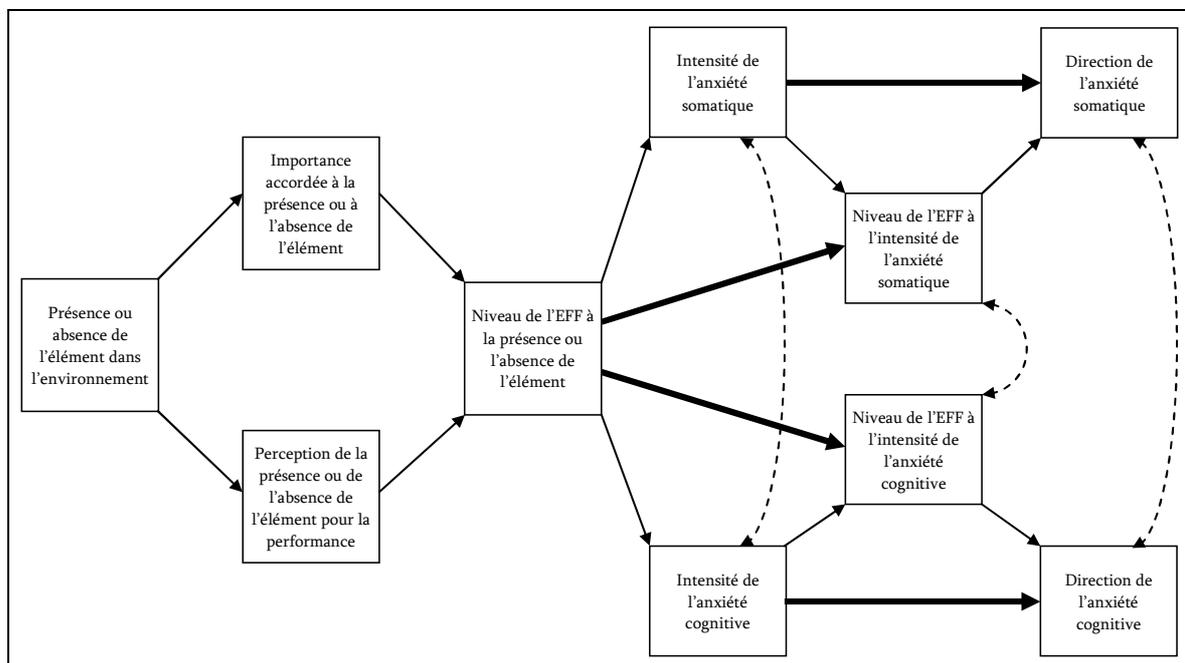


Figure 17: Modèle théorique modifié (MTM) de l'Étude 1A

Ce modèle théorique modifié (i.e., MTM) a été confronté aux données empiriques recueillies pour chaque élément constitutif de la configuration de l'environnement. De manière générale, les résultats ont montré une amélioration significative des indices d'ajustement (lignes MTM, Tableau 5, p. 170). Ainsi, les analyses conduites sur la base du modèle théorique modifié (MTM) ont démontré une meilleure adéquation des données au modèle testé comparativement au modèle initial (i.e., MTI) pour toutes les variables relatives à la configuration de l'environnement précédemment sélectionnées (§ V-2, pp. 158-165). Néanmoins, tous les modèles obtenus ne présentaient pas des

indices parfaitement satisfaisants au regard des normes usuelles (Hu & Bentler, 1999 ; Kline, 1998 ; Roussel et al., 2002) et méritaient d'être discutés.

Tableau 5 : Indices d'ajustement au modèle théorique initial (MTI) et au modèle théorique modifié (MTM) pour chaque élément constitutif de l'environnement

ELEMENTS DE L'ENVIRONNEMENT	MODELES	χ^2/ddl	GFI	CFI	IFI	RMSEA	SRMR
CONDITIONS LIEES A L'ORGANISATION	MTI	4,92	0,88	0,81	0,82	0,14	0,16
	MTM	2,32	0,95	0,95	0,95	0,07	0,08
TABLEAU DE LA COMPETITION	MTI	4,32	0,87	0,81	0,82	0,13	0,16
	MTM	2,05	0,94	0,95	0,95	0,07	0,08
ARBITRE PRINCIPAL	MTI	3,49	0,89	0,84	0,84	0,11	0,14
	MTM	1,69	0,95	0,96	0,96	0,06	0,08
ENTRAINEUR	MTI	4,65	0,86	0,84	0,85	0,14	0,16
	MTM	2,66	0,92	0,94	0,94	0,09	0,11
FAMILLE, PARENTS, AMIS	MTI	4,29	0,86	0,83	0,84	0,14	0,15
	MTM	2,57	0,92	0,93	0,93	0,09	0,08
ADVERSAIRE POTENTIEL	MTI	4,05	0,88	0,80	0,81	0,13	0,15
	MTM	2,17	0,94	0,93	0,94	0,08	0,09
SUPPORTERS DU SPORTIF	MTI	4,42	0,86	0,84	0,84	0,14	0,17
	MTM	2,54	0,92	0,94	0,94	0,09	0,12
RECRUTEUR, SELECTIONNEUR, DIRIGEANTS	MTI	4,03	0,87	0,83	0,84	0,13	0,15
	MTM	2,33	0,93	0,94	0,94	0,09	0,09
ADVERSAIRE	MTI	6,57	0,85	0,75	0,76	0,17	0,18
	MTM	2,30	0,95	0,95	0,95	0,07	0,08

Les résultats obtenus (Figure 18, p. 171) ont confirmé le choix initial de postuler des covariances entre les différentes variables relatives à l'état d'anxiété (i.e., θ_1 , intensité ; θ_2 , direction ; et θ_3 , niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives). En effet, ces dernières ont contribué à l'ajustement des données au modèle théorique.

A quelques exceptions qui seront discutées ci-après, les résultats obtenus (présentés dans leur intégralité en Annexe 3, pp. 26-31, Tome 2) ont également

démonstré que la présence de l'élément ou de la personne considérée sur le lieu de la compétition influençait positivement l'importance accordée à cette configuration (γ_1) ainsi que sa perception en vue de la performance (γ_2). En ce sens, la présence de ces personnes sur les lieux de la compétition était vécue comme importante par le sportif et favorable en vue de la performance. Ces deux variables avaient un impact respectivement négatif (β_1) et positif (β_2) sur le niveau de l'expectation de faire face à la configuration environnementale. Ainsi, plus le sportif accordait de l'importance à cette configuration et plus le niveau de l'expectation de faire face était faible et inversement. A l'inverse, une perception favorable de la configuration induisait un niveau élevé d'expectation de faire face et inversement.

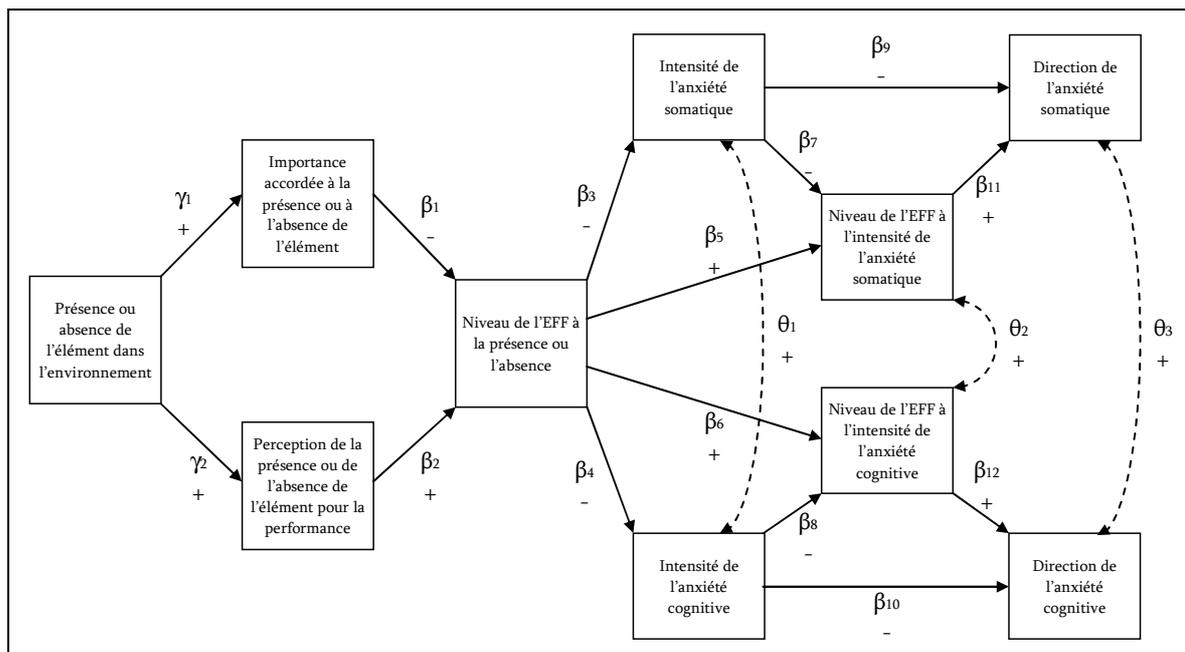


Figure 18 : Sens des relations généralement observées entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive

Les résultats ont également démontré une relation négative entre le niveau de l'expectation de faire face à la présence ou l'absence de l'élément et l'intensité de l'état d'anxiété somatique (β_3) et cognitive (β_4). En ce sens, un niveau élevé d'expectation de faire face avait pour conséquence directe une diminution de l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété. En outre, une estimation élevée du

niveau des ressources de faire face à la configuration de l'environnement entraînait également une estimation élevée du niveau d'expectation de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété (β_5 et β_6).

Les résultats relatifs aux relations entre les différentes composantes de l'état d'anxiété précompétitive se sont révélés stables sur tous les modèles testés. Ainsi, une intensité élevée induisait un niveau faible de ressources de faire face aux manifestations somatiques (β_7) et cognitives (β_8) et des interprétations directionnelles défavorables en vue de la performance (β_9 et β_{10}). A l'inverse, le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété avait une influence positive sur les interprétations directionnelles (β_{11} et β_{12}). Ainsi, une estimation élevée des ressources de faire face entraînait la formulation d'interprétations directionnelles favorables en vue de la performance sportive.

De manière générale, les modèles obtenus (Annexe 3, pp. 26-31 Tome 2) pour les neuf éléments considérés de la configuration environnementale présentaient de nombreux points communs tant sur le plan des indices d'ajustement au modèle théorique que sur le sens et la force des relations observées (Tableau 6, p. 174). Ainsi, les relations entre les différentes composantes de l'état d'anxiété précompétitive se sont montrées stables sur tous les modèles. De même, l'influence de la perception de la présence ou de l'absence de l'élément sur le niveau de l'expectation de faire face associée à cette configuration s'est toujours montrée positive et très significative ($p < 0,001$). En revanche, des éléments de divergences ou de variations sont apparus et méritent d'être discutés.

Tout d'abord, l'influence positive très significative ($p < 0,001$) de la présence ou de l'absence de l'élément sur l'importance accordée à cette configuration démontrée pour l'ensemble des modèles présente une exception pour le tableau de la compétition. Pour ce modèle, la connaissance du tableau complet de la compétition avant le début de la rencontre avait une influence négative sur l'importance accordée. En ce sens, avoir

connaissance de ce tableau était perçue comme peu importante pour les sportifs interrogés. De même, des divergences sont apparues pour la relation entre la présence ou l'absence de l'élément et la perception de la configuration en vue de la performance. Ainsi, quatre modèles (i.e., entraîneur, famille, supporters du joueur et représentants fédéraux) démontraient une influence positive de la première variable sur la seconde. Cette relation n'était pas significative pour le tableau de la compétition et l'arbitre qui sont des éléments inhérents à la pratique en sports individuels d'opposition. Enfin, cette relation était négative en considération de la présence ou de l'absence d'un adversaire potentiel pour le prochain tour. La présence de ce dernier était perçue comme défavorable en vue de la performance contrairement aux modèles précédents.

Globalement, l'influence de l'importance accordée à la présence ou l'absence de l'élément sur le niveau de l'expectation de faire face à cette configuration était négative. En revanche, cette relation n'était pas significative pour le tableau de la compétition, l'entraîneur et l'adversaire. De même, l'effet négatif du niveau de cette expectation sur l'intensité de l'état d'anxiété n'était pas significatif pour l'entraîneur (composantes somatique et cognitive) et l'adversaire (composante somatique uniquement). Cette influence était généralement faible et se présentait sous la forme d'une tendance à la significativité dans trois modèles (i.e., conditions d'organisation de la compétition, adversaire potentiel pour le prochain tour et supporters du joueur).

En outre, des variations de la significativité ont été observées pour la relation entre les niveaux d'expectations de faire face à la configuration environnementale et à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété. L'influence positive du premier sur le second n'était pas significative pour la composante somatique dans les modèles liés à la famille et aux représentants fédéraux et pour la composante cognitive dans les modèles liés à l'arbitre, l'adversaire potentiel et les représentants fédéraux. Cette influence se présentait sous la forme d'une tendance à la significativité pour la composante somatique dans les modèles liés à l'arbitre et à l'entraîneur.

Tableau 6 : Synthèse des résultats de l'Étude 1A

		ELEMENTS DE LA CONFIGURATION ENVIRONNEMENTALE									
		CO	TC	AB	EN	FA	AP	Sj	FD	ADV	
INDICES D'AJUSTEMENT	χ^2/DDL	2,17	2,05	1,69	2,66	2,57	2,17	2,54	2,33	2,30	
	GFI	0,95	0,94	0,95	0,92	0,92	0,94	0,92	0,93	0,95	
	CFI	0,95	0,95	0,96	0,94	0,93	0,93	0,94	0,94	0,95	
	IFI	0,95	0,95	0,96	0,94	0,93	0,94	0,94	0,94	0,95	
	RMSEA	0,07	0,08	0,06	0,09	0,09	0,08	0,09	0,09	0,07	
	SRMR	0,08	0,08	0,08	0,11	0,08	0,09	0,12	0,09	0,08	
SENS ET FORCE DES RELATIONS OBSERVEES	P/A → IMP	γ_1	<i>NSP</i>	-0,43***	0,34***	0,52***	0,57***	0,29***	0,61***	0,55***	<i>NSP</i>
	P/A → PER	γ_2	<i>NSP</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	0,80**	0,56***	-0,29***	0,66***	0,25**	<i>NSP</i>
	IMP → EFFN _{P/A}	β_1	-0,16*	<i>n.s.</i>	-0,25***	<i>n.s.</i>	-0,39***	-0,17*	-0,22**	-0,33***	<i>n.s.</i>
	PER → EFFN _{P/A}	β_2	0,47***	0,57***	0,31***	0,56***	0,51***	0,26***	0,49***	0,52***	0,40***
	EFFN _{P/A} → ASI	β_3	-0,19*	-0,22**	-0,19*	<i>n.s.</i>	-0,19*	-0,20**	-0,14°	-0,22**	<i>n.s.</i>
	EFFN _{P/A} → ACI	β_4	-0,14°	-0,19*	-0,23**	<i>n.s.</i>	-0,19*	-0,13°	-0,14°	-0,20**	-0,21**
	EFFN _{P/A} → EFFASIN	β_5	0,27***	0,23**	0,13°	0,13°	<i>n.s.</i>	0,21**	0,15*	<i>n.s.</i>	0,43***
	EFFN _{P/A} → EFFACIN	β_6	0,17*	0,31***	<i>n.s.</i>	0,26***	0,16*	<i>n.s.</i>	0,22**	<i>n.s.</i>	0,38***
	ASI → EFFASIN	β_7	-0,27***	-0,28***	-0,31***	-0,31***	-0,30***	-0,27***	-0,30***	-0,31***	-0,28***
	ASI → ASD	β_9	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,43***	-0,45***
	EFFN _{ASI} → ASD	β_{11}	0,24***	0,24***	0,24***	0,24***	0,24***	0,24***	0,24***	0,24***	0,23***
	ACI → EFFACIN	β_8	-0,33***	-0,31***	-0,35***	-0,35***	-0,32***	-0,34***	-0,33***	-0,35***	-0,32***
ACI → ACD	β_{10}	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	-0,38***	
EFFN _{ACI} → ACD	β_{12}	0,34***	0,34***	0,34***	0,34***	0,34***	0,34***	0,34***	0,34***	0,32***	
TESTS DE MEDIATION	IMP → EFFN _{P/A} → ASI	z	<i>n.s.</i>	<i>NC</i>	2,06*	<i>NC</i>	2,20*	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	2,55***	<i>NC</i>
	IMP → EFFN _{P/A} → ACI	z	<i>n.s.</i>	<i>NC</i>	2,31*	<i>NC</i>	2,21*	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	2,35*	<i>NC</i>
	PER → EFFN _{P/A} → ASI	z	-2,30*	-2,80**	-2,22*	<i>NC</i>	-2,28*	-2,07*	<i>n.s.</i>	-2,76**	<i>NC</i>
	PER → EFFN _{P/A} → ACI	z	<i>n.s.</i>	-2,32*	-2,55**	<i>NC</i>	-2,29*	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	-2,52*	-2,42*
	ASI → EFFASIN → ASD	z	-3,54***	-2,89**	-3,04**	-3,05**	-2,92**	-2,84**	-2,92**	-3,05**	-2,95**
	ACI → EFFACIN → ACD	z	-4,34***	-3,60***	-3,90***	-4,00***	-3,71***	-3,71***	-3,71***	-3,90***	-3,79***

CO = Conditions d'organisation de la compétition ; TC = Tableau ; AB = Arbitre ; EN = Entraîneur ; FA = Famille et amis ; AP = Adversaire potentiel pour le prochain tour ; Sj = Supporters du sportif ; FD = Sélectionneurs et dirigeants ; Adv = Adversaire ; P/A = Présence / absence ; IMP = Importance accordée à P/A ; PER = Perception de P/A en vue de la performance ; ASI / ASD / ACI / ACD = Intensité et direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive ; EFFN_{P/A} / EFFASIN / EFFACIN = Niveau de l'expectation de faire face à la présence ou absence de l'élément / à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives.

NSP = Ne s'applique pas à l'élément considéré ; NC = Résultat non calculé ; n.s. = Effet non significatif ; ° p < 0,10 ; * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001.

Par ailleurs, les indices d'ajustement des modèles testés n'ont pas toujours atteint des valeurs satisfaisantes au regard des normes (Hu & Bentler, 1999 ; Roussel et al., 2002). Les valeurs du SRMR (i.e., Standardized Root Mean Square Residual) sont relativement élevées pour le modèle lié à l'entraîneur (SRMR = 0,11) et aux supporters du sportif (SRMR = 0,12). L'ajustement de ces données au modèle théorique modifié (i.e., MTM) est par conséquent critiquable au regard des normes généralement admises.

Au-delà de l'analyse de l'influence de la perception de la configuration environnementale sur l'état d'anxiété précompétitive, l'objectif de cette Étude 1A était également de tester le rôle médiateur du niveau de l'expectation de faire face à la configuration de l'environnement dans la relation entre l'importance et la perception de la configuration d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive d'autre part et du niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété dans la relation entre l'intensité et la direction de l'anxiété somatique et cognitive. Afin de tester cette hypothèse, six tests de Sobel (1982) ont été calculés pour chaque élément constitutif de l'environnement. Ce test permet de confirmer que l'effet indirect de la variable indépendante sur la variable dépendante à travers la variable médiatrice est significativement différent de zéro (Baron & Kenny, 1986 ; Goodman, 1960) ; MacKinnon, Warsi & Dwyer, 1995 ; Preacher & Hayes, 2004 ; Sobel, 1982).

Les résultats (Tableau 6, p. 174) ont démontré le rôle médiateur partiel des expectations de faire face aux manifestations somatiques et cognitives d'anxiété dans la relation entre l'intensité et les interprétations directionnelles pour tous les modèles analysés. En revanche, le rôle médiateur du niveau des expectations de faire face à la présence ou l'absence de l'élément n'a pas toujours été confirmé. Ainsi, le rôle médiateur partiel de ce niveau d'expectation dans la relation entre l'importance accordée à l'élément considéré et l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive a été démontré pour l'arbitre, la famille et les représentants fédéraux. En outre, le rôle médiateur partiel de ce même niveau d'expectation de faire face dans la relation entre

la perception de la configuration et l'intensité de l'état d'anxiété a été confirmé pour les conditions d'organisation de la compétition (composante somatique uniquement), le tableau de la compétition, l'arbitre, la famille, l'adversaire potentiel pour le prochain tour (composante somatique uniquement), les représentants fédéraux et l'adversaire (composante cognitive uniquement). Tous les autres résultats ne sont pas significatifs pour cet effet ou n'ont pas été calculés en raison de la non significativité initialement obtenue dans le modèle.

V-3-3 Discussion

L'objectif de cette Étude 1A était de démontrer l'influence de la configuration environnementale sur l'état d'anxiété précompétitive et de répondre aux hypothèses 1-1⁵⁴, 1-2⁵⁵, 1-4⁵⁶ et 1-5⁵⁷ formulées dans la problématique de ce travail doctoral. Plus particulièrement, cette étude proposait de centrer l'analyse à la fois sur la configuration objective de l'environnement à travers différents éléments identifiés dans la littérature (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher et al., 2003, 2006 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) mais aussi sur la configuration subjective à travers l'importance accordée à chaque élément et la perception de ce dernier en vue de la performance sportive. L'intérêt porté à l'analyse subjective de l'environnement reposait notamment sur les travaux princeps de Martens et ses collaborateurs (Martens, Vealey & Burton, 1990) et les recherches conduites sur la base du modèle transactionnel (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). Enfin, cette étude proposait de confirmer le rôle médiateur du niveau des attentes de faire face

⁵⁴ H.1-1 : La relation entre les facteurs contextuels et organisationnels et l'état d'anxiété est influencée par l'importance que les sportifs accordent à ces facteurs.

⁵⁵ H.1-2 : L'intensité et la direction de l'état d'anxiété sont sous l'influence de la perception favorable ou non des éléments contextuels.

⁵⁶ H.1-4 : La perception des facteurs contextuels et organisationnels de stress influence l'intensité de l'état d'anxiété à travers les attentes de faire face à l'environnement.

⁵⁷ H.1-5 : L'intensité de l'état d'anxiété influence les interprétations directionnelles de cet état à travers les attentes de faire face à l'intensité des manifestations anxieuses perçues.

postulé par Jones (1995) sur la base des travaux de Carver et Scheier (1984, 1986, 1988) et de Bandura (1977, 2003).

Les analyses en équations structurelles conduites à l'aide du logiciel LISREL 8.30[©] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999) ont généralement confirmé l'influence de la configuration de l'environnement et de sa perception sur l'état d'anxiété précompétitive. Aussi, les analyses conduites ont fait émerger une structuration de cette influence (i.e., configuration objective « présence ou absence » → configuration subjective « importance et perception » → état d'anxiété précompétitive).

La présence ou l'absence des éléments ou des personnes dans l'environnement influençait l'importance accordée à cette configuration et sa perception en vue de la performance. En ce sens, des variations de la configuration induisaient des modifications de la perception de l'environnement par le sportif confronté à une situation compétitive. Ce résultat est en accord avec les travaux antérieurement conduits (Balaguer, Crespo & Duda, 1996 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Rosnet, 1999, 2002). Afin de comprendre les relations interpersonnelles entre les sportifs, Balaguer et ses collaborateurs (1996) avaient notamment démontré que la perception de l'environnement compétitif dépendait de la disponibilité perçue du support social au sein de ce dernier. En outre, la configuration subjective de l'environnement influençait ensuite l'état d'anxiété ressenti et perçu par le sportif. Ce résultat est en accord avec les travaux de Carver et Scheier (1986, 1988) qui ont démontré que la réaction anxieuse dépendait de la situation dans laquelle l'individu était impliqué. Cette influence était principalement effective à travers le niveau des attentes de faire face à l'environnement, confirmant ainsi le rôle de médiateur partiel postulé pour cette variable. Ces résultats corroborent également le modèle du processus compétitif proposé par Martens (1975). Ce modèle invite à considérer l'influence de la perception subjective de l'environnement sur l'état d'anxiété à travers les capacités perçues du sportif. Les analyses conduites ont

également démontré l'influence de l'intensité de l'état d'anxiété sur l'interprétation de cet état à travers le niveau de l'expectation de faire face aux manifestations ressenties par le sportif. Ces résultats confirment totalement le rôle médiateur partiel du niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations anxieuses dans la relation entre l'intensité et la direction à la fois pour les composantes cognitives et somatiques et le modèle explicatif des interprétations directionnelles proposé par Jones (1995).

Bien que globalement, les résultats obtenus appuient les hypothèses formulées, certains d'entre eux n'ont pas permis de les valider intégralement. Plus particulièrement, le rôle médiateur du niveau de l'expectation de faire face à la configuration environnementale n'a été intégralement confirmé que pour les modèles relatifs à l'arbitre, à la famille et aux représentants fédéraux et partiellement pour le tableau de la compétition (i.e., uniquement dans la relation entre la perception de la configuration et l'intensité des manifestations d'anxiété). Ces personnes ou éléments sont à même d'influer ou de porter un jugement sur la performance significatif pour le sujet et important sur le plan sportif à court terme (i.e., le tableau de la compétition et l'arbitre) et à long terme (i.e., les représentants fédéraux) et sur le plan personnel (i.e., la famille). Bray, Martin et Widmeyer (2000) ont par ailleurs démontré que la réalisation d'une performance en présence de sa famille et de ses amis était associée à des niveaux élevés d'état d'anxiété consécutifs à des doutes sur ses capacités personnelles pour répondre à la demande environnementale. En ce sens, l'évaluation des ressources pour faire face à cette présence ou cette absence présente un intérêt tout particulier dans la compréhension des relations entre la perception de la configuration environnementale et l'état d'anxiété précompétitive pour ces éléments (Lazarus & Folkman, 1984 ; Martens, 1975 ; Rosnet, 1999, 2002).

Pour les autres modèles, ce rôle était pour partie non significatif ou n'a pu être analysé. La faiblesse, voire la non significativité, des relations entre les variables indépendantes et dépendantes se pose comme l'explication la plus probable de ce

résultat. En effet, dans les modèles relatifs à l'entraîneur et à l'adversaire, le rôle médiateur partiel du niveau de l'expectation de faire face à la configuration de l'environnement n'a pas pu être calculé en raison de la non significativité des relations entre ce dernier et l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive. Ce rôle médiateur s'est majoritairement révélé non significatif dans les modèles liés aux conditions d'organisation de la compétition, à un adversaire potentiel pour le prochain tour et aux supporters du joueur. Ces modèles étaient caractérisés par des relations de faible significativité entre les variables considérées dans l'analyse de la médiation.

Pour les modèles relatifs aux conditions liées à l'organisation de la compétition et à un adversaire potentiel pour le prochain tour, le seul résultat significatif concernait le rôle médiateur partiel du niveau de l'expectation de faire face à la configuration environnementale dans la relation entre la perception de cette dernière et l'intensité de l'état d'anxiété somatique. Les conditions liées à l'organisation de la compétition et la présence d'un adversaire potentiel pour le prochain tour sont à même d'induire une modification dans les routines de performance du sportif. Cette dernière constitue un antécédent majeur de la composante somatique de l'état d'anxiété (Martens, Vealey & Burton, 1990). En ce sens, le rôle médiateur partiel du niveau de l'expectation de faire face à cette configuration s'actualise plus particulièrement entre la perception de cette dernière et l'intensité de l'état d'anxiété somatique.

En conséquence, cette inconsistance dans les résultats pour les expectations de faire face à la configuration environnementale, bien qu'apportant, dans certains cas, des éléments de compréhension du vécu émotionnel en situation précompétitive, ne permet pas de conclure à un effet médiateur partiel de cette variable dans la relation entre la configuration objective et subjective de l'environnement d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété d'autre part. De nouvelles études devront par conséquent être entreprises afin de mieux analyser la variabilité des résultats obtenus.

D'autre part, l'indice d'ajustement absolu SRMR (i.e., Standardized Root Mean Square Residual) des modèles relatifs à l'entraîneur et aux supporteurs du sportif présentait une valeur trop élevée au regard des normes usuelles significative d'une défaillance dans l'ajustement des données recueillies au modèle global (Roussel et al., 2002).

Le modèle examinant plus particulièrement l'entraîneur comportait de nombreuses pistes non significatives. L'importance accordée à la présence ou l'absence de ce dernier n'influait pas le niveau de l'expectation de faire face à cette configuration. Ce dernier n'avait également aucun impact sur l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive contrairement au modèle théorique initialement postulé. Ces résultats tendent à démontrer la non pertinence du modèle théorique et des variables mesurées pour l'examen des relations entre la perception de la configuration liée à l'entraîneur et le vécu anxieux en situation précompétitive. Comparativement aux autres éléments constitutifs de l'environnement considérés dans cette étude, et à l'exception de l'adversaire, l'entraîneur possède un rôle particulier dans la performance d'un sportif. La relation entre ces deux personnes est singulière et largement étudiée (e.g., Chelladurai, 1990 ; D'Arripe-Longueville, Fournier & Dubois, 1998 ; Jackson, Knapp & Beauchamp, 2009 ; Smoll & Smith, 1989) et évaluée (Jowett, 2009). De même, l'influence de l'entraîneur sur l'état d'anxiété du sportif a déjà été démontrée (e.g., Baker, Côté & Hawes, 2000 ; Gould, Horn & Speeman, 1983 ; Gould & Weinberg, 1985 ; Lewthwaite & Scanlan, 1989 ; Smith, Smoll & Barnett, 1995). Ces études se sont plus particulièrement centrées sur l'influence des comportements de l'entraîneur sur l'état d'anxiété et non sur une perception globale de la présence ou de l'absence de l'entraîneur. En conséquence, la faible adéquation des données au modèle théorique et le nombre important de relations non significatives entre la perception de l'entraîneur et l'état d'anxiété peuvent s'expliquer à travers le choix des variables mesurées dans cette étude. L'importance de l'entraîneur et son rôle dans le vécu émotionnel d'un sportif nécessitent de s'appuyer sur des éléments spécifiques de la

relation entraîneur / entraîné comme les comportements de coaching ou la qualité de la relation entre ces personnes et non sur des variables plus générales comme l'importance accordée à son absence ou sa présence.

Le modèle relatif à la présence ou l'absence de personnes venues supporter le sportif (i.e., autres que la famille et les amis) ne présentait pas de piste non significative permettant de justifier le mauvais ajustement des données au modèle théorique mais des tendances à la significativité dans les relations entre le niveau de l'expectation de faire face à la configuration et l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive et des relations plutôt faibles entre les variables relatives à la perception de l'environnement et celles évaluant l'état d'anxiété. Ces résultats ont indiqué que l'influence de la présence ou de l'absence de ces personnes sur l'état d'anxiété précompétitive n'était effective qu'à travers les évaluations successives de ressources de faire face à la configuration de l'environnement et le niveau des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété.

L'influence des supporters sur l'état d'anxiété d'un sportif en sport individuel d'opposition n'a, à notre connaissance, pas été testée. En revanche, des recherches ont été conduites sur l'effet du lieu de compétition (i.e., à domicile ou à l'extérieur) sur l'état d'anxiété en sports individuels et plus particulièrement en ski alpin (e.g., Bray & Carron, 1993 ; Bray & Martin, 2003) et en sports collectifs (e.g., Bray, 1999 ; Carré, Muir, Belanger & Putnam, 2006 ; Clarke & Norman, 1995 ; Duffy & Hinwood, 1997). Ces études visaient à démontrer l'effet de la connaissance du lieu et de l'impact d'un public connu et/ou hostile. Les résultats obtenus se sont révélés particulièrement inconsistants selon les études. Si l'effet du lieu de compétition sur l'état d'anxiété précompétitive a parfois été démontré (Bray & Carron, 1993), d'autres études n'ont pas permis d'aboutir à un résultat significatif (Bray & Martin, 2003 ; Duffy & Hinwood, 1997). Les résultats obtenus dans cette Étude 1A ne peuvent pas être comparés en l'état aux recherches conduites sur l'effet du lieu de compétition dans le sens où les variables

mesurées ne sont pas identiques. Néanmoins, la considération conjointe de ces résultats explique pour partie l'ajustement non satisfaisant du modèle théorique postulée dans cette étude. Comme pour l'entraîneur, de nouvelles recherches devront être entreprises afin de modéliser de façon plus pertinente l'influence des supporteurs sur l'état d'anxiété précompétitive.

Aussi, le modèle considérant l'influence de l'adversaire sur l'état d'anxiété précompétitive présentait des résultats inconsistants au regard des hypothèses formulées bien que les indices d'ajustement au modèle théorique se soient montrés satisfaisants. L'importance accordée à l'adversaire n'influençait pas le niveau de l'expectation de faire face à ce dernier. Cette variable n'avait également aucun impact sur l'intensité de l'état d'anxiété somatique. Ces résultats, bien que ne permettant pas de valider les hypothèses formulées, peuvent s'expliquer par la nature même de la variable considérée. En effet, la non significativité de la relation entre l'importance accordée à l'adversaire et le niveau de l'expectation de faire face à ce dernier peut être légitimée par le fait que l'adversaire fait partie intégrante de la logique interne des sports individuels d'opposition. En ce sens, le niveau de l'évaluation des ressources de faire face à cet individu était plus particulièrement déterminé par la perception de l'adversaire en vue de la performance à suivre. De même, le niveau de l'expectation de faire face à l'adversaire n'influençait pas l'intensité de l'état d'anxiété somatique. Martens, Vealey et Burton (1990) ont démontré que l'état d'anxiété cognitive était plus particulièrement influencé par les capacités perçues de l'adversaire, les attentes de réussite et la perception de soi-même en situation de compétition. À l'inverse, ces auteurs ont également indiqué que la composante somatique de l'état d'anxiété était partiellement déterminée par les réponses conditionnées au regard d'un stimulus comme des modifications dans les routines de performance. Ce modèle explicatif apporte un niveau de justification aux résultats obtenus dans cette étude au regard de l'influence du niveau de l'expectation de faire face à l'adversaire sur la composante cognitive de l'état d'anxiété et non sur la composante somatique.

Enfin, l'analyse des résultats obtenus a également fait émerger des différences ciblées au sein des modèles testés. Tout d'abord, si la présence ou l'absence de l'élément de la configuration environnementale considéré avait une influence positive sur l'importance accordée à cette dernière, la connaissance du tableau de la compétition avait un effet négatif sur l'importance accordée à celle-ci. Ainsi, cette connaissance n'était pas perçue comme importante. En sport individuel, le tableau de la compétition fait partie intégrante du déroulement de celle-ci. Il permet notamment aux sportifs de préparer l'enchaînement des rencontres et la tactique de jeu à adopter face à l'adversaire. Certains sportifs refusent de connaître par avance de tableau complet d'une compétition et entre dans des processus d'évitement par rapport à ce dernier. Cette donnée n'a pas été appréhendée dans cette étude et mériterait un traitement spécifique dans de futures études. Néanmoins, cette configuration particulière demeure exceptionnelle et reliée à des choix individuels. Ainsi, si la connaissance du tableau de la compétition ne revêt pas d'importance particulière en tant que telle car dans la logique du déroulement d'une compétition, sa non connaissance peut avoir une influence réelle sur la préparation de la performance. Ce constat explique le résultat obtenu dans cette étude.

D'autre part, l'influence de la présence ou de l'absence de l'élément considéré sur la perception de la configuration a montré des variations en fonction des modèles, tant sur le plan du sens que de la force de cette relation. Cette relation n'était pas significative pour le tableau de la compétition et l'arbitre de la rencontre. Elle était négative pour l'adversaire potentiel pour le prochain tour et positive pour tous les autres modèles. La non significativité des deux premières relations peut s'expliquer à travers le rôle réglementé et explicite et donc non assujéti à une subjectivité contextualisée de ces variables au regard de la performance sportive. La présence d'un adversaire potentiel pour le prochain tour était perçue comme défavorable en vue de la performance sportive, au contraire d'une absence vécue favorablement. La présence de cet adversaire potentiel peut avoir une influence sur la rencontre à venir et plus

généralement sur la compétition en elle-même. En effet, l'observation d'un adversaire potentiel permet une prise d'informations sur ce dernier et l'anticipation de la future rencontre potentielle. En ce sens, cette présence est perçue comme défavorable par l'observé qui ne peut pas prendre simultanément les mêmes informations. D'autre part, la présence de l'entraîneur, de la famille ou encore de supporters peut représenter un soutien social pour le sportif en situation de compétition (Smith, Smoll & Ptacek, 1990) et être par conséquent perçue comme favorable en vue de la performance, notamment sur le plan émotionnel (Smith, 1989 ; Smith, Smoll & Barnett, 1995). Ce résultat n'est donc pas étonnant au regard des travaux conduits sur l'importance du faire face en situation potentiellement menaçante (Lazarus & Folkman, 1984). En revanche, la perception favorable de cette présence pour les dirigeants de club et responsables fédéraux est plus complexe à interpréter. En effet, l'étude conjointe des dirigeants de club, potentiels soutiens sociaux en vue de la performance à l'instar de l'entraîneur ou la famille, et des recruteurs et sélectionneurs, potentiels évaluateurs de cette même performance pour la carrière du sportif, pose une limite importante quant à l'interprétation de ce résultat puisqu'elle implique que le sportif considère ces personnes sur le même plan. Néanmoins, l'influence positive de la présence de recruteurs ou de sélectionneurs sur la perception ne peut s'expliquer à travers le soutien social apporté par ces derniers. En revanche, la recherche de reconnaissance ou de valorisation du potentiel sportif par l'intérêt porté par les recruteurs sur le sportif peuvent être des explications possibles de cette influence positive.

Enfin, les résultats obtenus ont également montré des divergences dans la relation entre le niveau de l'expectation de faire face à la configuration et les niveaux d'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété. Ces deux relations se sont révélées être les moins stables pour l'ensemble des modèles avec de nombreuses relations non significatives ou se présentant sous la forme de tendances à la significativité. Ce résultat est particulièrement important dans le sens où il questionne les relations entre les différentes formes d'évaluations. Afin d'analyser

l'importance de l'évaluation des ressources dans la compréhension du vécu humain, Bandura (1977, 1997, 2003) propose de recourir à des évaluations spécifiques d'expectations pour chaque variable considérée. En ce sens, une mesure du niveau des expectations pour chaque élément de l'environnement considéré a été effectuée. Le manque de relations entre les différentes expectations et l'influence souvent faible de ces expectations sur les variables dépendantes posent la question de la pertinence de ce choix. En effet, il n'est pas certain que le sportif réalise ces évaluations pour chaque élément de l'environnement. Par conséquent, une évaluation globale des ressources de faire face à la configuration de l'environnement aurait peut-être permis d'aboutir à des résultats plus convaincants permettant de valider les hypothèses. Ainsi, de nouvelles recherches pourront s'attacher à étudier cette configuration sous un angle plus holistique. La mise en place de la troisième étude de ce travail doctoral est une première réponse à cette interrogation.

En conclusion, cette Étude 1A se proposait d'analyser l'effet de la configuration environnementale sur l'état d'anxiété précompétitive en détaillant les éléments de composition afin de proposer un modèle par variable considérée. Les résultats obtenus ont permis d'aboutir à une modélisation globale de cet effet. Néanmoins, des divergences parfois importantes sont apparues et ont été justifiées ou analysées au regard de la littérature existante. De nouvelles recherches devront venir étayer ce travail, notamment afin de confirmer le modèle établi.

V-4 ÉTUDE 1B : INFLUENCE DU PROFIL D'ANXIÉTÉ SUR LA PERCEPTION DE LA CONFIGURATION DE L'ENVIRONNEMENT ET LES EXPECTATIONS DE FAIRE FACE

V-4-1 Objectifs de l'Étude 1B

L'objectif principal de cette Étude 1B (flèches en pointillés, Figure 15, p. 150) était d'analyser la réversibilité de la relation précédemment testée et d'étudier l'influence de l'état d'anxiété sur la perception de la configuration de l'environnement et sur les attentes de faire face. L'étude de cette relation se trouve confrontée à un manque de données scientifiques et empiriques. Pour cette raison, une analyse exploratoire a été privilégiée.

En effet, si de précédentes études ont montré que l'état d'anxiété était affecté par la perception de l'environnement précompétitif et de l'entraîneur (e.g., Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Hanton & Jones, 1994, 1997 ; Lane, Terry & Karageorghis, 1995a, b ; Martens, Vealey & Burton, 1990), l'influence de l'état d'anxiété sur la perception de l'environnement précompétitif n'a, à notre connaissance, pas fait l'objet d'analyse approfondie. D'autre part, ces chercheurs ont eu recours à des analyses corrélationnelles ou des régressions en examinant séparément les composantes de l'état d'anxiété (i.e., intensité et direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive). En conséquence, ces quatre composantes n'ont pas été considérées conjointement contrairement aux préconisations de Hardy et Fazey (1987), ce qui tend à négliger l'approche multidimensionnelle de l'état d'anxiété pourtant très largement acceptée (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Sur la base de ce constat, Martinent et Ferrand (2007) proposent de recourir à l'identification de profils qui prendraient en compte l'ensemble des composantes de l'état d'anxiété en préambule de l'examen des relations entre ces dernières et d'autres variables contextuelles ou dispositionnelles. Pour cela, plusieurs auteurs préconisent

l'utilisation d'une analyse en cluster (e.g., Aldenderfer & Blashfield, 1984 ; Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998). Cette technique repose sur la création a posteriori de classes homogènes à l'intérieur d'une population. Elle permet de faire émerger des catégories de sujets présentant des caractéristiques similaires sur la base de critères prédéfinis. Le nombre de clusters n'est pas nécessairement défini à l'avance, ce qui permet une adaptabilité de l'analyse aux spécificités de l'échantillon de l'étude. En conséquence, la signification des clusters ou profils identifiés par l'analyse est à décrire et à analyser a posteriori. Ces éléments font de l'analyse en cluster une technique exploratoire des données qui correspond aux objectifs de cette Étude 1B et qui permet de considérer à la fois la multidimensionnalité de l'état d'anxiété et la complexité des relations entre ses différentes composantes.

Cette analyse en cluster a été conduite sur les quatre composantes de l'état d'anxiété évaluées par le CSAI-2 modifié (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) : l'intensité et la direction de l'état d'anxiété somatique (i.e., ASI et ASD) et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété cognitive (i.e., ACI et ACD). L'objectif était de démontrer que si la configuration de l'environnement, l'importance que le sportif y accorde, la façon dont il la perçoit en vue de la performance et l'estimation de ses ressources pour faire face à cette configuration influençaient l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive, ces dernières pouvaient également expliquer les différences de perception de la configuration de l'environnement et d'estimation des ressources de faire face. Le caractère exploratoire de ce type d'analyse rend difficile la formulation d'hypothèses précises notamment en raison des variations pouvant survenir lors de l'identification des profils d'anxiété et de l'instabilité de l'état d'anxiété pour l'échantillon considéré.

Une précédente analyse en cluster créée sur la base de six composantes de l'anxiété (i.e., intensité, direction et fréquence de l'anxiété somatique et cognitive ;

Martinent & Ferrand, 2007) a mis en évidence cinq profils principalement identifiés par les composantes « intensité » et « direction » (i.e., faible intensité interprétée favorablement, faible intensité interprétée défavorablement, forte intensité interprétée favorablement, forte intensité interprétée défavorablement et intensité modérée interprétée défavorablement avec une fréquence d'intrusion des pensées cognitives élevée). Dans la présente étude, la fréquence n'étant pas évaluée, il était attendu que les sportifs se répartissent à l'intérieur des quatre premiers profils. Il était également supposé que les sportifs appartenant au profil anxieux fort (i.e., intensité élevée ou modérée et interprétée défavorablement) seraient plus enclins à accorder de l'importance aux composantes de l'environnement précompétitif, à interpréter ces dernières comme défavorables pour la réalisation de leur performance et à formuler de faibles attentes de faire face à ces composantes. À l'inverse, les sportifs présentant des profils d'anxiété plus faibles caractérisés par des intensités modérées ou faibles et des interprétations directionnelles neutres ou favorables percevraient la configuration de l'environnement comme neutres ou plus favorables et estimeraient posséder des ressources plus élevées pour faire face à cette configuration (Bandura, 2003 ; Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004).

V-4-2 Résultats

V-4-2-1 Analyse en cluster

Afin de tester ces hypothèses, une analyse hiérarchique en cluster basée sur la méthode de Ward a été préférée afin de minimiser la variabilité à l'intérieur des catégories identifiées (Hair et al., 1998). Pour rendre compte des différences entre les sujets sur chacune des variables, le carré de la distance euclidienne a été utilisé. En préambule de la conduite de cette analyse, les scores d'intensité et de direction n'étant pas évalués sur la même unité, ils ont été standardisés en notes « z » afin de ramener les moyennes à 0 et les écarts-types à 1. En outre, l'analyse en cluster étant sensible aux valeurs extrêmes, les sujets présentant des notes standardisées $< +3$ ou > -3 sur au moins

l'une des quatre composantes de l'anxiété ont été retirés de l'analyse. Compte tenu de ces éléments, l'analyse en cluster a été conduite sur un échantillon de 164 sportifs ($n_{\text{supprimé}} = 1$).

Les analyses complémentaires du dendrogramme et du coefficient d'agglomération (Aldenderfer & Blashfield, 1984) ont montré que la solution à trois clusters était la plus pertinente. Dans le cadre d'une analyse en cluster, il est préconisé de vérifier la stabilité des profils lors d'une seconde analyse confirmatoire sur un échantillon différent. En raison de la présence ici d'un seul et même échantillon, un échantillon équivalent à 66% de la population totale a été extrait aléatoirement ($n_{\text{extraits}} = 110$). Une analyse en cluster non-hiérarchique avec la méthode des k-moyennes (Hair et al., 1998) a permis de confirmer la composition initiale.

Les trois clusters étant obtenus sur la base des variables d'anxiété ASI, ASD, ACI et ACD, les moyennes et écarts-types de ces variables pour chaque cluster issu de l'analyse sont présentés dans le Tableau 7 (p. 189). Les notes standardisées z ainsi que les scores bruts obtenus sur le CSAI-2 modifié sont proposés en parallèle.

Tableau 7 : Résultats univariés, tests post-hoc LSD de Fisher, moyennes et écarts-types des trois clusters pour les quatre composantes de l'état d'anxiété

	CLUSTER 1 n = 90	CLUSTER 2 n = 26	CLUSTER 3 n = 48	RESULTATS UNIVARIÉS
	Mz (ETz) / M (ET)*	Mz (ETz) / M (ET)*	Mz (ETz) / M (ET)*	
ASI	-0,01 (0,70) ^a <i>16,54 (3,67)</i>	1,50 (0,90) ^b <i>24,46 (4,69)</i>	-0,78 (0,49) ^c <i>12,52 (2,57)</i>	$F_{(2, 161)} = 94,161 ; p < 0,001$
ASD	-0,06 (0,69) ^a <i>0,45 (5,21)</i>	-1,31 (0,68) ^b <i>-9,00 (5,15)</i>	0,77 (0,74) ^c <i>6,71 (5,58)</i>	$F_{(2, 161)} = 74,171 ; p < 0,001$
ACI	0,09 (0,71) ^a <i>19,37 (4,09)</i>	1,47 (0,50) ^b <i>27,30 (2,88)</i>	-0,94 (0,51) ^c <i>13,50 (2,95)</i>	$F_{(2, 161)} = 124,596 ; p < 0,001$
ACD	-0,14 (0,62) ^a <i>-3,04 (5,45)</i>	-1,21 (0,80) ^b <i>-12,35 (7,01)</i>	0,88 (0,78) ^c <i>5,89 (6,86)</i>	$F_{(2, 161)} = 77,696 ; p < 0,001$

* Les notes standardisées « z » sont présentées en premier, suivies des notes brutes en italique.

Pour chaque variable dépendante, les moyennes présentant des indices (a, b, c) différents indiquent une différence significative ($p < 0,05$) sur le test post-hoc LSD de Fisher.

Une analyse de variance multivariée (MANOVA) a été conduite en posant les quatre composantes de l'état d'anxiété comme variables dépendantes et le cluster comme variable catégorielle. Le résultat a montré une différence significative ($F_{(8, 316)} = 50,11$; $p < 0,001$). Ce résultat confirme la présence de différences dans les profils identifiés. Les résultats des analyses univariées ainsi que des tests post-hoc LSD de Fisher sont présentés dans le Tableau 7 (p. 189). Les trois clusters présentaient des scores d'anxiété statistiquement différents à la fois pour les composantes d'intensité (i.e., intensité_{cluster 3} < intensité_{cluster 1} < intensité_{cluster 2}) et de direction (i.e., direction_{cluster 2} < direction_{cluster 1} < direction_{cluster 3}).

Afin de comparer des profils, Duda (1988) a proposé de s'appuyer sur une déviation de $\pm 0,5$ pour créer des groupes. Il s'agit alors de se positionner par rapport à l'écart-type dans le cadre de la méthode de la déviation (les notes ne sont pas standardisées). Néanmoins, en cas d'utilisation de la méthode des clusters sur la base de notes standardisées, d'autres auteurs (e.g., Hodge, Allen & Smellie, 2008 ; Wang & Biddle, 2001) ont utilisé un critère similaire et plus adapté au cas présent. Celui-ci propose de considérer les notes z au regard de leur positionnement à $\pm 0,5$. Par cette méthode, le score sur la variable est considéré comme faible si $z < -0,5$; comme modéré si $-0,5 < z < +0,5$ et comme élevé si $z > +0,5$. L'utilisation de ce critère a permis de caractériser et de comparer les trois profils identifiés lors de l'analyse en cluster sur la base de leurs scores aux quatre composantes de l'anxiété (Figure 19, p. 191).

Cluster 1 (n = 90). Les sujets de ce cluster ont obtenu des scores modérés sur les quatre variables. Ce profil était caractérisé par des intensités d'anxiété somatique et cognitive moyennes et des interprétations directionnelles neutres à légèrement défavorables pour l'état d'anxiété cognitive. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 1 sera nommé « profil modéré ».

Cluster 2 (n = 26). Les sportifs de ce cluster présentaient des scores similaires sur les composantes de l'anxiété somatique et cognitive. Les scores d'intensité étaient élevés

et les scores de direction étaient faibles. Ce profil était caractérisé par une forte intensité d'anxiété cognitive et somatique et des interprétations directionnelles défavorables en vue de la performance à réaliser. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 2 sera nommé « profil élevé ».

Cluster 3 (n = 48). Les sportifs de ce cluster ont obtenu des scores à l'inverse du deuxième cluster. Les scores d'intensité étaient faibles et les scores de direction étaient élevés. En conséquence, les sportifs de ce profil présentaient une intensité d'anxiété somatique et cognitive faible et interprétaient cette intensité de manière favorable. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 3 sera nommé « profil faible ».

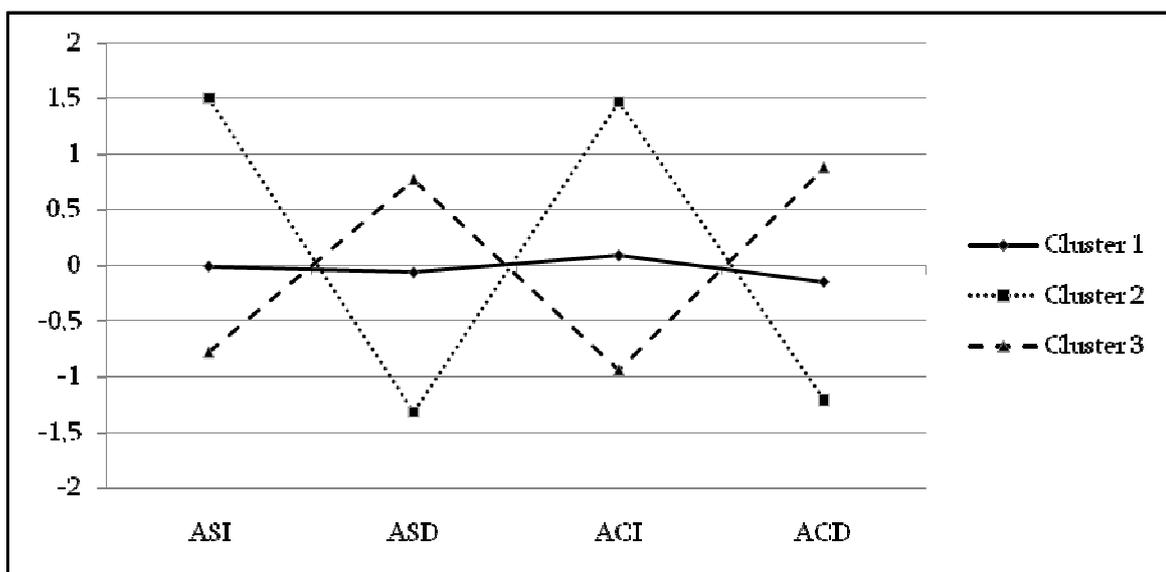


Figure 19 : Représentation des scores d'anxiété pour les trois clusters identifiés

Sur le plan démographique, la composition et la répartition des sujets à l'intérieur des trois clusters identifiés par l'analyse sont présentées dans le Tableau 8 (p. 192). Les trois profils ont été comparés sur la base de ces variables. Tout d'abord, les trois clusters différaient significativement sur la répartition femmes / hommes ($\chi^2_{(2)} = 7,693$; $p < 0,05$). Plus particulièrement, les femmes étaient proportionnellement plus représentées dans le cluster 2 (i.e., profil « élevé ») comparativement à la présence majoritaire des hommes dans le cluster 1 (i.e., profil « modéré »). La répartition était en revanche

équilibrée dans le cluster 3 (i.e., profil « faible »). Cet effet du sexe dans la répartition des sujets à l'intérieur des clusters est conforme aux résultats de précédentes recherches qui ont démontré que les scores d'état d'anxiété somatique et cognitive étaient statistiquement plus élevés chez les femmes comparativement aux hommes (Jones & Cale, 1989 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). À l'inverse, les trois clusters ne différaient statistiquement pas sur l'âge ($F_{(2, 161)} = 2,279$; $p > 0,05$), la répartition des sports ($\chi^2_{(2)} = 1,678$; $p > 0,05$), les niveaux de pratique ($\chi^2_{(2)} = 3,696$; $p > 0,05$) et le nombre d'année de pratique ($F_{(2, 161)} = 1,162$; $p > 0,05$).

Tableau 8 : Composition des trois clusters identifiés par l'analyse

	n	AGE	SEXE		SPORT		NIVEAU			NAP*
		M (ET)	F*	H*	Ra*	Co*	N*	R*	D*	M (ET)
CLUSTER 1	90	20,99 (7,26)	38	52	31	59	64	18	8	11,39 (8,15)
CLUSTER 2	26	20,15 (5,95)	19	7	7	19	21	4	1	10,38 (5,66)
CLUSTER 3	46	23,58 (9,46)	24	24	20	28	35	12	1	13,13 (8,89)

* F = Femme ; H = Homme ; Ra = Sport de raquette ; Co = Sport de combat ; N = National ; R = Régional ; D = Départemental ; NAP = Nombre d'années de pratique en compétition

De même, une partie des variables dépendantes mesurées laissait apparaître la possibilité d'une condition « oui / non » (arbitrage, connaissance du tableau de la compétition) ou d'une condition « présent / absent » (entraîneur, famille, adversaire potentiel, supporters du joueur ou de l'adversaire, médias, recruteur, sélectionneur ou dirigeant). Afin de contrôler un éventuel effet de ces conditions lors de la formation des clusters, des tables de contingence χ^2 ont été calculées pour chacune des variables. Aucun résultat n'atteint le seuil de significativité⁵⁸.

⁵⁸ Tableau de la compétition : $\chi^2_{(2)} = 1,931$; $p > 0,05$ – Arbitre principale de la rencontre : $\chi^2_{(2)} = 2,761$; $p > 0,05$ – Entraîneur du sportif : $\chi^2_{(2)} = 1,196$; $p > 0,05$ – Parents, compagne, compagnon, membres de la famille et amis proches : $\chi^2_{(2)} = 1,916$; $p > 0,05$ – Adversaire potentiel pour le prochain tour : $\chi^2_{(2)} = 5,896$; $p > 0,05$ – Supporters du sportif : $\chi^2_{(2)} = 1,624$; $p > 0,05$ – Supporters de l'adversaire : $\chi^2_{(2)} = 3,373$; $p > 0,05$ – Médias ou sponsors : $\chi^2_{(2)} = 0,080$; $p > 0,05$ – Recruteurs, sélectionneurs, responsables fédéraux ou dirigeants : $\chi^2_{(2)} = 1,479$; $p > 0,05$.

Enfin, deux variables de contrôle ont été incluses dans le dossier d'évaluation afin de limiter les biais de mesures, notamment pour l'évaluation de l'état d'anxiété. Il s'agit de l'enjeu accordé à la rencontre et du résultat objectif de la rencontre (i.e., victoire / défaite). Afin de compléter ces résultats, des mesures d'évaluation des ressources pour répondre à l'enjeu, et d'appréciation subjective de la performance réalisée et de l'atteinte des objectifs fixés ont également été effectuées.

Ainsi, aucune différence significative n'est apparue entre les trois profils pour l'enjeu et le ratio des victoires et des défaites. Les sportifs de ces trois profils accordaient un enjeu similaire à leur match ou leur combat ($F_{(2, 161)} = 0,624$; $p > 0,05$). Ce résultat est particulièrement important dans le sens où l'enjeu accordé à une compétition est un antécédent majeur de l'état d'anxiété (Martens, Vealey & Burton, 1990). De même, le mode de passation rétrospective impliquait que le sportif avait connaissance du résultat de la rencontre au moment du remplissage du dossier. La non significativité de la table de contingence χ^2 calculée sur la répartition des victoires et des défaites au sein des trois profils ($\chi^2_{(2)} = 3,745$; $p > 0,05$) a permis d'écarter en partie le biais de connaissance lors de l'administration du CSAI-2 modifié (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

En revanche, la comparaison des évaluations subjectives réalisées sur la base de l'enjeu ou de la performance réalisée a montré des différences significatives entre les trois profils. Ainsi, le niveau et la force de l'expectation de faire face à l'enjeu de la rencontre étaient statistiquement différents (respectivement $F_{(2, 161)} = 4,739$; $p < 0,01$ et $F_{(2, 161)} = 6,115$; $p < 0,01$). Concernant le niveau, le test post-hoc LSD de Fisher a démontré que les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») estimaient posséder des ressources plus importantes pour faire face à l'enjeu que les sportifs des deux autres clusters. En ce sens, une intensité faible et interprétée favorablement en vue de la performance induit une estimation élevée des ressources de faire face ($M = 7,09$; $ET = 1,83$). A l'inverse, des intensités élevées ou modérées respectivement associées à des

interprétations directionnelles défavorables (profil « élevé ») et légèrement défavorables (profil « modéré ») entraînent des évaluations plus faibles dans la disponibilité des ressources de faire face (respectivement $M = 6,12$; $ET = 1,51$ et $M = 6,26$; $ET = 1,59$). Concernant la force de cette même expectation, le test post-hoc LSD de Fisher a montré une différence significative entre les trois clusters. Ainsi, la certitude dans l'évaluation des ressources décroissait au fur et à mesure que le profil d'anxiété tendait vers des intensités élevées et interprétées défavorablement. De même, ces trois profils se distinguaient sur l'atteinte des objectifs ($F_{(2, 161)} = 8,515$; $p < 0,001$) et sur l'appréciation subjective de la performance ($F_{(2, 161)} = 14,696$; $p < 0,001$). Le test post-hoc LSD de Fisher a démontré une significativité de la différence entre les trois clusters : plus le profil d'anxiété tendait vers des intensités élevées et défavorables et plus les sportifs estimaient ne pas avoir atteint leurs objectifs ni réalisé une bonne performance.

En conséquence, les biais qui auraient pu être imputés à la répartition des sujets à l'intérieur des trois clusters ont été en grande partie écartés à ce stade de l'analyse. En outre, ces résultats ont montré que si l'appartenance à un cluster n'induisait pas d'enjeu différent et ne permettait pas de prédire le résultat de la rencontre en termes de victoire ou de défaite, elle donnait en revanche une indication très forte quant à l'évaluation des ressources pour répondre à l'enjeu de la rencontre et sur le résultat perçu par le sportif. En conséquence, l'analyse comparative des trois profils identifiés sur la perception de la configuration de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face a pu être conduite pour les variables précédemment sélectionnées (voir paragraphe V-2, pp. 158-165).

V-4-2-2 Comparaison des profils sur la perception de la configuration de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face

Afin de comparer les trois profils d'anxiété identifiés précédemment sur la perception de la configuration de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face, des analyses de variance multivariée (MANOVAs) ont été conduites en

posant le cluster comme facteur catégoriel et l'importance accordée, la perception en vue de la performance et les attentes de faire face à chaque élément constitutif de l'environnement précompétitif comme variables dépendantes.

Tout d'abord, la MANOVA conduite pour les conditions liées à l'organisation de la compétition a montré une tendance à la significativité ($F_{(8, 316)} = 1,829$; $p < 0,10$). Les tests univariés (Tableau 9, p. 198) ont révélé un effet du cluster pour le niveau et la force de l'attente de faire à ces conditions. Afin de comparer les moyennes des trois profils pour ces variables, des tests post-hoc LSD de Fisher ont été utilisés. Concernant le niveau de l'attente, ces derniers ont révélé que les sportifs du cluster 2 (i.e., profil « élevé ») estimaient posséder moins de ressources pour faire face à l'organisation de la compétition que les sportifs des deux autres profils. En outre, la force de cette attente était statistiquement plus élevée pour les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») comparativement aux deux autres profils.

En outre, la MANOVA conduite pour la connaissance de tableau de la compétition a montré un résultat significatif ($F_{(8, 218)} = 4,686$; $p < 0,001$). Les tests univariés ont révélé que cette différence était significative pour l'importance accordée au tableau de la compétition et le niveau et la force de l'attente de faire face à ce dernier (Tableau 9, p. 198). Ainsi, les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») formulaient des attentes de faire face à ce tableau significativement plus élevées que les sportifs des deux autres profils. En outre, les sportifs du cluster 2 (i.e., profil « élevé ») accordaient une importance plus grande au fait de connaître le tableau de la compétition et affichaient un degré de certitude relatif à leur attente de faire face plus faible que les sportifs des deux autres clusters. En revanche, la MANOVA conduite pour la non connaissance du tableau n'a pas montré d'effet significatif du cluster ($F_{(8, 130)} = 1,343$; $p > 0,05$).

Ensuite, la MANOVA conduite pour l'arbitre principal de la rencontre a également montré un résultat significatif ($F_{(8, 282)} = 2,383$; $p < 0,05$). Les résultats

univariés ont révélé que cette différence était significative pour la perception de l'arbitre en vue de la performance et pour le niveau et la force de l'expectation de faire face à ce dernier (Tableau 9, p. 198). Ainsi, et en accord avec les précédents résultats, les tests post-hoc LSD de Fisher ont révélé que les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») formulaient un niveau d'expectation de faire face à l'arbitre plus élevé que les sportifs de deux autres profils. En parallèle, les sportifs du cluster 2 (i.e., profil « élevé ») percevaient cet arbitre comme plus défavorable en vue de la performance et attestaient d'un degré de certitude plus faible que les sportifs des deux autres profils. Les analyses relatives aux rencontres non arbitrées n'ont pas pu être conduites en raison du nombre trop faible de sujets dans les clusters 1 et 3 (respectivement $n = 7$ et $n = 5$) et de l'absence de sujet pour cette condition dans le cluster 2.

Aussi, si la MANOVA conduite pour la présence de l'entraîneur s'est révélée non significative ($F_{(8, 188)} = 1,714$; $p > 0,05$), celle menée pour l'absence de l'entraîneur a révélé une tendance à la significativité ($F_{(8, 116)} = 1,877$; $p = 0,07$). Les tests univariés et post-hoc LSD de Fisher (Tableau 9, p. 198) ont démontré l'effet du cluster pour le niveau et la force de l'expectation de faire face à l'absence de l'entraîneur entre les clusters 1 (i.e., profil « modéré ») et 3 (i.e., profil « faible»). Ainsi, les sportifs présentant des profils d'anxiété modérés estimaient disposer de moins de ressources et avec un degré de certitude plus faible que les sportifs attestant de profils d'anxiété faibles.

De même, la MANOVA conduite pour la présence de recruteurs, sélectionneurs ou dirigeants a montré un effet significatif du profil ($F_{(8, 142)} = 2,078$; $p < 0,05$). Les tests univariés et post-hoc LSD Fisher ont révélé que cet effet n'était significatif que pour le niveau de l'expectation de faire face à cette présence (Tableau 9, p. 198). Les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») estimaient posséder un niveau de ressources pour faire face à cette configuration statistiquement supérieur à celui exprimé par les sportifs des deux autres clusters. Concernant l'absence de ces personnes, la MANOVA n'a en revanche pas démontré un effet significatif du cluster ($F_{(8, 162)} = 1,539$; $p > 0,05$).

Les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») se distinguaient également des autres sportifs sur le plan de la perception et des attentes de faire face à l'adversaire. En effet, la MANOVA conduite pour ces variables a montré un effet significatif du cluster ($F_{(8, 306)} = 2,627$; $p < 0,01$). Les tests univariés puis post-hoc LSD de Fisher (Tableau 9, p. 198) ont révélé que si les sportifs des trois profils accordaient une importance similaire à leur adversaire ceux appartenant au cluster 3 (i.e., profil « faible ») percevaient cet adversaire comme plus favorable en vue de la performance. De même, le niveau et la force des attentes de faire face à l'adversaire de ces sportifs étaient statistiquement plus élevés que les valeurs observées pour les sportifs des deux autres clusters.

Les trois profils identifiés se différençaient également sur les attentes de faire face à l'intensité de manifestations somatiques et cognitives d'anxiété ($F_{(8, 316)} = 6,656$; $p < 0,001$). Les tests univariés et post-hoc LSD de Fisher (Tableau 9, p. 198) ont révélé que le niveau de ces attentes était plus faible pour les sportifs du cluster 2 comparativement à ceux du cluster 1. De même, les sportifs de ce cluster 1 formulaient des niveaux d'attentes plus faibles que les sportifs du cluster 3 (i.e., niveau des attentes du cluster 2 < cluster 1 < cluster 3). Quant à la force de cette attente, elle était statistiquement plus élevée pour les sportifs du cluster 3 (i.e., profil « faible ») comparativement aux sportifs des deux autres profils.

Enfin, les analyses de variance multivariée conduites pour la présence et l'absence de la famille et des amis proches (respectivement $F_{(8, 178)} = 1,479$; $p > 0,05$ et $F_{(8, 124)} = 1,477$; $p > 0,05$), d'un adversaire potentiel pour le prochain tour (respectivement $F_{(8, 146)} = 1,397$; $p > 0,05$ et $F_{(8, 158)} = 1,071$; $p > 0,05$) et de supporters du sportif (respectivement $F_{(8, 180)} = 1,155$; $p > 0,05$ et $F_{(8, 124)} = 0,963$; $p > 0,05$) n'ont pas permis de démontrer de différence significative entre les trois profils identifiés indiquant que l'appartenance à un profil d'anxiété n'induisait pas de différence au niveau de ces éléments constitutifs de l'environnement.

Tableau 9 : Comparaison des trois profils sur les variables de l'étude 1B

		CLUSTER 1 Profil modéré M (ET)	CLUSTER 2 Profil élevé M (ET)	CLUSTER 3 Profil faible M (ET)	RESULTATS UNIVARIÉS
CO	IMP	5,27 (2,46)	6,19 (1,94)	5,23 (2,80)	$F_{(2, 161)} = 1,555$; $p > 0,05$
	PER	5,49 (1,75)	5,65 (1,74)	5,98 (1,99)	$F_{(2, 161)} = 1,132$; $p > 0,05$
	EFFN	6,82 (1,47) a	6,08 (2,06) b	7,21 (1,66) a	$F_{(2, 161)} = 4,072$; $p < 0,05$
	EFFF	68,56 (15,33) a	63,08 (15,69) a	73,33 (15,76) b	$F_{(2, 161)} = 3,804$; $p < 0,05$
TC-CO	IMP	6,05 (2,65) a	7,76 (1,51) b	6,06 (2,64) a	$F_{(2, 112)} = 4,064$; $p < 0,05$
	PER	5,07 (2,30)	4,76 (2,23)	5,82 (1,83)	$F_{(2, 112)} = 1,948$; $p > 0,05$
	EFFN	6,17 (1,87) a	5,43 (1,72) a	7,21 (1,30) b	$F_{(2, 112)} = 7,804$; $p < 0,001$
	EFFF	69,17 (15,22) a	54,76 (18,06) b	73,53 (15,15) a	$F_{(2, 112)} = 9,679$; $p < 0,001$
AB-PR	IMP	5,52 (3,21)	5,54 (3,08)	5,23 (3,08)	$F_{(2, 149)} = 0,132$; $p > 0,05$
	PER	5,25 (1,53) a	4,54 (1,39) b	5,16 (1,02) a	$F_{(2, 149)} = 3,304$; $p < 0,05$
	EFFN	6,67 (2,01) a	5,85 (1,93) a	7,40 (1,55) b	$F_{(2, 149)} = 5,609$; $p < 0,01$
	EFFF	71,51 (19,58) a	61,15 (17,28) b	72,09 (19,46) a	$F_{(2, 149)} = 3,275$; $p < 0,05$
EN-AB	IMP	5,83 (2,66)	4,13 (3,60)	4,69 (3,03)	$F_{(2, 61)} = 1,682$; $p > 0,05$
	PER	4,00 (1,53)	4,63 (1,69)	4,81 (0,81)	$F_{(2, 61)} = 2,514$; $p > 0,05$
	EFFN	5,91 (1,84) a	6,25 (2,19) ab	7,33 (1,32) b	$F_{(2, 61)} = 4,452$; $p < 0,05$
	EFFF	64,00(13,97) a	67,50 (21,21) ab	76,67 (14,94) b	$F_{(2, 61)} = 4,529$; $p < 0,05$
FD-PR	IMP	5,60 (2,88)	5,46 (2,63)	4,58 (3,11)	$F_{(2, 74)} = 0,845$; $p > 0,05$
	PER	6,42 (1,97)	5,54 (1,51)	5,89 (1,33)	$F_{(2, 74)} = 1,517$; $p > 0,05$
	EFFN	7,09 (1,66) a	6,38 (1,61) a	8,16 (1,42) b	$F_{(2, 74)} = 5,190$; $p < 0,01$
	EFFF	75,67 (20,05)	74,62 (16,64)	83,68 (14,61)	$F_{(2, 74)} = 1,468$; $p > 0,05$
ADV	IMP	7,25 (1,97)	7,00 (3,06)	6,30 (2,58)	$F_{(2, 156)} = 2,443$; $p > 0,05$
	PER	4,77 (1,96) a	4,46 (2,14) a	5,76 (2,12) b	$F_{(2, 156)} = 4,678$; $p < 0,01$
	EFFN	5,97 (1,90) a	5,73 (2,25) a	6,96 (1,83) b	$F_{(2, 156)} = 5,593$; $p < 0,01$
	EFFF	68,78 (15,99) a	66,15 (18,56) a	76,04 (15,40) b	$F_{(2, 156)} = 3,736$; $p < 0,05$
ASI	EFFN	6,26 (1,75) a	5,12 (1,84) b	7,50 (1,37) c	$F_{(2, 161)} = 18,614$; $p < 0,001$
	EFFF	69,39 (14,41) a	66,15 (20,80) a	76,04 (13,64) b	$F_{(2, 161)} = 4,356$; $p < 0,01$
ACI	EFFN	5,82 (1,78) a	4,73 (2,38) b	7,42 (1,44) c	$F_{(2, 161)} = 21,499$; $p < 0,001$
	EFFF	66,50 (17,10) a	66,54 (25,29) a	76,04 (14,84) b	$F_{(2, 161)} = 4,744$; $p < 0,01$

Pour chaque variable dépendante, les moyennes présentant des indices (a, b, c) différents indiquent une différence significative ($p < 0,05$) sur le test post-hoc LSD de Fisher.

IMP / PER = Importance accordée à la condition / configuration et perception en vue de la performance ;
EFFN / EFFF : Niveau et force de l'expectation de faire face à la condition / configuration et à l'intensité des manifestations d'anxiété

CO = Conditions liées à l'organisation de la compétition ; **TC-CO** = Connaissance du tableau de la compétition ; **AB-PR** = Présence d'un arbitre pour la rencontre ; **EN-AB** = Absence de l'entraîneur du sportif ; **FD-PR** = Présence de recruteurs, sélectionneurs ou dirigeants ; **ADV** = Adversaire du sportif ; **ASI / ACI** = Intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive

V-4-3 Discussion

L'objectif de cette Étude 1B était d'étudier l'influence de l'état d'anxiété, considéré sur la base de profils constitués à partir des quatre composantes de l'état d'anxiété, sur l'importance accordée à la configuration de l'environnement et la perception de cette dernière en vue de la performance. Afin de compléter cette analyse, l'influence du profil d'anxiété sur l'évaluation des ressources de faire face à la configuration de l'environnement et à l'intensité des manifestations d'anxiété était également testée. Par conséquent, cette Étude 1B permettait de répondre à l'hypothèse 1-3⁵⁹ formulée dans le troisième chapitre de ce travail doctoral.

Afin de considérer la multidimensionnalité de l'état d'anxiété en situation de compétition et les effets interactifs de ses composantes (Hardy & Fazey, 1987), une analyse en cluster a été conduite. Très peu utilisé pour modéliser les relations entre l'anxiété et d'autres variables dispositionnelles ou contextuelles (Martinent & Ferrand, 2007), ce type d'analyse exploratoire permet une approche plus fine des effets croisés des composantes de l'état d'anxiété sur la perception de l'environnement. L'analyse en cluster a permis d'identifier trois profils : un profil élevé caractérisé par des intensités élevées et des interprétations directionnelles très défavorables, un profil modéré caractérisé par des intensités moyennes et des interprétations directionnelles neutres en vue de la performance et un profil faible caractérisé par des intensités faibles et des interprétations directionnelles favorables en vue de la performance. Ces résultats ont démontré un parallélisme quasi parfait entre les composantes somatiques et cognitives au sein des différents clusters, tant pour l'intensité que la direction, confirmant ainsi les corrélations très fortes observées entre ces composantes dans de précédentes études (e.g., Hanton, Thomas & Maynard, 2004 ; Jones, Swain & Hardy, 1993 ; Kais & Raudsepp, 2005 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

⁵⁹ H.1-3 : La perception de l'environnement de compétition est différente selon l'intensité de l'état d'anxiété ressenti et les interprétations directionnelles formulées par le sportif.

En outre, l'analyse en cluster a révélé que si les sportifs des différents clusters accordaient le même enjeu à la rencontre sportive, ceux appartenant au profil le plus faible estimaient posséder davantage de ressources pour faire face à cet enjeu et avec un degré de certitude plus élevé que les sportifs présentant des profils modérés et élevé d'état d'anxiété précompétitive. De précédents travaux conduits notamment sur la composante cognitive de l'état d'anxiété avaient déjà démontré que des individus anxieux pouvaient être caractérisés à partir de leurs attentes pessimistes et négatives quant à l'accomplissement de la tâche, aux capacités perçues et à l'atteinte des buts fixés (e.g., Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984 ; Krane, Williams & Feltz, 1992 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Morris, Davis & Hutchings, 1981 ; Swain & Jones, 1992).

Aussi, l'analyse en cluster a démontré des différences sur le plan de l'évaluation subjective de la performance réalisée. Si l'appartenance à un profil d'anxiété ne permettait pas de prévoir la performance objective en termes de victoire ou de défaite, elle influençait l'évaluation subjective de cette dernière ainsi que l'atteinte des objectifs. En effet, les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés jugeaient plus négativement leur performance et l'atteinte de leurs objectifs que les sportifs présentant des profils faibles. Ainsi, les individus manifestant des états d'anxiété modérément élevés ou forts et formulant des interprétations directionnelles neutres ou défavorables avaient une tendance plus forte à la dévalorisation de leur performance sportive comparativement aux sujets présentant des profils anxieux faibles. De même, la satisfaction les premiers au regard de l'atteinte de leurs objectifs étaient plus faibles, comparativement aux seconds.

En conséquence, si l'état d'anxiété ne détériore pas systématiquement la performance (Carver & Scheier, 1988) et que la relation entre ces deux variables ne fait pas l'objet d'un consensus dans la littérature scientifique, la prise de compte de données subjectives apporte un complément d'informations important et serait à même

d'éclairer cette relation. En effet, l'attitude envers la performance et l'évaluation subjective de cette dernière sont ici en relation avec l'état d'anxiété ressenti dans la période précompétitive.

Les analyses de variances multivariées et univariées conduites avec le cluster comme variable catégorielle ont révélé peu de résultats significatifs contrairement à l'hypothèse initialement formulée. En effet, peu de différences sont apparues entre les trois profils identifiés sur l'importance accordée à la configuration environnementale et la perception de cette dernière en vue de la performance d'une part et le niveau et la force des attentes de faire face à chaque élément constitutif de l'environnement précompétitif d'autre part.

Sur l'ensemble des analyses de variance multivariée conduites, seules six se sont révélées significatives. Elles concernaient les conditions liées à l'organisation de la compétition, la connaissance du tableau de la compétition, la présence d'un arbitre pour la rencontre, l'absence de l'entraîneur, la présence de recruteurs, sélectionneurs ou dirigeants et l'adversaire. Toutes les autres analyses de variances n'ont pas atteint le seuil de significativité requis pour la poursuite de l'analyse⁶⁰. Les analyses univariées ont principalement démontré des différences pour le niveau et la force des attentes de faire face à la configuration. Une seule différence significative est apparue pour l'importance accordée à la configuration (i.e., connaissance du tableau de la compétition) et deux pour la perception de cette dernière (i.e., présence d'un arbitre et adversaire).

Si l'on considère l'importance accordée à la configuration, seule la connaissance du tableau a permis de discriminer les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés

⁶⁰ Les MANOVAs non significatives sont les suivantes : non connaissance du tableau de la compétition, présence de l'entraîneur, présence et absence de la famille et des amis proches, présence et absence d'un adversaire potentiel pour le prochain tour, présence et absence de supporters du sportifs et absence recruteurs, sélectionneurs ou dirigeants. Pour rappel, les analyses de variance n'ont pas été conduites pour les rencontres non arbitrées en raison du nombre trop faible de sujets au sein de chaque cluster.

des autres sportifs. Les premiers accordaient une importance plus grande au tableau de la compétition que les seconds. Ce tableau revêt un caractère incontrôlable puisqu'il est la conséquence d'un tirage au sort (i.e., le hasard) ou d'un positionnement des sportifs au regard de leur classement. Ce constat éclaire le résultat obtenu dans cette étude dans le sens où plusieurs auteurs ont démontré que le manque de contrôle sur une situation était en lien très fort avec un état d'anxiété élevé et des interprétations directionnelles défavorables (e.g., Hanton, Mellalieu & Hall, 2004 ; Jones, 1995 ; Lazarus, 1993). Ce lien est d'autant plus fort que l'élément contrôlant considéré influe directement sur la performance sportive. En outre, Hanton et Connaughton (2002) ont démontré que les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés accordaient une importance plus forte aux éléments constitutifs de la rencontre que les sportifs présentant des profils d'anxiété faibles. Malgré la modélisation proposée par ces auteurs, les autres résultats obtenus dans cette étude pour l'importance accordée à la configuration se sont révélés non significatifs. En ce sens, l'appartenance à un profil d'anxiété ne permettait pas de différencier les sportifs sur le plan de l'importance accordée à la configuration environnementale.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ce résultat. D'une part, et bien, qu'à notre connaissance, aucune étude n'ait analysé cette variable en considérant séparément les éléments constitutifs de l'environnement précompétitif, la modélisation des relations entre la configuration environnementale et l'état d'anxiété s'est souvent révélée délicate en raison de la faiblesse et de la complexité des relations entre les variables étudiées (Hanton & Jones, 1997 ; Jones, Swain & Cale, 1990 ; Lane, Terry & Karageorghis, 1995a, b). D'autre part, les statistiques descriptives et les résultats de l'Étude 1A ont démontré que l'importance accordée à la configuration environnementale n'était pas toujours en relation directe avec l'état d'anxiété précompétitive. Cette relation s'actualisait davantage à travers la perception de cette configuration et l'évaluation des ressources de faire face à cette dernière. En conséquence, si l'influence du profil d'anxiété sur l'importance accordée à la

configuration environnementale ne peut être confirmée, ces résultats s'expliquent à la lumière des éléments qui ont été énoncés.

Les résultats relatifs à l'influence du profil d'anxiété sur la perception de la configuration environnementale ont révélé deux résultats significatifs. Ils concernent l'arbitre de la rencontre et l'adversaire du sportif. Pour la première variable, les sportifs du profil « élevé » percevaient l'arbitre comme plus défavorable à la réalisation de leur performance que les sportifs des deux autres profils qui émettaient des avis plus neutres quant au rôle de cette personne. Pour la seconde variable, les sportifs présentant un profil d'anxiété faible percevaient leur adversaire comme plus favorable à la réalisation de leur performance que les sportifs des deux autres profils. Tous les autres résultats n'ont pas atteint le seuil de significativité. Bien que ne permettant pas de valider intégralement l'hypothèse formulée, ce résultat présente un intérêt singulier. En effet, sur l'ensemble des variables environnementales initialement considérées, l'arbitre et l'adversaire présentent la particularité d'être les seuls à influencer directement sur le déroulement de la performance sportive. Ainsi, ces résultats montrent que l'appartenance à un profil d'anxiété s'actualise plus particulièrement, en termes de perception de l'environnement, sur les éléments les plus opérants dans la production de la performance sportive. Au-delà de toute considération objective de l'arbitre ou de l'adversaire, les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés sont plus à même de percevoir ces éléments comme défavorables en vue de leur performance. Ce résultat démontre l'importance des perceptions individuelles, pas toujours rationnelles, dans la compréhension du vécu émotionnel anxieux des sportifs. En effet, ces perceptions sont à même d'éclairer des différences interindividuelles, notamment sur l'appartenance à un profil d'anxiété.

Enfin, les résultats ont également démontré un effet du profil d'anxiété sur l'évaluation des ressources pour faire face à la configuration environnementale. Pour toutes les analyses multivariées significatives, les résultats univariés se sont également

révélés significatifs pour le niveau et la force de l'expectation de faire face à cette configuration. Pour le tableau de la compétition, l'arbitre, la présence de recruteurs ou responsables fédéraux et l'adversaire, les sportifs présentant des profils d'anxiété faibles estimaient posséder des niveaux de ressources plus élevés que les autres sportifs pour faire face à la présence de ces éléments dans l'environnement précompétitif. La force de ces expectations était également plus faible pour les sportifs présentant des profils élevés. Concernant les conditions d'organisation de la compétition, ces derniers évaluaient leurs ressources comme étant plus faibles et avec un degré de certitude inférieur comparativement aux sportifs des profils « modéré » et « faible ». Quant au niveau et à la force de l'estimation des ressources pour faire face à l'absence de l'entraîneur, les résultats ont démontré que la différence était significative entre les sportifs des profils « modéré » et « faible ». De même, plus les sportifs tendaient vers des profils faibles d'anxiété et plus l'estimation de leurs ressources pour faire face à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété tendaient vers des niveaux élevés. Ainsi, l'ensemble de ces données valide partiellement l'hypothèse selon laquelle l'appartenance à un profil d'anxiété induit des évaluations différenciées dans l'estimation des ressources pour faire face à la configuration environnementale. En outre, ces résultats renforcent le rôle intermédiaire fondamental de l'évaluation des ressources pour analyser le vécu anxieux des sportifs (Bandura, 1977, 2003 ; Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Jones, 1995).

En conclusion, cette Étude 1B a confirmé partiellement les hypothèses formulées. Elle a renforcé l'intérêt de l'analyse en cluster pour modéliser et analyser le vécu anxieux des sportifs. Malgré une part importante de résultats non significatifs, elle a démontré l'influence du profil d'anxiété sur les perceptions individuelles de performance et plusieurs variables liées à la configuration de l'environnement. De nouvelles études seront néanmoins nécessaires pour affiner ces résultats.

V-5 CONCLUSION, LIMITES ET PERSPECTIVES

L'objectif de cette Étude 1 était d'analyser les relations réciproques entre la perception de la configuration de l'environnement, le niveau et la force des attentes de faire face et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Le modèle théorique testé dans cette étude se basait sur le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), les recherches menées dans le domaine sportif sur les facteurs organisationnels de stress (Anshel et al., 1993, 1996, 1997, 2001 ; Fletcher et al., 2003, 2006 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) et sur les travaux et modèles proposés autour des attentes de faire face (Bandura, 1977, 2003 ; Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002).

Les résultats de l'Étude 1A ont permis d'aboutir à la proposition d'un modèle d'influence de la configuration de l'environnement sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive. Ce modèle propose que l'influence de la configuration objective et subjective de l'environnement précompétitif sur l'état d'anxiété soit effective à travers le niveau des attentes de faire face à cette configuration. Les résultats ont démontré la validité de ce modèle pour tous les éléments préalablement sélectionnés de la configuration environnementale. Les quelques points de divergences ont, à cette occasion, été discutés.

Les résultats de l'Étude 1B se sont révélés moins consistants. D'une part, l'analyse en cluster a renforcé l'intérêt de l'utilisation d'une technique exploratoire pour l'étude d'une variable multidimensionnelle comme l'état d'anxiété (Martinent & Ferrand, 2007). D'autre part, les résultats n'ont pas toujours confirmé l'hypothèse initiale selon laquelle l'appartenance à un profil d'anxiété induit des variations dans l'importance, la perception et l'évaluation des ressources de faire face à l'environnement. Néanmoins, ils ont fait émerger des résultats intéressants sur le versant de la perception de l'environnement et des attentes de faire face.

Si l'on considère cette première étude dans sa globalité, elle comporte des points forts mais aussi des limites qui devront donner lieu à de nouvelles recherches. En outre, cette étude ouvre un certain nombre de perspectives de recherches. Ces éléments méritent d'être présentés dans ce paragraphe.

Tout d'abord, la force de cette étude est d'être la première, à notre connaissance, à considérer simultanément un nombre aussi important de variables constitutives de l'environnement précompétitif. Ce constat est renforcé par la proposition d'un modèle testé sur toutes ces variables dans le but d'effectuer des comparaisons. Les hypothèses de recherche qui ont guidé ce travail doctoral ont été construites à partir d'un ensemble d'études partielles où l'influence de chaque variable sur l'état d'anxiété était analysée séparément. L'objectif de cette recherche était de rassembler ces éléments afin de proposer une vision globale des relations réciproques entre le sportif et son environnement. En ce sens, le deuxième intérêt de cette étude repose sur l'utilisation de plusieurs analyses statistiques sur un même échantillon. Bien que critiquable, ce choix a permis d'analyser la réversibilité d'une relation sur une même mesure quantitative. Enfin, en considérant des variables à la fois objectives et subjectives, cette étude respecte les recommandations de plusieurs chercheurs dans le cadre de la modélisation de l'état d'anxiété en situation de compétition sportive (Martens, 1975 ; Smith, 1996).

En parallèle, cette étude comporte également des limites qu'il convient de traduire en perspectives de recherches. Tout d'abord, les variabilités démographiques importantes observées au sein de l'échantillon de population, notamment pour l'âge et le nombre d'années d'expérience en compétition, invitent à souligner les biais imputables à ce constat dans l'analyse des résultats. En effet, malgré la connaissance sur le plan scientifique de cet effet sur l'état d'anxiété (Fenz & Jones, 1972 ; Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984 ; Hammermeister & Burton, 1995 ; Hanton & Jones, 1999 ; Mellalieu, Hanton & O'Brian, 2004), les résultats obtenus ne permettent pas de

quantifier l'effet de cette variabilité dans cette étude. Ainsi, si d'autres études venaient à analyser les relations réciproques entre la configuration de l'environnement et l'état d'anxiété, elles devront veiller à respecter une certaine homogénéité dans l'âge et l'expérience des sujets.

Ensuite, le choix, certes justifié sur le plan théorique, de questionner uniquement des sportifs pratiquant des sports individuels d'opposition ne permet pas de généraliser les résultats obtenus à l'ensemble de la population sportive et diminue, par conséquent, la validité externe de cette étude. En conséquence, de nouvelles études devront être entreprises auprès d'autres populations sportives afin de tester la validité des résultats obtenus.

En outre, le dossier d'évaluation administré à l'échantillon est long et, dans une certaine mesure, répétitif. De même l'ensemble des variables environnementales invoquées ne s'appliquait pas à tous les sujets interrogés (e.g., médias et sponsors). Ainsi, cet aspect constitue également une limite dans l'analyse des données et dans les conclusions qui peuvent émerger. Afin de pallier le nombre important de variables invoquées, le recours à une analyse qualitative basée sur des entretiens semi-directif ou d'auto-confrontation ou encore l'utilisation de méthodes associatives pourront venir étayer et compléter les résultats obtenus dans cette étude.

Enfin, certaines analyses n'ont pu être conduites en raison du nombre trop faible de sujets, notamment au sein des clusters identifiés par l'analyse. L'utilisation de données écologiques non manipulées, la sélection aléatoire des sujets interrogés et le recours à une technique statistique exploratoire expliquent ce constat. Il semble difficile de prévoir à l'avance les configurations environnementales présentes le jour d'une compétition. Néanmoins, certains aspects sont prévisibles comme l'arbitrage ou non d'une rencontre ou encore la présence ou non de médias. Ainsi, de futures études devront s'attacher à sélectionner avec plus de rigueur les sports, les niveaux de pratique

et les compétitions supports des recherches afin de s'assurer de la présence des conditions analysées.

En conclusion, et en considérant les limites qu'elle comporte, cette Étude 1 a apporté un éclairage sur la réciprocité des relations entre la configuration de l'environnement, les attentes de faire face et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. La considération d'un panel très large d'éléments constitutifs de l'environnement n'a pas toujours permis de valider les hypothèses formulées. Ce choix d'éclatement des variables constitue une explication possible de ce manque de consistance. Le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) repose sur une vision holistique de la transaction entre l'individu et son environnement (Altman & Rogoff, 1987). Cette conception particulière induit que la priorité serait donnée à la perception globale d'un « *tout* » et non à la segmentation de ce dernier en différentes parties. Dans cette optique, l'analyse des relations réciproques entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété mérite d'être éclairée à la lumière de cette approche transactionnelle. Ceci constitue l'objectif des deux études suivantes (i.e., Études 2 & 3).

CHAPITRE VI : ÉTUDES 2A, 2B, 2C & 2D

CONSTRUCTION ET VALIDATION DE L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT (ÉPE)

VI-1 INTRODUCTION

Les travaux princeps de Lazarus et Folkman (1984) insistent sur la nécessité de s'appuyer sur un modèle transactionnel du stress pour comprendre et modéliser les relations réciproques entre un individu et son environnement. Pour ces auteurs, le stress est un processus évaluatif complexe mettant en balance les demandes environnementales et les ressources de l'individu. Le vécu émotionnel durant le déroulement de ce processus peut, dans certaines situations, se caractériser par un état d'anxiété. La modélisation du processus compétitif de Martens (1975) insiste par ailleurs sur la perception subjective de l'environnement de compétition pour comprendre l'état d'anxiété compétitive.

La façon dont l'environnement est perçu par l'individu, en tant qu'élément central du processus évaluatif, a été modélisée par Rosnet (1999, 2002). En s'appuyant sur les travaux de Lazarus et Folkman (1984), cet auteur propose une conception holiste de la perception de l'environnement et distingue quatre caractéristiques : (a) la nouveauté désignant l'absence d'expérience passée dans une situation similaire, (b) l'ambiguïté relative à l'imprécision ou l'insuffisance des informations disponibles pour déchiffrer l'environnement, (c) la prédictibilité qui reflète la présence dans l'environnement de caractéristiques reconnaissables par l'individu et permettant d'anticiper l'événement et enfin (d) la contrôlabilité, c'est-à-dire le degré de contrôle

perçu sur l'environnement. Ces caractéristiques sont à même d'influencer les évaluations cognitives et la mobilisation des ressources de faire face ; et par répercussion les conséquences du processus de stress comme l'état d'anxiété ressenti en compétition. Néanmoins, il n'existe pas, à notre connaissance, d'outil d'autoévaluation permettant de mesurer ces perceptions de l'environnement. Un tel outil serait pourtant à même d'éclairer les relations réciproques entre l'individu et son environnement, plus particulièrement en contexte de compétition sportive.

Par conséquent, l'objectif de cette seconde étude est de construire un nouvel outil de mesure : l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE). Cette dernière permettrait, dans un second temps, d'analyser les liens entre ces variables du modèle transactionnel du stress et l'état d'anxiété compétitive (Étude 3). En suivant les recommandations de Vallerand (1989), le développement de l'ÉPE a nécessité quatre études successives : la construction et la validité faciale des items (**Étude 2A**), l'analyse de la structure factorielle et de la validité interne de la version préliminaire (**Étude 2B**), l'analyse factorielle confirmatoire de la version finale de l'ÉPE (**Étude 2C**) et la validité de construit de l'outil au regard de ses relations théoriques à l'intérieur du modèle transactionnel (**Étude 2D**).

VI-2 ÉTUDE 2A : CONSTRUCTION DES ITEMS DE LA VERSION EXPERIMENTALE DE L'ÉPE

L'absence d'outil préliminaire pouvant servir de support de travail à la construction de l'ÉPE a nécessité la formulation de tous les items du questionnaire. Cette première étape a été réalisée par trois chercheurs spécialistes du modèle transactionnel et de l'activité physique et sportive.

VI-2-1 Du modèle théorique à la construction des items

Les échelles de nouveauté, d'ambiguïté et de prédictibilité ont été considérées au regard de leur conception théorique initiale (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). En revanche, en raison des multiples évolutions théoriques du concept de contrôle (e.g., Dubois, 1987 ; Levenson, 1972 ; Paquet, 2009 ; Rotter, 1966 ; Skinner, 1995 ; Todrank Heth & Somer, 2002), la théorie initiale a été reconsidérée afin d'envisager l'échelle de contrôlabilité sous une forme multidimensionnelle, selon l'origine du contrôle. La littérature (Paquet, 2009 ; Skinner, 1995 ; Todrank Heth & Somer, 2002) propose quatre dimensions principales du contrôle perçu : le contrôle par soi, par les autres favorables, par les autres défavorables et par les facteurs extérieurs. Les trois premières semblent faire l'unanimité. En revanche, la contrôlabilité par les facteurs extérieurs est plus irrégulièrement considérée par les auteurs (Paquet, 2005, 2009 ; Todrank Heth & Somer, 2002).

D'une part, la séparation entre le contrôle par soi et par les autres (Levenson, 1972 ; Skinner, 1995) permet de considérer l'environnement social dans lequel l'individu évolue (Miller, Lack & Asroff, 1985). Le contrôle par les autres favorables serait de nature à apporter une forme de soutien social pour la personne dans la réalisation de sa performance (Paquet, 2009). Pour Bandura (1997), la recherche du contrôle indirect sur la situation permet à l'individu, dans certaines configurations, de se décharger du besoin de contrôle au profit d'une ou plusieurs personnes de confiance.

D'autre part, la séparation de la dimension « autres » en « autres favorables » et « autres défavorables » permet de considérer à la fois le contrôle exercé sur une situation par des personnes fonctionnant dans la même logique que l'individu (i.e., le contrôle par les autres favorables) et le contrôle exercé par des personnes situées dans des logiques opposées (i.e., le contrôle par les autres défavorables). La spécificité des sports individuels d'opposition (en situation de simple) se prêtait particulièrement à cette configuration puisqu'elle repose sur le duel contre un seul adversaire. Ce dernier,

défavorable dans sa logique à celle de l'individu concerné, peut exercer un contrôle sur la situation de compétition. Par conséquent, dans le cadre de la construction de l'ÉPE dans les sports individuels d'opposition, les autres défavorables ont été opérationnalisés par l'adversaire. Ce choix a par ailleurs déjà été effectué lors de la construction d'outils de mesure évaluant cette caractéristique (Paquet, 2005).

Enfin, la dernière dimension du contrôle concerne les facteurs extérieurs incontrôlables par l'individu indépendamment de ses caractéristiques et de ses ressources (Todrank Heth & Somer, 2002). L'identification de ces facteurs a été rendue difficile en raison des multiples configurations observées et de la variabilité de ses facteurs dans les sports individuels d'opposition. En effet, des éléments extérieurs et incontrôlables comme la durée des matches, la programmation des compétitions, l'existence ou non de systèmes de repêchages, ou encore les conditions matérielles et météorologiques ne sont pas variables dans toutes les activités de référence. En outre, les travaux menés tendent à opérationnaliser cette variable tantôt par des événements de vie incontrôlables (Todrank Heth & Somer, 2002), tantôt par la chance ou le hasard (Levenson, 1972 ; Paquet, 2005). Face à cette inconsistance et aux difficultés d'opérationnalisation, la construction d'items référant à cette échelle a été abandonnée. Ce choix sera discuté et critiqué ultérieurement et pourra constituer une piste d'extension de l'ÉPE.

Ainsi, cette première version de l'ÉPE comprend six sous-échelles : la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité, la contrôlabilité par soi, par les autres favorables et par l'adversaire. Pour chaque sous-échelle, cinq items ont été rédigés, portant le total à 30 items.

En raison de la proximité théorique des échelles, la liste des items a été soumise à 71 étudiants de Licence 3 et Master STAPS assistant à des cours d'introduction à la méthodologie de la recherche. Chaque étudiant devait indiquer le degré de compréhension de l'item sur une échelle de Likert (1932) en trois points : 1 = « Je ne

comprends pas du tout le sens de cette phrase » ; 2 = « Je comprends modérément le sens de cette phrase » ; et 3 = « Je comprends tout à fait le sens de cette phrase ». Cinq items présentant des validités faciales discutables (i.e., validité faciale = 2) ont été modifiés (un item de prédictibilité, un item d'ambiguïté, un item de contrôlabilité par soi et deux items de contrôlabilité par les autres favorables). En outre, sept items présentant des validités faciales insuffisantes (i.e., validité faciale = 1) ont été retirés de la liste initiale (deux items d'ambiguïté, deux items de prédictibilité et un item de contrôlabilité par soi, un item de contrôlabilité par les autres favorables et un item de contrôlabilité par l'adversaire). Cette nouvelle liste de 23 items a été soumise à 130 autres étudiants de Licence et Master STAPS. Aucun problème de validité faciale n'a été souligné. Une répartition aléatoire des items a été effectuée dans cette version expérimentale afin que cette dernière puisse être administrée à une population plus large de sportifs en vue de tester sa structure factorielle et sa validité interne.

VI-2-2 Présentation de la version expérimentale de l'ÉPE

La version expérimentale de l'ÉPE (Tableau 10, p. 214) se compose de 23 items répartis en six sous-échelles : la nouveauté (cinq items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation qu'elle était totalement nouvelle pour moi* »), l'ambiguïté (trois items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation qu'elle comportait des informations confuses* »), la prédictibilité (trois items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation que je ne pouvais pas la prévoir* »), la contrôlabilité par soi (quatre items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation que je n'avais aucun contrôle sur elle* », item inversé), la contrôlabilité par les autres favorables (quatre items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle* ») et la contrôlabilité par l'adversaire (quatre items, e.g., « *Juste avant de débiter la rencontre, je dirais de cette situation que mon adversaire pouvait l'influencer* »).

Tableau 10 : Présentation des items de l'ÉPE pour les six sous-échelles

Juste avant de débiter mon match, mon combat, ma course ou ma compétition, je dirais de cette situation...

NOUVEAUTE, 5 ITEMS

- 3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.
 - 9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.
 - 15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu
 - 18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.
 - 23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.
-

AMBIGUÏTE, 3 ITEMS

- 7-... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement.
 - 11- ... qu'elle comportait des informations confuses.
 - 19- ... qu'elle me paraissait floue.
-

PREDICTIBILITE, 3 ITEMS

- 1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.
 - 5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.
 - 14- ... qu'elle m'a surpris(e).
-

CONTROLABILITE PAR SOI, 4 ITEMS

- 2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.
 - 8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.
 - 13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.
 - 20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.
-

CONTROLABILITE PAR LES AUTRES FAVORABLES, 4 ITEMS

- 6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.
 - 10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.
 - 16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.
 - 22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.
-

CONTROLABILITE PAR L'ADVERSAIRE, 4 ITEMS

- 4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.
 - 12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.
 - 17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise.
 - 21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.
-

Les items de cette version expérimentale (Tableau 10, p. 214) ont été construits de façon à être administrés de manière rétrospective (*d'où la présence de verbes au passé dans les items présentés ci-dessus*), juste après une rencontre, pour une évaluation de la période précompétitive, comme expliqué et justifié dans le chapitre IV (§ IV-2). Ainsi, les sportifs devaient se référer à un moment précis de la rencontre sportive identifié préalablement : juste avant le début de ce match ou de ce combat. Après identification de ces éléments sur une première page, la consigne, précédant le questionnaire, était donnée au verso de la feuille selon la formulation suivante : « *Un certain nombre de phrases que les sportifs utilisent parfois pour décrire la situation particulière dans laquelle vous vous trouviez sont listées ci-dessous. Lisez chaque phrase et indiquez ensuite votre degré d'accord en entourant la réponse de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration. Comment perceviez-vous cet environnement précompétitif dans lequel vous vous trouviez dans la situation de référence décrite précédemment ?* ». Au-delà des instructions de remplissage, la formulation de cette consigne visait à limiter le biais de désirabilité sociale dû aux procédures d'autoévaluation sur le plan psychologique conformément aux recommandations de Martens et ses collaborateurs (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

Pour chaque item, les sportifs indiquaient leur degré d'accord avec ce dernier sur une échelle de Likert (1932) en six points allant de 1 (« Pas du tout d'accord ») à 6 (« Tout à fait d'accord »). La durée de passation était comprise entre cinq et dix minutes. Une reproduction conforme de cet outil (i.e., présentation, identification de la compétition et du moment précompétitif, consigne et questionnaire) dans sa version d'expérimentation est proposée en Annexe 4 (pp. 32-35, Tome 2).

VI-3 ÉTUDE 2B : STRUCTURE FACTORIELLE ET VALIDITE INTERNE

Dans la continuité de l'Étude 2A, et en accord avec la méthodologie préconisée par Vallerand (1989), l'objectif de cette Étude 2B était de tester la structure factorielle de la version expérimentale en 23 items de l'ÉPE ainsi que la validité interne des six sous-échelles en l'administrant à un large échantillon de sportifs.

VI-3-1 Méthodologie

VI-3-1-1 Échantillon

L'échantillon comprend 209 sportifs (103 femmes et 106 hommes) âgés de 14 à 30 ans ($M = 18,52$; $ET = 2,16$). Tous les participants pratiquent un sport individuel d'opposition en compétition à un niveau national ($n = 126$), régional ($n = 63$) ou départemental ($n = 20$).

VI-3-1-2 Outil et procédure

Tous les sportifs de l'échantillon se sont vus administrer l'ÉPE après une compétition de leur choix. Les sportifs devaient se référer au moment précédant immédiatement le début de leur compétition et répondre sur une échelle de Likert en six points.

VI-3-2 Résultats et discussion

L'étendue des réponses ainsi que les moyennes et les écarts-types ont été calculés pour chaque item composant l'ÉPE (Tableau 11, p. 217). Afin de tester la normalité des données recueillies, les coefficients d'aplatissement et d'asymétrie ont également été calculés. Les valeurs sont respectivement comprises entre -1,29 et 0,85 et entre -0,93 et 1,34.

Tableau 11 : Moyenne, écart-type, étendue des réponses, coefficient d'aplatissement et de symétrie observés pour chaque item de l'ÉPE

ITEM	MOYENNE	ÉCART-TYPE	ÉTENDUE	APLATISSEMENT	ASYMETRIE
1	4,34	1,54	1 à 6	-0,41	-0,73
2	4,33	1,52	1 à 6	-0,67	-0,66
3	2,63	1,69	1 à 6	-0,87	0,68
4	3,70	1,66	1 à 6	-1,22	-0,18
5	4,46	1,47	1 à 6	-0,26	-0,76
6	3,42	1,74	1 à 6	-1,29	-0,04
7	2,25	1,36	1 à 6	-0,02	0,95
8	4,52	1,51	1 à 6	-0,09	-0,93
9	2,23	1,58	1 à 6	0,53	1,26
10	3,52	1,73	1 à 6	-1,25	-0,04
11	2,39	1,41	1 à 6	-0,26	0,77
12	3,84	1,72	1 à 6	-1,09	-0,35
13	3,53	1,45	1 à 6	-0,78	0,04
14	4,13	1,64	1 à 6	-0,75	-0,60
15	2,18	1,49	1 à 6	0,85	1,34
16	3,49	1,74	1 à 6	-1,28	-0,04
17	2,81	1,61	1 à 6	-0,81	0,56
18	2,15	1,54	1 à 6	0,72	1,34
19	2,22	1,31	1 à 6	0,57	1,04
20	4,46	1,41	1 à 6	-0,18	-0,79
21	3,04	1,63	1 à 6	-1,16	0,24
22	3,44	1,74	1 à 6	-1,27	-0,01
23	2,60	1,71	1 à 6	-0,72	0,77

En raison des corrélations attendues entre les sous-échelles de l'ÉPE (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), une analyse factorielle en composante principale avec rotation oblique a été conduite sur les données recueillies à l'aide du logiciel SPSS 13[©]. Les résultats sont présentés dans le Tableau 12 (p. 218).

Les items 1, 2, 3, 5, 8, 12, 13, 14, 20 et 23 étant des items inversés, leurs scores ont été inversés avant l'analyse factorielle. Cette dernière a mis en évidence six facteurs dont la valeur propre était supérieure ou égale à 1 et expliquant 61,02% de la variance (Kaiser, 1960). Les saturations obtenues offraient des valeurs satisfaisantes et comprises entre 0,41 et 0,86 (Tabachnick & Fidell, 2001).

Tableau 12 : Analyse factorielle en composante principale avec rotation oblique de l'ÉPE

Juste avant de débiter mon match, mon combat, ma course ou ma compétition, je dirais de cette situation...	1	2	3	4	5	6
NOUVEAUTE						
3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.	0,68					
9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.	0,76					0,41
15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu	0,81					
18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.	0,84					
23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.	0,75					
CONTROLABILITE PAR LES AUTRES FAVORABLES						
6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.		0,71				
10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.		0,80				
16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.		0,84				
22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.		0,86				
CONTROLABILITE PAR SOI						
2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.			0,58		0,51	
8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.			0,80			
13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.			0,56			
20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.			0,56	0,49		0,45
CONTROLABILITE PAR L'ADVERSAIRE						
4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.				0,72		
12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.				0,63		
17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise.				0,61		
21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.				0,78		
PREDICTIBILITE						
1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.					0,81	
5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.					0,78	
14- ... qu'elle m'a surpris(e).					0,41	
AMBIGUÏTE						
7-... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement.					0,42	0,57
11- ... qu'elle comportait des informations confuses.						0,78
19- ... qu'elle me paraissait floue.	0,43					0,57
POURCENTAGE DE VARIANCE EXPLIQUEE (PAR FACTEUR)	21,21	13,94	8,32	7,65	5,63	4,29

Note : Afin de favoriser la lisibilité, seules les saturations $\geq 0,41$ sont présentées dans le tableau.

Par ailleurs, les items 2, 7, 9, 19 et 20 présentaient des saturations croisées (i.e., « *cross loading* », saturation $\geq 0,41$ sur plusieurs facteurs). Les relations étroites entre les facteurs (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) expliquent ce phénomène. L'item 20 (i.e., « *Je dirais de cette situation qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la contrôler.* ») est une illustration de la proximité des échelles et des différentes lectures possibles pour les sportifs. L'item 20 appartient à l'échelle de contrôlabilité par soi, sature le plus fortement sur cette échelle mais également sur l'échelle de contrôlabilité par l'adversaire. Une situation peut être perçue comme faiblement contrôlable par le sportif si elle est, dans le même temps, perçue comme fortement contrôlée par son adversaire. La construction de l'ÉPE ne fait pas mention du contrôle partagé avec autrui (Todrank Heth & Somer, 2002) ce qui peut expliquer cette saturation croisée. Néanmoins, force est de constater que, pour les cinq items mentionnés ci-dessus, la plus forte saturation était toujours sur le facteur attendu sur le plan théorique (Costello & Osborne, 2005 ; Tabachnick & Fidell, 2001). Ces saturations croisées ne sont donc pas particulièrement problématiques pour la validité de l'ÉPE.

Afin de tester la validité interne des sous-échelles de l'ÉPE, les coefficients alpha de Cronbach (1951) ont été calculés pour chacune d'entre elles. Les alpha obtenus attestent d'une consistance interne satisfaisante (Kerlinger, 1973 ; Nunally, 1978), notamment au regard de la présence d'échelles à trois items (Sandstedt et al., 2004 ; Vallerand, Fortier & Guay, 1997) : $\alpha = 0,84$ pour la nouveauté, $\alpha = 0,60$ pour l'ambiguïté, $\alpha = 0,59$ pour la prédictibilité, $\alpha = 0,68$ pour la contrôlabilité par soi, $\alpha = 0,83$ pour la contrôlabilité par les autres favorables et $\alpha = 0,69$ pour la contrôlabilité par l'adversaire.

Enfin, les scores pour les six sous-échelles de l'ÉPE ont été calculés en additionnant les réponses à chaque item. Comme il était théoriquement postulé, les corrélations obtenues entre ces échelles ont confirmé que l'hypothèse selon laquelle les facteurs de l'ÉPE étaient reliés est vérifiée (Tableau 13, p. 220). Deux analyses de

variances multivariées (MANOVA) respectivement avec le sexe et le niveau de pratique comme variable indépendante et les scores moyens des différentes sous-échelles de l'ÉPE comme variables dépendantes n'ont montré aucune différence significative (i.e., respectivement $F_{(6, 202)} = 1,107$; $p > 0,05$ et $F_{(12, 402)} = 0,929$; $p > 0,05$).

Tableau 13 : Moyennes, écarts-types et matrice de corrélations entre les six sous-échelles de l'ÉPE

FACTEURS	M (ET)	1	2	3	4	5
1. NOU	11,79 (6,20)					
2. AMB	6,86 (3,03)	0,34 ***				
3. PRE	12,94 (3,40)	-0,40 ***	-0,35 ***			
4. CS	16,83 (4,20)	-0,23 ***	-0,55 ***	0,35 ***		
5. CAF	13,87 (5,64)	-0,04	0,18 **	-0,13 °	-0,16 *	
6. CAD	13,40 (4,75)	-0,09	0,15 *	-0,18 **	-0,23 ***	0,31 ***

° $p \leq 0,10$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires

Ainsi, les résultats de cette Étude 2B ont apporté des résultats préliminaires satisfaisants. D'une part, ils supportaient l'hypothèse relative à la multidimensionnalité de l'ÉPE et la distinction entre les six facteurs qui le composaient. D'autre part, ils attestaient de la consistance interne des sous-échelles. En conséquence, ces résultats ont invité à la poursuite du processus de construction et de validation de l'ÉPE en tentant de confirmer sa structure factorielle.

VI-4 ÉTUDE 2C : ANALYSE FACTORIELLE CONFIRMATOIRE⁶¹

Dans la continuité de l'Étude 2B, et en accord avec la méthodologie préconisée par Vallerand (1989), l'objectif de cette Étude 2C était de confirmer la structure factorielle

⁶¹ Cette Étude 2C a fait l'objet d'une communication orale au Congrès International de Psychologie du Sport à Vincennes en juillet 2009 (Marcel, Legrain, Gillet & Rosnet, 2009).

de la version expérimentale en 23 items de l'ÉPE en démontrant l'adéquation des données recueillies avec le modèle théorique à six facteurs.

VI-4-1 Méthodologie

VIII-4-1-1 Échantillon

L'échantillon de cette Étude 2C comprend 283 sportifs (128 femmes et 155 hommes) âgés de 15 à 32 ans ($M = 19,18$; $ET = 2,00$). Les participants pratiquent tous un sport individuel d'opposition en compétition à un niveau national ($n = 210$), régional ($n = 55$) ou départemental ($n = 18$).

VI-4-1-2 Outil et procédure

Tous les participants de cette étude ont complété l'ÉPE comprenant 23 items conformément à la version présentée dans le paragraphe VI-2-2. La procédure, l'identification du moment de mesure, les consignes employées et l'échelle de réponse étaient identiques à l'Étude 2B.

VI-4-2 Résultats et discussion

Les alphas de Cronbach (1959) obtenus ont révélé une fiabilité acceptable pour les six sous-échelles mesurées (Nunally, 1978 ; Sandstedt et al., 2004) : $\alpha = 0,83$ pour la nouveauté, $\alpha = 0,64$ pour l'ambiguïté, $\alpha = 0,59$ pour la prédictibilité, $\alpha = 0,64$ pour la contrôlabilité par soi, $\alpha = 0,82$ pour la contrôlabilité par les autres favorables et $\alpha = 0,68$ pour la contrôlabilité par l'adversaire.

Afin de confirmer la structure factorielle de l'ÉPE, une analyse factorielle confirmatoire a été réalisée à l'aide du logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999). La méthode du maximum de vraisemblance (i.e., *maximum likelihood*) et la matrice de covariance ont été utilisées.

Les indices d'ajustement χ^2 , CFI, GFI, IFI, RMSEA et SRMR ont été utilisés pour rendre compte de l'adéquation des données au modèle théorique (Roussel et al., 2002)⁶². Des valeurs d'indices $\geq 0,90$ pour le CFI, le GFI et l'IFI, et $\leq 0,08$ et préférentiellement $\leq 0,05$ pour le RMSEA et le SRMR sont considérées comme des indices d'ajustement satisfaisants du modèle testé (Hu & Bentler, 1999 ; Roussel et al., 2002). Les indices d'ajustement obtenus ont montré une adéquation modérée avec le modèle théorique (i.e., $\chi^2/\text{ddl} = 2,10$; GFI = 0,88 ; CFI = 0,87 ; IFI = 0,87 ; RMSEA = 0,06 ; SRMR = 0,07) au regard des normes proposées (Hu & Bentler, 1999 ; Roussel et al., 2002). Néanmoins, ces auteurs suggèrent que des covariances peuvent être ajoutées afin d'améliorer l'ajustement du modèle si, et seulement si, cet ajout est justifié sur le plan théorique, notamment entre les items appartenant à un même facteur. Ainsi, sur la base des pistes suggérées par le logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999), quatre covariances ont été insérées entre les items 1 et 5 (facteur « ambiguïté »), entre les items 2 et 8 (facteur « contrôlabilité par soi »), entre les items 3 et 23 (facteur « nouveauté ») et entre les items 10 et 16 (facteur « contrôlabilité par les autres favorables »).

Les résultats obtenus (Figure 20, p. 223) ont montré que la saturation des items était comprise entre 0,35 et 0,91. En outre, les indices d'ajustement ont révélé une adéquation satisfaisante avec le modèle théorique : $\chi^2/\text{ddl} = 1,76$; GFI = 0,90 ; CFI = 0,91 ; IFI = 0,91 ; RMSEA = 0,05 ; SRMR = 0,06.

Les corrélations inter-items ont été calculées pour chaque sous-échelle. Ces corrélations étaient comprises entre $r = 0,41$ et $r = 0,59$ ($p < 0,001$) pour la nouveauté ; $r = 0,29$ et $r = 0,41$ ($p < 0,001$) pour l'ambiguïté ; $r = 0,19$ ($p < 0,01$) et $r = 0,42$ ($p < 0,001$) pour la prédictibilité ; $r = 0,23$ et $r = 0,41$ ($p < 0,001$) pour la contrôlabilité par soi ; $r = 0,37$ et $r = 0,67$ ($p < 0,001$) pour la contrôlabilité par les autres favorables ; $r = 0,15$ ($p < 0,05$) et $r = 0,48$ ($p < 0,001$) pour la contrôlabilité par l'adversaire.

⁶² La dénomination complète de ces indices est présentée dans le § V-3-2 (pp. 168-176).

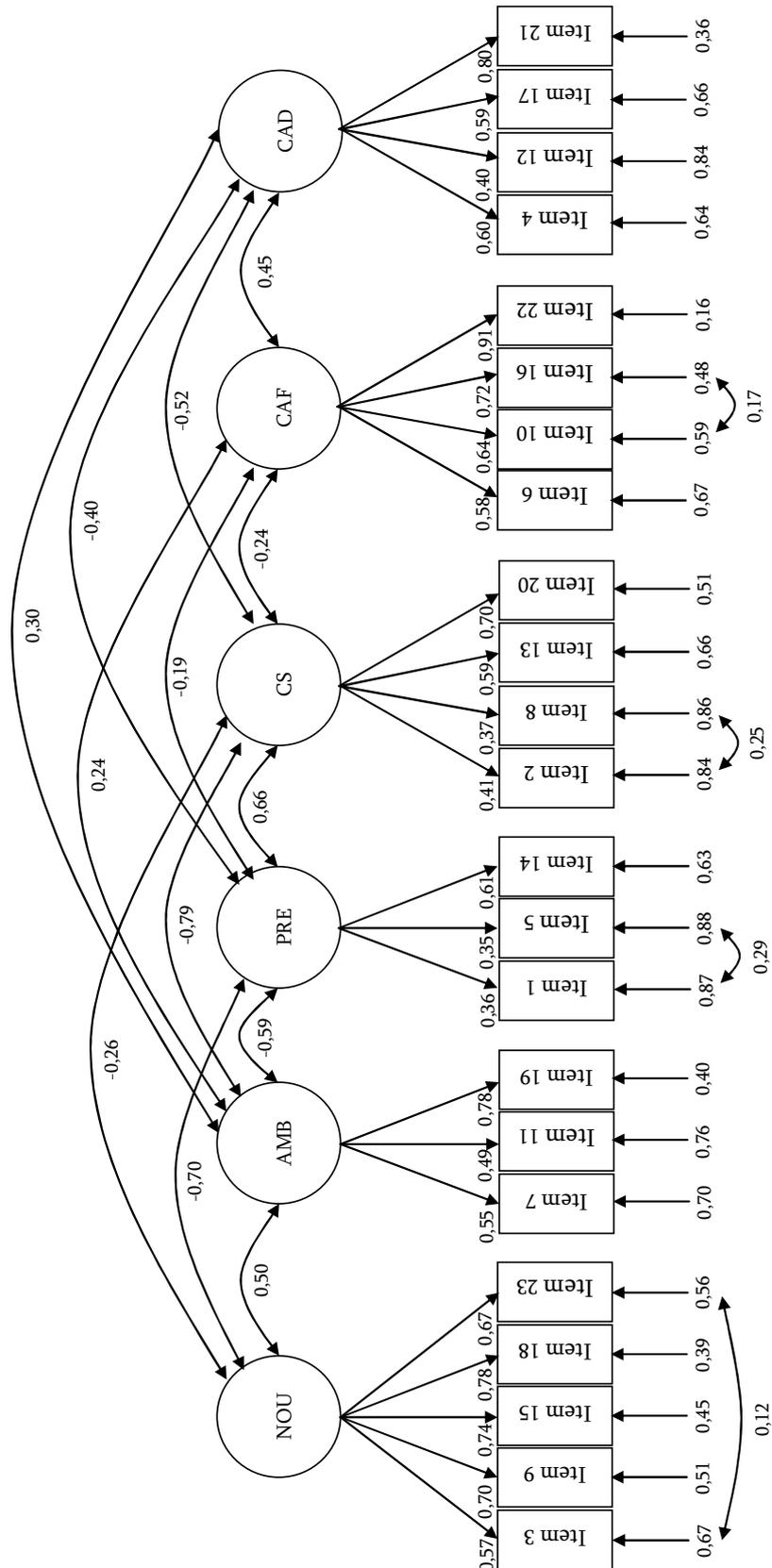


Figure 20 : Résultats de l'analyse factorielle confirmatoire de l'ÉPE (coefficients standardisés et résidus)

En conclusion, les résultats de cette Étude 2C ont confirmé à la fois la structure multidimensionnelle de l'ÉPE ainsi que la cohérence interne des différentes sous-échelles. En conclusion, ces résultats ont, une nouvelle fois, invité à la poursuite du processus de validation de cet instrument de mesure, notamment sur le plan de la validité de construit en testant ses relations théoriques, au sein du modèle transactionnel du processus de stress, avec l'évaluation cognitive primaire (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002).

VI-5 ÉTUDE 2D : VALIDITE DE CONSTRUIT DE L'ÉPE⁶³

Les résultats des Études 2A, 2B et 2C, bien qu'ils demandent à être confirmés auprès d'autres échantillons, sont autant d'éléments qui attestent de la sensibilité, de la validité et de la fiabilité de l'Échelle de Perception de l'Environnement. Dans le cadre de la construction d'un outil de mesure, Vallerand (1989) préconise que la procédure de validation soit complétée par une analyse de la validité de construit du questionnaire.

Le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) stipule l'existence de relations bidirectionnelles entre les caractéristiques de l'environnement (mesurées grâce à l'ÉPE) et l'évaluation cognitive primaire. Selon Lazarus et Launier (1978), cette dernière consiste en une évaluation des demandes de l'environnement en rapport avec les ressources et le bien-être de l'individu. Ces auteurs proposent de distinguer 3 types d'évaluations cognitives primaires : « perte », « menace » et « défi »⁶⁴. Les travaux de Skinner et Brewer (2002) proposent de considérer principalement les évaluations de type « menace » et « défi » dans les situations d'évaluation et de production d'une performance. En accord avec les

⁶³ Cette Étude 2D a fait l'objet d'une communication orale au Congrès International de Psychologie du Sport à Vincennes en juillet 2009 (Marcel, Legrain, Gillet & Rosnet, 2009).

⁶⁴ Les trois formes d'évaluation cognitive primaire sont présentées dans le § II-3-3 (pp. 119-123).

travaux de Lazarus (1991) sur la tendance évaluative, ces travaux distinguent également l'état, en tant qu'évaluation contextualisée en rapport à une anticipation de menace potentielle, et le trait d'évaluation cognitive, en tant que tendance individuelle (proche d'un trait de personnalité) à évaluer toute situation comme une menace ou un défi.

En accord avec ces différents principes théoriques, l'objectif de cette Étude 2D était de tester la validité de construit de l'ÉPE en examinant les relations entre ses six sous-échelles et l'état et le trait des évaluations cognitives primaires de types « menace » et « défi ». Selon le modèle transactionnel, l'hypothèse était de retrouver des corrélations significatives entre les six-sous-échelles de l'ÉPE et les différents types d'évaluation cognitive primaire (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) comme présentées dans le tableau ci-dessous (Tableau 14, p. 225).

Tableau 14 : Sens attendus des corrélations entre les six sous-échelles de l'ÉPE et les différents types d'évaluations cognitives primaires

	NOU	AMB	PRE	CS	CAF	CAD
EDEF/TDEF	Négative	Négative	Positive	Positive	Positive	Négative
EMEN/TMEN	Positive	Positive	Négative	Négative	Négative	Positive

NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires ; EDEF = Etat d'évaluation cognitive de type défi ; EMEN = Etat d'évaluation cognitive de type menace ; TDEF = Tendance évaluative de type défi ; TMEN = Tendance évaluative de type menace

VI-5-1 Méthodologie

VI-5-1-1 Échantillon

L'échantillon de cette Étude 2D comprend 181 sportifs (60 femmes et 121 hommes) âgés de 18 à 44 ans ($M = 20,27$; $ET = 2,22$). Tous les participants pratiquent un sport individuel d'opposition en compétition à un niveau international ($n = 7$), national ($n = 33$), régional ($n = 75$) ou départemental ($n = 57$). Neuf sportifs n'ont pas renseigné leur niveau de pratique.

VI-5-1-2 Outils et procédure

Tous les participants de cette étude ont complété l'ÉPE (outil présenté dans le paragraphe VI-2-2 p. 213-215) ainsi que deux échelles d'autoévaluation mesurant d'une part la tendance évaluative et d'autre part l'état d'évaluation cognitive primaire.

L'échelle de Trait d'Évaluation Cognitive Primaire (Skinner & Brewer, 2002 ; version française de Berjot et Girault-Lidvan, 2009) comprend 18 items permettant d'évaluer la tendance évaluative de type menace (11 items) et la tendance évaluative de type défi (7 items). L'échelle d'État d'Évaluation Cognitive Primaire (back translation des items de Skinner & Brewer, 2002, réalisée par des experts) comprend 8 items permettant d'évaluer l'état d'évaluation cognitive primaire de type menace (4 items) et de type défi (4 items). Pour ces deux échelles, les sportifs indiquent leur degré d'accord pour chaque affirmation sur une échelle de Likert en 6 points allant de 1 (« *Pas du tout d'accord* ») à 6 (« *Tout à fait d'accord* »).

Ces trois questionnaires ont été administrés de façon rétrospective, juste après un match ou un combat et dans l'ordre suivant : l'état d'évaluation cognitive primaire puis l'ÉPE et enfin la tendance évaluative. La procédure et l'identification du moment de mesure étaient identiques aux études précédentes. La durée de passation était comprise entre 10 et 20 minutes. Une reproduction conforme des outils et de la présentation de ces questionnaires est proposée en Annexe 5 (pp. 36-41, Tome 2).

VI-5-2 Résultats et discussion

VI-5-2-1 Statistiques descriptives

Afin de s'assurer de la consistance interne des sous-échelles de trois questionnaires administrés, les alpha de Cronbach (1959) ont été calculés et ont révélé des valeurs satisfaisantes (Nunally, 1978 ; Sandstedt et al., 2004) comprises entre 0,60 et 0,88 (pour le détail, voir Tableau 15, p. 228).

Afin de confirmer la structure factorielle de l'échelle d'État d'Évaluation Cognitive Primaire, une analyse factorielle confirmatoire a été réalisée à l'aide du logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999). La méthode du maximum de vraisemblance (*maximum likelihood*) et la matrice de covariance ont été utilisées. Les résultats obtenus ont montré que la saturation des items était comprise entre 0,31 et 0,77. En outre, les indices d'ajustement ont révélé une adéquation satisfaisante avec le modèle théorique (i.e., $\chi^2/\text{ddl} = 1,27$; GFI = 0,97 ; CFI = 0,98 ; IFI = 0,99 ; RMSEA = 0,04 ; SRMR = 0,05) et étaient conformes aux normes usuelles (Roussel et al., 2002)

VI-5-2-2 Statistiques analytiques

Afin de tester la validité de construit de l'ÉPE et d'analyser ses relations avec les différentes formes d'évaluation cognitive primaire, des corrélations ont été calculées entre les variables, conformément aux principes des relations réciproques présentes dans le modèle transactionnel (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002).

Les résultats obtenus (Tableau 15, p. 228) ont montré une corrélation significative et négative entre la nouveauté et la tendance et l'état d'évaluation cognitive primaire de type défi (respectivement $r = -0,15$; $p < 0,05$ et $r = -0,16$; $p < 0,05$). Autrement dit, plus une situation était reconnue et plus le défi était élevé et inversement. En revanche, aucune corrélation n'était significative avec les évaluations de type menace.

À l'inverse, l'ambiguïté et la prédictibilité corrélaient significativement avec l'état (respectivement $r = 0,27$; $p < 0,001$ et $r = -0,20$; $p < 0,01$) et la tendance évaluative de type menace (respectivement $r = 0,36$; $p < 0,001$ et $r = -0,27$; $p < 0,001$) mais pas avec le défi. Ainsi, une situation perçue comme ambiguë et peu prédictible était liée à une évaluation menaçante. Les résultats ont également révélé des corrélations négatives significatives entre la contrôlabilité par soi et les évaluations de type menace ($r = -0,32$; $p < 0,001$ pour l'état et $r = -0,36$; $p < 0,001$ pour la tendance) indiquant qu'une faible contrôlabilité perçue sur la situation était liée à des évaluations menaçantes.

De même, la contrôlabilité par soi corrélait positivement avec la tendance évaluative « défi » ($r = 0,18$; $p < 0,05$). La corrélation entre la contrôlabilité par les autres favorables et l'état de menace était significative et positive ($r = 0,16$; $p < 0,05$) indiquant qu'une situation perçue par le sportif comme contrôlable par les autres favorables était liée à une évaluation contextuelle de type menace. Une tendance à la significativité a également été observée entre cette variable de contrôlabilité et les tendances évaluatives défi et menace ($r = 0,13$; $p < 0,10$).

Enfin, la contrôlabilité par les adversaires était corrélée significativement et positivement avec les évaluations cognitives de type menace ($r = 0,17$; $p < 0,05$ pour l'état et $r = 0,17$; $p < 0,05$ pour la tendance évaluative) indiquant que ces dernières étaient plus élevées dans des situations perçues comme contrôlables par l'adversaire et que les situations contrôlées par ce dernier étaient perçues comme menaçantes.

Tableau 15 : Alpha de Cronbach (1959) pour les sous-échelles des questionnaires utilisés et matrice de corrélations entre les variables de perception environnementale et l'évaluation cognitive primaire

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. NOU	$\alpha = 0,84$									
2. AMB	0,33 ***	$\alpha = 0,68$								
3. PRE	-0,35 ***	-0,42 ***	$\alpha = 0,63$							
4. CS	-0,22 **	-0,60 ***	0,58 ***	$\alpha = 0,68$						
5. CAF	<i>-0,05</i>	0,23 **	-0,31 ***	-0,22 **	$\alpha = 0,87$					
6. CAD	<i>-0,06</i>	0,19 *	-0,30 ***	<i>-0,11</i>	0,37 ***	$\alpha = 0,69$				
7. EDEF	-0,16 *	<i>-0,01</i>	<i>-0,06</i>	<i>0,04</i>	<i>0,12</i>	<i>0,12</i>	$\alpha = 0,60$			
8. EMEN	<i>0,04</i>	0,27 ***	-0,20 **	-0,32 ***	0,16 *	0,17 *	0,36 ***	$\alpha = 0,78$		
9. TDEF	-0,15 *	<i>-0,10</i>	<i>0,03</i>	0,18 *	<i>0,13 °</i>	<i>0,02</i>	0,50 ***	0,15 *	$\alpha = 0,75$	
10. TMEN	<i>0,04</i>	0,36 ***	-0,27 ***	-0,36 ***	<i>0,13 °</i>	0,17 *	0,22 **	0,57 ***	<i>0,07</i>	$\alpha = 0,88$

° $p \leq 0,10$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires ; EDEF = État d'évaluation cognitive de type défi ; EMEN = État d'évaluation cognitive de type menace ; TDEF = Tendance évaluative de type défi ; TMEN = Tendance évaluative de type menace

En conséquence, les résultats de cette Étude 2D ont confirmé partiellement les hypothèses préalablement formulées et relatives à la validité de construit de l'ÉPE. En effet, toutes les corrélations attendues ne se sont pas avérées significatives. On observe une dichotomie quasi parfaite dans les résultats entre la nouveauté d'une part et les autres caractéristiques de l'environnement d'autre part.

Ainsi, la reconnaissance d'une situation était uniquement liée à une évaluation de type « défi ». Ce résultat s'explique par le fait que la nouveauté totale d'une situation étant souvent illusoire dans le sens où l'individu fait appel à des connaissances générales pour identifier la situation actuelle (Lazarus & Folkman, 1984), elle n'est en relation qu'avec les évaluations de type « défi », laissant reposer la menace sur les autres caractéristiques de l'environnement. Le contrôle par soi était également corrélé positivement avec la tendance évaluative « défi ». Ceci implique que cette caractéristique de l'individu serait à même de le conduire à évaluer la situation comme contrôlable. À l'inverse, une situation perçue comme ambiguë, peu prédictible, peu contrôlable par soi mais contrôlable par les autres (favorables ou adversaire) était liée à des évaluations cognitives primaires de type « menace ».

Ainsi, si l'évaluation menaçante était fortement liée à la perception des caractéristiques de l'environnement, l'évaluation de type « défi » était davantage corrélée à la nouveauté, elle-même en relation avec les expériences individuelles de l'individu. Cette dichotomie amène de nouvelles pistes de recherches qui pourront notamment explorer la façon selon laquelle les expériences passées expliquent la relation entre la nouveauté et l'évaluation cognitive primaire de type « défi » (Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus & Launier, 1978).

En conclusion, ces résultats ont confirmé partiellement la validité de construit de l'ÉPE dans le sens où, si l'ensemble des hypothèses n'a pas pu être validé, ils n'apportent aucun contresens théorique et peuvent être expliqués à la lumière des recherches sur le modèle transactionnel du processus de stress (Lassarre, 2002 ; Lazarus & Folkman,

1994 ; Rolland, 1999 ; Rosnet, 1999, 2002). Ces résultats amènent également de nouvelles pistes de recherches relatives aux relations réciproques entre les caractéristiques de l'environnement et l'évaluation cognitive primaire. Cet éclairage pourrait notamment être fait grâce à l'étude des relations entre les quatre variables de l'évaluation cognitive primaire mesurées dans cette étude.

VI-6 CONCLUSION, LIMITES ET PERSPECTIVES

L'objectif de ces quatre études (i.e., 2A, 2B, 2C et 2D) était de construire et de valider un nouvel outil d'autoévaluation en langue française, l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE), permettant d'évaluer quantitativement la perception de l'environnement d'un sportif. La mise en place de cette Étude 2 permettait également de répondre à l'hypothèse 2-1 relative à la possibilité de construire un outil fiable malgré les relations étroites entretenues par les six sous-échelles évaluées.

L'ÉPE a été construit sur la base des caractéristiques énoncées par les travaux de Lazarus et Folkman (1984) puis de Rosnet (1999, 2002) dans le modèle transactionnel du processus de stress d'une part et sur la base des travaux sur la multidimensionnalité du construit de contrôle (Paquet, 2009 ; Skinner, 1995 ; Todrank Heth & Somer, 2002) d'autre part.

Les résultats présentés dans ce chapitre ont démontré que l'ÉPE présentait des qualités psychométriques solides. Tout d'abord, ils ont confirmé à la fois la consistance interne des sous-échelles (Étude 2B) ainsi que sa structure multidimensionnelle à six facteurs (Étude 2C). De même, l'analyse des relations entre les six sous-échelles de l'ÉPE et les différentes formes de l'évaluation cognitive a participé à l'étude de la validité de construit de l'outil (Étude 2D). Ainsi, ces éléments apportent des résultats préliminaires satisfaisants au regard de la fiabilité et de la validité de l'outil dans le cadre d'une

utilisation auprès de sportifs pratiquant des sports individuels d'opposition. Ils demandent tout de même à être confirmés par de nouvelles études et auprès d'autres populations sportives. Enfin, la construction de l'ÉPE comporte certaines limites qui pourront faire l'objet d'améliorations ultérieures. Ces limites ouvrent également de nouvelles perspectives de recherche.

Sur ce dernier point, la stabilité temporelle n'a pas été testée et devra être démontrée. L'échelle pourra également être améliorée sur trois points principaux. Tout d'abord, et bien que cette piste ait dans un premier temps été écartée, une échelle de contrôlabilité par les facteurs extérieurs et incontrôlable pourra être envisagée conformément aux travaux de Todrank Heth et Somer (2002) sur la multidimensionnalité du contrôle perçu. Les problèmes d'opérationnalisation et de validité de cette échelle, soulignés dans le paragraphe VI-2-1 (pp. 211-213), pourront être appréhendés sur la base d'une étude qualitative auprès de sportifs afin de faciliter l'identification de ces facteurs. Ensuite, l'échelle de « contrôlabilité par les autres défavorables », où seul l'adversaire a été considéré dans la présente version de l'ÉPE, pourra être étendue à toutes les personnes considérées comme défavorables par le sportif, en le laissant libre dans l'identification de ces personnes. Cette identification sera alors similaire à celle déjà proposée au sportif dans l'échelle de « contrôlabilité par les autres favorables ». Enfin, les échelles d'ambiguïté et de prédictibilité, qui ne comportent actuellement que trois items suite aux suppressions suggérées par l'étude de la validité faciale (Étude 2A), pourront être renforcées par la création de nouveaux items. Ceci pourrait améliorer dans le même temps la consistance interne de ces deux échelles dont les valeurs des alpha de Cronbach (1951), bien qu'acceptables (Nunally, 1978 ; Sandstedt et al., 2004), étaient la plupart du temps inférieures à 0,70. En conséquence, de nouvelles études sur la base de ces trois pistes d'amélioration pourront être de nature à améliorer les qualités psychométriques de l'ÉPE.

En parallèle, la validation de l'ÉPE ouvre également de nouvelles pistes de recherches, notamment au sein du modèle transactionnel du processus de stress (Fleurance, 1998 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). L'analyse des relations entre l'évaluation cognitive primaire et les sous-échelles de l'ÉPE (Étude 2D) a permis de montrer que ces dernières sont plus particulièrement en relation avec les évaluations cognitives de type menace, elles-mêmes théoriquement reliées avec les émotions liées à cette évaluation menaçante telles que l'état d'anxiété (Lazarus, 1991, 2000 ; Sarason & Sarason, 1990 ; Skinner & Brewer, 1999, 2002, 2004). Ainsi, existe-t-il des relations réciproques entre les sous-échelles de l'ÉPE et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété en compétition ? En considérant le modèle de Jones (1995) et les travaux de Skinner et Brewer (2002), quel rôle jouent les attentes de faire face à l'intérieur de ces relations ? Pour répondre à ce questionnement, une troisième étude a été menée dans ce travail doctoral afin de tester l'ensemble de ces relations. Cette étude est présentée dans le chapitre suivant.

CHAPITRE VII : ÉTUDES 3A & 3B

RELATIONS RECIPROQUES ENTRE LA PERCEPTION DES CARACTERISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT ET L'ETAT D'ANXIETE PRECOMPETITIVE

VII-1 INTRODUCTION

VII-1-1 Objectifs de l'Étude 3

Les différentes analyses conduites dans l'Étude 2 ont permis de construire et de valider l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE) sur la base du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). Ce dernier prédit que la perception de l'environnement influence les états émotionnels ressentis par l'intermédiaire de l'évaluation cognitive et des stratégies de faire face mises en place pour répondre à la demande environnementale.

Sur ces bases, le modèle de Jones (1995) en contexte sportif puis de Skinner et Brewer (1999, 2002, 2004) dans le domaine de l'éducation insistent sur le rôle fondamental des ressources de faire face pour comprendre le vécu émotionnel (i.e., évaluation cognitive primaire et attentes de faire face → vécu émotionnel), notamment anxieux (i.e., intensité de l'état d'anxiété → attentes de faire face → direction de l'état d'anxiété). Le modèle transactionnel du processus de stress prédit également que le vécu émotionnel influence la perception de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face par un système constant de feedback et de

réévaluations tout au long de la situation potentiellement stressante ou menaçante (Lassarre, 2002 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Rolland, 1999 ; Rosnet, 1999, 2002).

En considérant plus spécifiquement le milieu sportif, le modèle de Jones (1995) indique que les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété sont en partie expliquées par les attentes de faire face et d'atteinte des buts fixés pour la compétition. Si le rôle médiateur des secondes formes d'attentes a été confirmé (Jones & Hanton, 1996), le rôle des premières, bien que s'appuyant sur des bases théoriques fortement ancrées dans la littérature scientifique (Carver & Scheier, 1984, 1986, 1988, 1994), n'a pas réellement été approfondi. En outre, la réversibilité de la relation entre l'état d'anxiété, les attentes de faire face et la perception de l'environnement n'a, à notre connaissance, pas été démontrée dans le domaine sportif.

En considérant l'ensemble de ces éléments, trois objectifs principaux ont été déterminés pour cette troisième étude. Le premier objectif consistait à démontrer l'influence de la perception de l'environnement sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété en situation précompétitive. Le deuxième visait à tester le rôle médiateur des attentes de faire face au sein de cette relation. Le troisième objectif proposait d'examiner l'influence de l'état d'anxiété sur la perception de l'environnement en contexte précompétitif. Sur la base de ces trois objectifs, cette troisième étude répondait également aux hypothèses formulées dans la problématique de recherche de ce travail doctoral (Figure 21, p. 235).

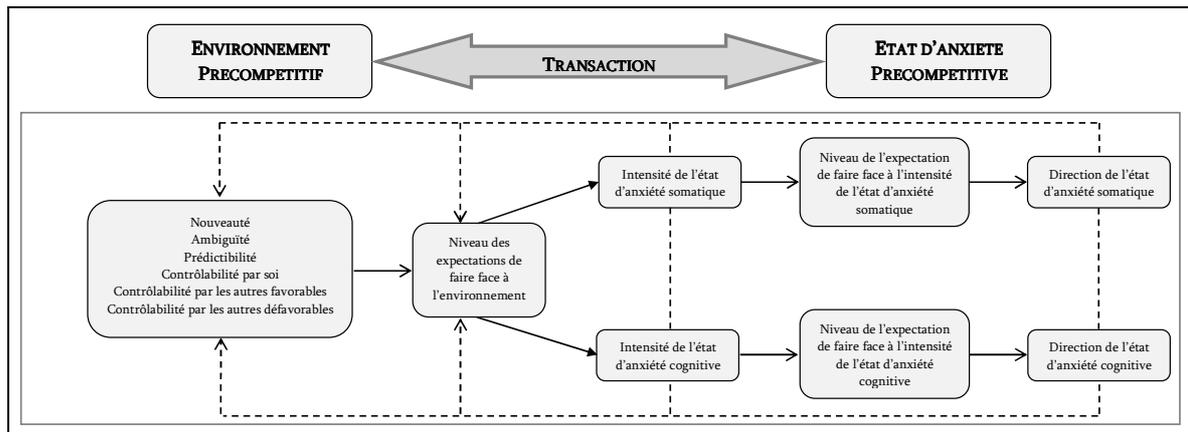


Figure 21 : Modèle théorique testé dans l'Étude 3

Afin de répondre à cette problématique et d'envisager les relations bidirectionnelles entre la perception des caractéristiques de l'environnement et l'état d'anxiété, deux types d'analyses statistiques, identiques à celles de l'Étude 1, ont été conduits. D'une part, une analyse en équations structurelles a permis d'examiner l'influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire face sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive (**Étude 3A**). D'autre part, et en raison du caractère exploratoire de l'examen de la réversibilité de la relation, une analyse en cluster⁶⁵ avait pour objectif de démontrer l'impact du profil d'anxiété du sportif sur la perception de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face (**Étude 3B**).

VII-1-2 Méthodologie

VII-1-2-1 Échantillon

L'échantillon de cette étude est composé de 156 sportifs évoluant en Pôle France ou en Pôle Espoir. Ils sont âgés de 14 à 30 ans ($M = 17,5$; $ET = 2,37$). L'échantillon comprend 82 femmes (i.e., 52,6% de l'échantillon) et 74 hommes (i.e., 47,4% de l'échantillon).

⁶⁵ Le caractère exploratoire de cette technique d'analyse statistique a été présenté dans le § V-4-1, pp. 186-188).

Parmi les sportifs, 27 pratiquent un sport de raquette (i.e., badminton : n = 10 ; squash : n = 17) et 129 évoluent en sport de combat (i.e., boxe française : n = 10 ; escrime : n = 20 ; judo : n = 81 ; lutte : n = 18). Ils prennent part à des compétitions depuis 1 à 22 ans (M = 8,65 ; ET = 3,56) à un niveau national professionnel (n = 25), national amateur (n = 122) ou régional (n = 9).

Le recrutement des participants, suivant la procédure exposée dans le paragraphe IV-2-1 (pp. 142-143), a été réalisé auprès de deux structures identiques à celles de l'Étude1 et auprès de nouvelles structures. Sur les 23 sportifs de cet échantillon appartenant aux deux structures identiques aux Études 1 et 3, cinq sont des sujets redondants avérés (i.e., adresses internet de contact identiques pour les deux études) et dix-huit sont des sujets redondants potentiels. Néanmoins, ces cas n'ont pas constitué de frein à la poursuite des analyses. D'une part, le temps écoulé entre les deux passations (i.e., Études 1 et 3) était supérieur à un an. D'autre part, la rencontre sportive utilisée comme support de référence pour le remplissage des outils d'autoévaluation était différente. Ainsi, les biais d'analyse inhérents à l'interdépendance des échantillons ont été partiellement contrôlés et le choix a été fait de conserver ces 23 sujets.

VII-1-2-2 Outils d'évaluation

Tous les participants ont complété un dossier de six pages comprenant plusieurs questionnaires (un exemplaire de ce dossier, tel qu'il a été administré à des judokas est disponible en Annexe 6, pp. 42-48, Tome 2). Comme pour la première étude, des repères de couleurs ont été utilisés afin de faciliter le remplissage des outils d'autoévaluation. Les consignes importantes apparaissaient en rouge, les zones de réponses en bleu et le reste du texte en noir. La première page était consacrée au commentaire introductif, aux consignes générales et aux demandes d'informations démographiques. La seconde page permettait au sportif de sélectionner un match ou un combat auquel il avait déjà participé. Le sportif devait également indiquer l'enjeu de cette rencontre puis se replacer dans un moment particulier : celui qui a

immédiatement précédé le début de celle-ci (voir Tableau 1, p. 145 pour le détail par sport pratiqué). Les sportifs remplissaient ensuite l'ÉPE et une échelle d'expectation de faire face à l'environnement (p. 3 ; Bandura, 2003) puis un inventaire d'état d'anxiété (pp. 4-5 ; CSAI-2 modifié, Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) et une mesure d'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives (p. 5 ; Bandura, 2003). La dernière page (p. 6) était consacrée aux questions de bilan sur la compétition. Comme pour la première étude, les sportifs pouvaient renseigner leur adresse électronique ou postale afin de recevoir un compte rendu des résultats dans les trois mois suivant la passation. Enfin, une zone prédécoupée comportant les coordonnées complètes de l'expérimentatrice était laissée à la disposition du sportif s'il souhaitait la contacter ultérieurement.

La mesure de la perception de l'environnement : les participants ont complété l'ÉPE dans sa version finale dont la construction et la validation ont été détaillées dans la seconde étude de ce travail doctoral.

La mesure de l'état d'anxiété précompétitive : les sportifs ont complété de manière rétrospective le « Competitive State Anxiety Scale – 2 » (CSAI-2, Martens, Burton, Vealey, Bump et Smith, 1990) dans sa version française de Debois (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998). Cette échelle a été modifiée par l'ajout d'une échelle de direction (Jones & Swain, 1992). La description complète de cet outil est présentée dans le Chapitre V (paragraphe V-1-3-2, pp. 153-157). Comme dans l'Étude 1, et pour les mêmes raisons exposées que celles exposées dans le paragraphe cité précédemment, l'échelle de confiance en soi n'a pas été considérée dans la suite de l'analyse.

Les mesures d'expectations de faire face : à la suite de l'ÉPE et du CSAI-2, les sportifs ont complété des échelles de mesure du niveau et de la force des expectations de faire face (i.e., respectivement « Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à cette situation / à l'intensité de mes sensations étaient... » et « Je pouvais avancer cette

évaluation de mes ressources avec une certitude de... ») conformément aux recommandations de Bandura (2003). Ces éléments étaient évalués sur des échelles de Likert en 11 points s'étendant respectivement de 0 = « Très faibles » à 10 = « Très bons » et 0 = « Pas du tout certain(e) » à 10 = « Tout à fait certain(e) ».

VII-1-2-3 Procédure et traitements statistiques

Le recrutement des sujets ainsi que la passation rétrospective des questionnaires ont été effectués selon la procédure standardisée présentée dans le Chapitre IV. Le temps nécessaire à la passation était compris entre 15 et 20 minutes en fonction des sportifs.

Le traitement statistique des données a été effectué grâce aux logiciels STATISTICA 8[©], LISREL 8.30[©] et SPSS 13[©].

VII-2 STATISTIQUES DESCRIPTIVES

Avant de procéder à l'analyse des données en rapport avec les hypothèses de recherches, les données brutes ont été visuellement étudiées. Sur l'ensemble des dossiers complétés, huit comportaient plusieurs valeurs manquantes sur les variables centrales de l'étude. En raison de la nature des analyses conduites et des logiciels utilisés, l'ensemble des données de ces sujets a été supprimé avant le traitement statistique. Ainsi, les analyses ont été réalisées sur un échantillon de 148 sujets.

Pour chaque variable centrale de cette étude, des statistiques descriptives ont été effectuées (i.e., l'étendue des réponses, les moyennes et les écarts-types). Afin de tester la normalité des données obtenues, les coefficients d'aplatissement (i.e., « kurtosis ») et d'asymétrie ont été calculés. Les valeurs étaient respectivement comprises entre -0,65 et 1,53 et entre -0,84 et 0,69 et attestaient d'une répartition satisfaisante des scores pour

chaque variable de l'étude. Ces statistiques descriptives sont présentées dans le Tableau 16 (p. 239).

Afin de s'assurer de la consistance interne des sous-échelles de l'ÉPE et du CSAI-2, les alpha de Cronbach (1959) ont été calculés et ont révélé des valeurs satisfaisantes (Nunally, 1978 ; Sandstedt et al., 2004) comprises entre 0,62 et 0,88 (le détail des valeurs est présenté dans le Tableau 16, p. 239).

Tableau 16 : Statistiques descriptives et alpha de Cronbach observés pour chaque variable de l'Étude 3

VARIABLE	MOYENNE	ECART-TYPE	ÉTENDUE* (E. théorique)	KURTOSIS	ASYMETRIE	ALPHA DE CRONBACH
NOU	13,50	5,98	5 à 30	-0,13	0,61	0,80
AMB	7,44	2,97	3 à 17 (3 à 18)	0,69	0,69	0,62
PRE	12,61	2,91	6 à 18 (3 à 18)	-0,48	-0,06	0,63
CS	16,82	4,03	6 à 24 (4 à 24)	-0,22	-0,45	0,62
CAF	11,92	4,22	4 à 22 (4 à 24)	-0,65	-0,01	0,81
CAD	12,20	4,77	4 à 24	-0,41	0,29	0,66
EFFENVN	6,76	1,71	2 à 10 (0 à 10)	0,15	-0,54	
EFFENVF	66,18	16,88	10 à 100 (0 à 100)	0,56	-0,54	
ASI	19,75	6,50	9 à 36	-0,56	0,48	0,88
ASD	0,30	8,13	-26 à 27 (-27 à 27)	1,53	0,19	0,82
EFFASIN	6,52	1,71	1 à 10 (0 à 10)	0,70	-0,78	
EFFASIF	68,18	15,74	10 à 100 (0 à 100)	0,29	-0,47	
ACI	20,94	5,62	9 à 36	-0,30	0,16	0,82
ACD	-2,30	8,15	-23 à 27 (-27 à 27)	1,41	0,40	0,80
EFFACIN	6,06	2,01	1 à 10 (0 à 10)	-0,54	-0,30	
EFFACIF	65,98	18,81	10 à 100 (0 à 100)	0,12	-0,54	

* L'étendue théorique est spécifiée entre parenthèses lorsque celle-ci est différente de l'étendue observée. NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires ; EFFENVN / EFFENVF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'environnement ; ASI / ASD = Intensité et direction de l'état d'anxiété somatique ; EFFASIN / EFFASIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques ; ACI / ACD = Intensité et direction de l'état d'anxiété cognitive ; EFFACIN / EFFACIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations cognitives

L'examen des relations entre les variables de l'étude a été réalisé sur la base de la matrice de corrélations (Tableau 17, p. 241). Les corrélations entre les six sous-échelles de l'ÉPE étaient sensiblement identiques à celles obtenues dans les Études 2B et 2D (respectivement Tableau 13, p. 220 et Tableau 15, p. 228), à la seule exception de la corrélation entre la nouveauté et la contrôlabilité par soi qui n'était pas significative dans cette étude. Les corrélations entre les quatre composantes de l'anxiété étaient fortes et conformes à celles observées dans des études antérieures (e.g., Edwards & Hardy, 1996 ; Hanton, Thomas & Maynard, 2004 ; Jones & Hanton, 1996 ; Ntoumanis & Biddle, 2000). Les corrélations les plus élevées apparaissaient entre les deux composantes d'intensité ($r = 0,65$; $p < 0,001$) et de direction ($r = 0,59$; $p < 0,001$).

En outre, l'intensité de l'état d'anxiété cognitive et somatique corrélait fortement avec les six sous-échelles de l'ÉPE, notamment avec l'ambiguïté (respectivement $r = 0,22$; $p < 0,01$ et $r = 0,32$; $p < 0,001$), la contrôlabilité par soi (respectivement $r = -0,35$; $p < 0,001$ et $r = -0,39$; $p < 0,001$) et la contrôlabilité par les autres favorables (respectivement $r = 0,19$; $p < 0,05$ et $r = 0,29$; $p < 0,001$). En revanche, les corrélations entre les sous-échelles de l'ÉPE et les composantes directionnelles n'atteignaient pas le seuil de significativité (i.e., $p > 0,05$) à la seule exception de la corrélation entre la prédictibilité et de la direction de l'anxiété cognitive ($r = -0,21$; $p < 0,05$).

Enfin, le niveau et la force des attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations d'anxiété entretenaient des relations généralement significatives et souvent élevées avec les sous-échelles de l'ÉPE et les composantes de l'état d'anxiété. De manière générale, ces corrélations étaient plus fortes avec les composantes de l'état d'anxiété précompétitive où elles étaient toutes significatives.

En conséquence, la bonne répartition des données de l'échantillon, les valeurs satisfaisantes de consistance interne et la matrice de corrélation calculée entre les différentes variables mesurées de l'Étude 3 ont conduit à la poursuite des procédures d'analyse statistique sur l'ensemble des variables mesurées.

Tableau 17 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. NOU															
2. AMB	0,17*														
3. PRE	-0,36***	-0,30***													
4. CS	-0,07	-0,49***	0,32***												
5. CAF	-0,02	0,34***	-0,34***	-0,35***											
6. CAD	0,07	0,35***	-0,22**	-0,29***	0,29***										
7. EFFENVN	-0,07	-0,22**	0,02	0,31***	-0,15°	-0,08									
8. EFFENVF	-0,22**	-0,24**	0,18*	0,33***	-0,03	-0,20*	0,48***								
9. ASI	0,07	0,22**	-0,18**	-0,35***	0,19*	0,06	-0,43***	-0,29***							
10. ASD	-0,14°	-0,16°	-0,04	0,05	-0,10	-0,02	0,23**	0,24**	-0,35***						
11. EFFASIN	-0,22**	-0,17*	0,10	0,25**	-0,03	-0,11	0,53***	0,39***	-0,51***	0,30***					
12. EFFASIF	-0,12	-0,16*	0,14°	0,14°	-0,02	-0,14°	0,33***	0,61***	-0,22**	0,15°	0,40***				
13. ACI	-0,06	0,32***	-0,09	-0,39***	0,29***	0,19*	-0,46***	-0,33***	0,65***	-0,32***	-0,37***	-0,12			
14. ACD	0,10	-0,11	-0,21*	0,05	-0,08	-0,10	0,27***	0,14°	-0,21*	0,59***	0,14°	0,11	-0,43***		
15. EFFACIN	0,03	-0,35***	0,10	0,42***	-0,32***	-0,21*	0,43***	0,37***	-0,33***	0,32***	0,46***	0,32***	-0,46***	0,43***	
16. EFFACIF	-0,12	-0,31***	0,22**	0,35***	-0,14°	-0,34***	0,41***	0,68***	-0,27***	0,27***	0,34***	0,65***	-0,30***	0,21*	0,57***

° p ≤ 0,10 ; * p ≤ 0,05 ; ** p ≤ 0,01 ; *** p ≤ 0,001

NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires ; EFFENVN / EFFENVF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'environnement ; ASI / ASD = Intensité et direction de l'état d'anxiété somatique ; EFFASIN / EFFASIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques ; ACI / ACD = Intensité et direction de l'état d'anxiété cognitive ; EFFACIN / EFFACIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations cognitives

VII-3 ÉTUDE 3A : INFLUENCE DE LA PERCEPTION DES CARACTERISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT ET DES EXPECTATIONS DE FAIRE FACE SUR L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ PRÉCOMPÉTITIVE⁶⁶

VII-3-1 Objectifs de l'Étude 3A

L'objectif spécifique à cette Étude 3A (flèches pleines, Figure 21, p. 235) était de démontrer l'influence de la perception des caractéristiques de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitive selon une perspective transactionnelle. Cette dernière repose sur une perception globale et non détaillée de l'environnement. Par conséquent, en préalable à l'analyse, un score composite de perception de l'environnement sur la base des six sous-échelles de l'ÉPE a été créé⁶⁷. En raison de l'inégalité du nombre d'item par facteur, les données ont été standardisées. En préalable, dans le but de respecter les postulats théoriques du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), les scores de prédictibilité (PRE) et de contrôlabilité par soi (CS) ont été inversés afin que des scores élevés reflètent une situation potentiellement stressante et menaçante. Les scores de nouveauté (NOU), d'ambiguïté (AMB), de contrôlabilité par les autres favorables (CAF) et par l'adversaire (CAD) n'ont pas été modifiés. Ainsi, le score composite de perception de l'environnement (PEV) a été calculé comme suit :

$$PEV = NOU + AMB + PRE \text{ Inversé} + CS \text{ Inversé} + CAF + CAD$$

⁶⁶ Cette Étude 3A a fait l'objet d'une communication orale au 2^{ème} Junior Colloque du Laboratoire de Psychologie Appliquée à Reims en novembre 2009 (Marcel, Rosnet, Legrain & Gillet, 2009).

⁶⁷ La conduite en préalable d'une analyse à l'aide du logiciel LISREL 8.30[®] a appuyé cette création d'un score composite « PEV » à partir des six scores moyens de l'ÉPE (i.e., NOU, AMB, PRE, CS, CAF et CAD). D'une part, les indices d'ajustement obtenus ont montré des valeurs satisfaisantes au regard des normes usuelles (Roussel et al., 2002) : $\chi^2/ddl = 2,72$; GFI = 0,97 ; CFI = 0,95 ; IFI = 0,95 ; RMSEA = 0,06 ; SRMR = 0,05. D'autre part, les contributions factorielles de chaque facteur pour ce score composite étaient également acceptables avec des valeurs comprises entre 0,35 et 0,73.

Les corrélations entre ce score de perception de l'environnement et les autres variables de cette Étude 3A ont ensuite été calculées. Ainsi, le score composite de perception de l'environnement (PEV) corrélait avec le niveau et la force des attentes de faire face à l'environnement (respectivement $r = -0,23$; $p < 0,01$ et $r = -0,32$; $p < 0,001$), l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive (respectivement $r = 0,28$; $p < 0,01$ et $r = 0,33$; $p < 0,001$), le niveau et la force des attentes de faire face à l'intensité des manifestations somatiques (respectivement $r = -0,23$; $p < 0,01$ et $r = -0,19$; $p < 0,05$) et cognitives (respectivement $r = -0,36$; $p < 0,001$ et $r = -0,39$; $p < 0,001$). En revanche, les corrélations entre le score composite de perception de l'environnement et les composantes directionnelles de l'état d'anxiété somatique et cognitive n'étaient pas significatives (respectivement $r = -0,12$; $p > 0,05$ et $r = -0,01$; $p > 0,05$).

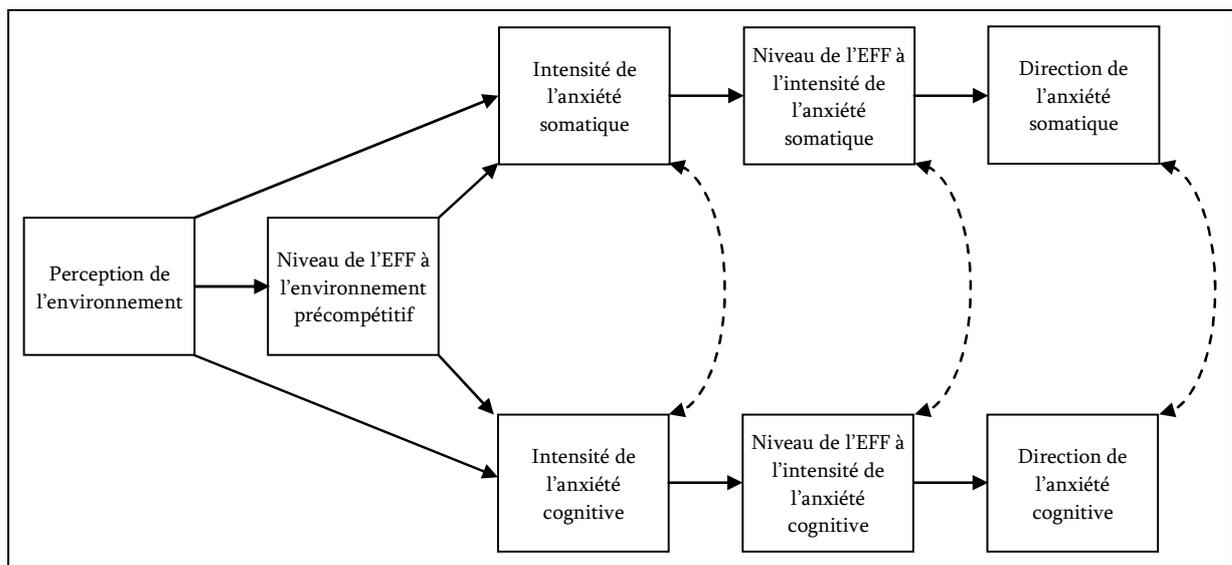


Figure 22 : Modèle théorique de l'Étude 3A

Sur la base de ce score composite et des corrélations observées avec les autres variables de cette étude d'une part et des recherches préalablement conduites (Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004) d'autre part, un modèle théorique a été construit afin d'être testé (Figure 22, p. 243). Ce dernier prédit que le niveau de l'attente de faire face à l'environnement est influencé par la perception de l'environnement. Ces

deux éléments prédisent ensuite l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive. Cette dernière influence la direction de l'état d'anxiété cognitive et somatique à travers le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations anxieuses. Enfin, les corrélations observées précédemment et les recherches antérieures (Edwards & Hardy, 1996 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Parfitt & Pates, 1999) ont conduit à postuler une covariance entre les composantes cognitive et somatique sur les trois variables mesurées : l'intensité, la direction le niveau de l'expectation de faire face.

VII-3-2 Résultats

Afin de tester l'adéquation des données obtenues avec le modèle théorique, une analyse en équations structurelles a été réalisée à l'aide du logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999). La méthode du maximum de vraisemblance et la matrice de covariance ont été utilisées. Conformément aux recommandations de Roussel et de ses collaborateurs (2002), les indices d'ajustements χ^2 et χ^2/ddl , GFI, CFI, IFI, RMSEA et SRMR⁶⁸ ont été choisis pour rendre compte de l'ajustement des données au modèle théorique (Roussel et al., 2002). Les valeurs insuffisantes obtenues pour ces indices ($\chi^2/\text{ddl} = 4,91$; GFI = 0,89 ; CFI = 0,84 ; IFI = 0,84 ; RMSEA = 0,16 ; SRMR = 0,12) ont montré que le modèle théorique initialement postulé devait être amélioré.

Ainsi, sur la base des éléments suggérés par le logiciel LISREL 8.30[®] (Jöreskog & Sörbom, 1993, 1996, 1999), quatre pistes, justifiées sur le plan théorique et conformes aux corrélations observées, ont été ajoutées : (a) le niveau de l'expectation de faire face à l'environnement influence le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations somatiques, (b) le niveau de l'expectation de faire face à l'environnement influence le niveau de l'expectation de faire face à l'intensité des manifestations cognitives, (c) l'intensité de l'anxiété somatique influence directement la

⁶⁸ La dénomination complète de ces indices est présentée dans le § V-3-2 (pp. 168-176).

direction de l'anxiété somatique et (d) l'intensité de l'anxiété cognitive influence directement la direction de l'anxiété cognitive.

Les indices d'ajustement obtenus pour ce modèle modifié (Figure 23, p. 246) ont été améliorés ($\chi^2/\text{ddl} = 2,33$; GFI = 0,96 ; CFI = 0,96 ; IFI = 0,96 ; RMSEA = 0,08 ; SRMR = 0,05) et attestait d'une bonne adéquation des données avec le modèle théorique modifié (Hu & Bentler, 1999 ; Kline, 1998 ; Roussel et al., 2002). Toutes les pistes de ce modèle étaient significatives ($p < 0,05$).

Deux modèles alternatifs ont également été testés. Dans le premier modèle alternatif (i.e., MA.1), les pistes directes entre la perception de l'environnement et l'intensité de l'anxiété somatique et cognitive ont été supprimées. L'effet de l'environnement sur l'intensité de l'état d'anxiété était alors indirect, à travers le niveau de l'expectation de faire face à l'environnement. Dans le second modèle alternatif (i.e., MA.2), la piste entre la perception de l'environnement et le niveau de l'expectation de faire face à l'environnement a été supprimée. Ces deux modèles présentaient des indices d'ajustement moins bons que le modèle précédent (i.e., « modèle modifié », Tableau 18, p. 245) et n'ont pas été conservés.

Tableau 18 : Indices d'ajustement des quatre modèles testés

MODELE	χ^2/ddl	GFI	CFI	IFI	RMSEA	SRMR
<i>MODELE INITIAL</i>	<i>4,91</i>	<i>0,89</i>	<i>0,84</i>	<i>0,84</i>	<i>0,16</i>	<i>0,12</i>
MODELE MODIFIE	2,33	0,96	0,96	0,96	0,08	0,05
MA.1	2,76	0,94	0,94	0,94	0,105	0,08
MA.2	2,15	0,95	0,96	0,96	0,09	0,06

Les résultats présentés dans la Figure 23 (p. 246) ont confirmé le choix initial de postuler des covariances entre les différentes composantes de l'état d'anxiété précompétitif. Ces covariances, qui ont contribué à l'ajustement global du modèle, étaient relativement élevées, notamment entre les deux composantes d'intensité et de direction.

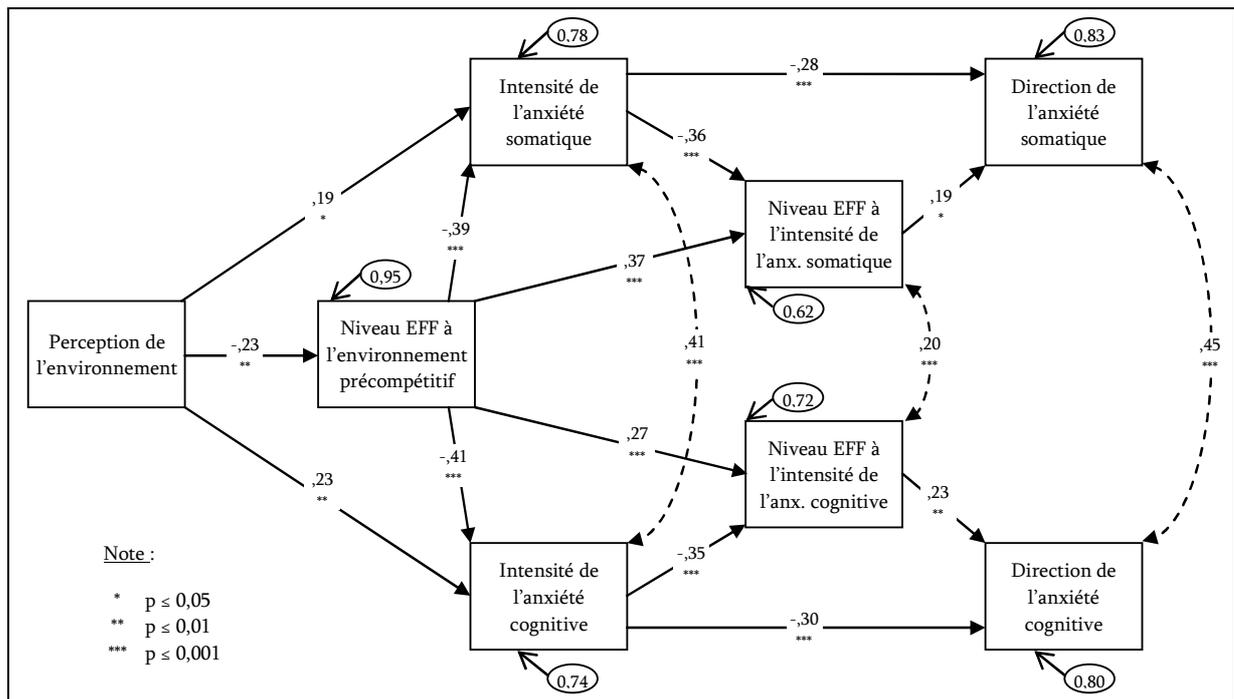


Figure 23 : Influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitive

En outre, ces résultats ont démontré que la perception de l'environnement influençait positivement l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive (respectivement $\gamma = 0,19$; $p < 0,05$ et $\gamma = 0,23$; $p < 0,01$). Ainsi, plus l'environnement était perçu comme potentiellement menaçant par les sportifs (i.e., un environnement nouveau, ambigu, peu prédictible, peu contrôlable par soi mais contrôlable par les autres favorables et par l'adversaire) et plus l'intensité de l'état d'anxiété était élevée. Ce type de perception était également associé à un niveau faible d'attente de faire face à l'environnement précompétitif ($\gamma = -0,23$; $p < 0,01$). Afin de vérifier le rôle médiateur des attentes de faire face à l'environnement dans la relation entre la perception de l'environnement et l'intensité de l'état d'anxiété cognitive et somatique, deux tests de Sobel (1982) ont été conduits. Ce test permet de confirmer que l'effet indirect de la perception de l'environnement sur l'intensité de l'anxiété à travers les attentes de faire face à cet environnement est significativement différent de zéro (Baron & Kenny, 1986 ; Goodman, 1960 ; MacKinnon, Warsi & Dwyer, 1995 ; Preacher & Hayes, 2004 ;

Sobel, 1982). Les résultats obtenus ont confirmé le rôle médiateur partiel des attentes de faire face à l'environnement à la fois pour l'anxiété somatique ($z = -2,58$; $p < 0,01$) et pour l'anxiété cognitive ($z = -2,75$; $p < 0,01$).

Ensuite, le niveau de l'attente de faire face à l'environnement influençait très significativement l'intensité de l'état d'anxiété et les attentes de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété. Ainsi, un niveau élevé d'attente de faire face à l'environnement induisait une diminution de l'intensité de l'état d'anxiété somatique ($\beta = -0,39$; $p < 0,001$) et cognitive ($\beta = -0,41$; $p < 0,001$) et une évaluation des ressources de faire face plus élevée (respectivement $\beta = 0,37$; $p < 0,001$ et $\beta = 0,27$; $p < 0,001$ pour les ressources relatives à l'anxiété somatique et à l'anxiété cognitive). L'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive influençait fortement et négativement le niveau des attentes de faire face qui leur étaient associées (respectivement $\beta = -0,36$; $p < 0,001$ et $\beta = -0,35$; $p < 0,001$) et les interprétations directionnelles de cette intensité (respectivement $\beta = -0,28$; $p < 0,001$ et $\beta = -0,30$; $p < 0,001$).

Enfin, le niveau des attentes de faire face à l'intensité des symptômes avait également une influence sur les interprétations directionnelles associées ($\beta = 0,19$; $p < 0,05$ pour l'anxiété somatique et $\beta = 0,23$; $p < 0,01$ pour l'anxiété cognitive). En ce sens, plus le sportif estimait avoir les ressources pour faire face à l'intensité des symptômes qu'il ressentait et plus les interprétations directionnelles formulées étaient favorables en vue de la performance. De même que précédemment, le rôle de médiateur partiel des attentes de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété dans la relation entre l'intensité et la direction de l'état d'anxiété a été confirmé par un test de Sobel (1982) à la fois pour l'anxiété somatique ($z = -2,08$; $p < 0,05$) et cognitive ($z = -2,53$; $p < 0,05$).

VII-3-3 Discussion

L'objectif de cette Étude 3A était de démontrer l'influence de la perception de l'environnement sur l'état d'anxiété, notamment à travers les attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations d'anxiété. Cet objectif reposait sur le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999), les travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004) mais aussi sur le modèle explicatif des interprétations directionnelles de Jones (1995). Cette Étude 3A permettait de répondre aux hypothèses 2-2⁶⁹, 2-3⁷⁰ et 2-4⁷¹ relatives aux relations entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété et à l'effet médiateur des attentes de faire face.

VII-3-3-1 Les relations entre les caractéristiques de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitif

Les analyses corrélationnelles ont partiellement confirmé l'hypothèse 2-2. En effet, le score composite de perception de l'environnement, dont les valeurs élevées sont représentatives d'une situation nouvelle, ambiguë, peu prédictible, peu contrôlable par soi mais contrôlable par les autres favorables et l'adversaire, corrélait négativement avec l'intensité de l'état d'anxiété somatique et cognitive. En outre, la corrélation entre ce score et les interprétations directionnelles n'était pas significative.

⁶⁹ H.2-2 : (a) Les corrélations entre la nouveauté, l'ambiguïté et la contrôlabilité par les autres défavorables d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété d'autre part sont significatives et positives. (b) Les corrélations entre la prédictibilité, la contrôlabilité par soi et la contrôlabilité par les autres favorables d'une part et l'intensité de l'état d'anxiété d'autre part sont significatives et négatives.

⁷⁰ H.2-3 : La perception des caractéristiques environnementales (nouveauté, ambiguïté, prédictibilité et les formes de contrôlabilité) influence l'intensité de l'état d'anxiété à travers les attentes de faire face à l'environnement.

⁷¹ H.2-4 : L'intensité de l'état d'anxiété influence les interprétations directionnelles de ce même état à travers les attentes de faire face à l'intensité de l'anxiété, elles-mêmes influencées indirectement par les attentes de faire face à l'environnement.

En considérant le détail des corrélations pour les six échelles de l'ÉPE, les résultats étaient moins tranchés. Tout d'abord, la nouveauté ne corrélait pas avec l'intensité de l'état d'anxiété, au même titre qu'elle ne l'était pas non plus avec l'évaluation cognitive de type menace (Étude 2D, Tableau 15, p. 228), généralement associée à des états émotionnels comme l'état d'anxiété (Lazarus, 1991 ; Sarason & Sarason, 1990 ; Skinner & Brewer, 1999, 2002, 2004). L'échantillon de cette étude était principalement composé de sportifs pratiquant à un niveau national professionnel ou national amateur et évoluant en compétition depuis plusieurs années. Durant leur carrière, ces sportifs ont été à même de construire des connaissances adaptables et transférables pour reconnaître et identifier les situations présentant des degrés de nouveauté. En ce sens, l'établissement de ces connaissances et l'acquisition de stratégies mentales peuvent expliquer l'absence de résultat significatif pour cette variable (Hanton & Jones, 1999a, b ; Jones, Hanton & Swain, 1994).

Ensuite, et comme postulée, une situation ambiguë était associée à des intensités élevées d'état d'anxiété cognitive et somatique. L'ambiguïté se caractérise par l'imprécision ou le manque d'informations au sein de l'environnement, induisant des confusions pour l'individu qui cherche à le déchiffrer. Cette ambiguïté perturbe le traitement de l'information et induit des biais dans l'évaluation cognitive sous-jacente (Lazarus & Folkman, 1984). A ce titre, Smith (1996) a démontré que l'interprétation de l'environnement était influencée par la configuration de ce dernier et plus particulièrement par le déchiffrement de cette configuration par le sportif. Ainsi, des configurations ambiguës sont à même de générer des états d'anxiété élevés et une perturbation du traitement de l'information induisant des réponses non pertinentes au regard de la tâche et des effets néfastes de l'intensité de l'état d'anxiété sur la performance. En ce sens, les résultats obtenus ont confirmé les postulats théoriques de Smith (1996).

En outre, la corrélation négative entre la prédictibilité et l'intensité de l'état d'anxiété n'atteignait le seuil de significativité que pour l'anxiété somatique. Ce résultat peut être expliqué au regard des travaux de Martens et de ses collaborateurs (Martens, Vealey & Burton, 1990). Ces auteurs ont démontré que la modification des routines et de l'organisation de la préparation à la performance était un antécédent principal de l'anxiété somatique et non de l'anxiété cognitive. Une faible prédictibilité, dans le sens d'une impossibilité d'anticiper le déroulement de l'événement stressant, induirait la nécessité d'une adaptation des routines de performance et de l'organisation de la période précompétitive susceptible de générer principalement un état d'anxiété somatique.

Aussi, les corrélations négatives entre la contrôlabilité par soi et l'intensité de l'état d'anxiété confirmaient l'hypothèse initiale. Plus le sportif exerçait un contrôle personnel sur la situation et plus son intensité d'état d'anxiété atteignait des niveaux faibles. La relation entre le contrôle personnel et l'état d'anxiété a déjà été démontrée, notamment en considérant la perspective transactionnelle du processus de stress (Bollini, Walker, Hamann & Kestler, 2004 ; Bruchon-Schweitzer, 2002 ; Carver & Scheier, 1984, 1986, 1988 ; Lazarus, 1993 ; Mineka & Kelly, 1989 ; Paquet, 2005) et les résultats obtenus ont confirmé les travaux antérieurs.

Enfin, la multidimensionnalité du contrôle exercé par autrui sur la situation est une considération récente (Levenson, 1972 ; Paquet, 2005) et encore peu étudiée. Les corrélations positives observées entre la contrôlabilité par l'adversaire et l'intensité de l'état d'anxiété précompétitive confirmaient l'hypothèse initiale. En revanche, si la contrôlabilité par les autres favorables était bien corrélée avec l'intensité de l'état d'anxiété, le sens positif de cette corrélation infirme l'hypothèse initialement formulée. Le contrôle indirect sur une situation par des personnes considérées comme favorables peut être recherché par l'individu (Bandura, 1997). Mais, cette forme de contrôlabilité peut également être une source de menace (Miller, Lack & Asroff, 1985). Selon Bandura

(1997, 2003), la distinction entre l'effet potentiellement menaçant ou non du contrôle exercé par les autres sur une situation repose principalement sur la responsabilité supportée ou rejetée par l'individu du déroulement de la situation. Cette responsabilité est à même d'entraîner des variations de la relation entre le contrôle perçu et les conséquences émotionnelles d'une situation. Cette instabilité explique en partie les résultats inattendus obtenus pour le contrôle par les autres favorables.

En conséquence, si les résultats obtenus ne confirment pas tous l'hypothèse initialement formulée, notamment pour la nouveauté, la littérature scientifique permet de les expliquer dans leur intégralité. Ils demandent également à être confirmés par de nouvelles études se basant sur l'ÉPE et auprès d'autres échantillons de sportifs.

VII-3-3-2 L'influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitif

Le modèle en équations structurelles obtenu et les tests de Sobel (1982) ont confirmé les hypothèses 2-3 et 2-4 (i.e., perception de l'environnement → intensité de l'état d'anxiété → direction de l'état d'anxiété) et l'effet médiateur des attentes de faire face. Cette médiation n'était pas totale dans le sens où les relations directes entre la perception de l'environnement et l'intensité de l'anxiété somatique d'une part et cette dernière et la direction de l'anxiété d'autre part existaient. Ainsi, la perception de l'environnement influence directement et indirectement (à travers les attentes de faire face à cet environnement) l'intensité de l'anxiété somatique et cognitive. De la même façon, l'intensité de l'état d'anxiété influence directement et indirectement (à travers les attentes de faire face à l'intensité des manifestations anxieuses) les interprétations directionnelles.

En replaçant ces résultats dans le cadre du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002), l'influence de la perception de l'environnement sur l'état d'anxiété et les interprétations directionnelles associées a été

ici clairement identifié. Alors que les analyses corrélationnelles démontraient une relation simple entre les sous-échelles de l'ÉPE et l'état d'anxiété, cette analyse en équations structurelles a permis de qualifier et de quantifier l'influence de la perception de l'environnement et les différentes composantes de l'état d'anxiété. En accord avec les travaux de Carver et Scheier (1986, 1988) qui ont démontré que la réaction d'anxiété dépendait de la situation dans laquelle l'individu était impliqué, les résultats obtenus dans cette étude ont confirmé qu'un environnement perçu comme nouveau, ambigu, peu prédictible, peu contrôlable par soi mais contrôlable par autrui induisait une augmentation de l'intensité de l'état d'anxiété conformément aux postulats théoriques du modèle transactionnel (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). Cette influence était par ailleurs plus élevée pour l'état d'anxiété cognitive que pour l'état d'anxiété somatique et en accord avec les recherches conduites par Martens, Vealey et Burton (1990). Ces auteurs ont démontré que la perception de l'environnement global influençait davantage la composante cognitive de l'anxiété que la composante somatique. De précédentes recherches avaient confirmé le rôle de la contrôlabilité par soi (Hanton & Connaughton, 2002 ; Hanton, Mellalieu & Hall, 2004) et de la perception globale de l'environnement (Hanton & Jones, 1997) sur l'état d'anxiété. Mais cette étude est, à notre connaissance, la première à considérer un panel plus important de caractéristiques environnementales pour qualifier ce dernier et analyser la réponse d'anxiété. En raison du caractère innovant de cette approche, ces résultats devront être corroborés par de nouvelles recherches.

Le modèle obtenu a également permis de confirmer l'influence directe de l'intensité de l'état d'anxiété sur les interprétations directionnelles. Les études conduites antérieurement ont souvent procédé par des analyses corrélationnelles (e.g., Hanton, Thomas & Maynard, 2004 ; Jones, Swain & Hardy, 1993). Cette approche en équations structurelles, sensiblement identique à celle utilisée par Skinner et Brewer (2002), apporte un éclairage différent permettant une analyse plus fine des relations entre les variables.

Le second objectif de cette Étude 3A était de tester le rôle médiateur des attentes de faire face à l'environnement dans la relation entre la perception de l'environnement et l'intensité de l'état d'anxiété (hypothèse 2-3) ainsi que le rôle médiateur des attentes de faire face à l'intensité des manifestations d'anxiété dans la relation entre l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive (hypothèse 2-4). Les résultats obtenus démontrent leur rôle fondamental dans le processus de formulation des interprétations directionnelles associées à l'intensité de l'état d'anxiété. Plus particulièrement, les attentes de faire face à l'environnement constituent l'élément central du modèle et influencent fortement et négativement l'intensité de l'état d'anxiété et positivement les attentes de faire face à l'intensité des symptômes. Ces dernières participent à l'explication des interprétations directionnelles associées à l'intensité de l'état d'anxiété. Les attentes de faire face remplissent deux des trois fonctions de l'évaluation cognitive secondaire (Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus & Launier, 1978). Par conséquent, leur rôle s'inscrit dans la transaction entre l'individu et son environnement et les résultats obtenus renforcent cet effet évaluatif fondamental pour la compréhension du vécu émotionnel en situation de menace potentielle.

Enfin, ces résultats sont en adéquation avec le modèle de Jones (1995) dans le sens où un niveau élevé de ressources de faire face induit une interprétation favorable des manifestations d'anxiété cognitive et somatique. Ils complètent également les recherches de Jones et Hanton (1996) sur l'atteinte des buts confirmant ainsi le modèle initial (Jones, 1995). Ces résultats sont également concordants avec les travaux de Carver et Scheier (1986, 1988) ainsi qu'avec le modèle de Skinner et Brewer (2002) qui a démontré l'existence d'une relation directe entre l'intensité et la perception de l'émotion et indirecte à travers le niveau des attentes de faire face. Au demeurant, la spécificité des attentes de faire face évaluées dans cette Étude 3 (Bandura, 1997) permet de détailler davantage les relations que chaque type d'attente va entretenir avec la perception de l'environnement et le vécu émotionnel du sportif et de modéliser

les relations que ces attentes vont entretenir entre elles. La position centrale qu'elles occupent dans le modèle obtenu (Figure 23, p. 246) atteste de leur rôle fondamental dans l'analyse de la transaction entre l'individu et l'environnement. Par ailleurs, les travaux conduits par Carver et Scheier (1986, 1988) ont également prouvé qu'une évaluation positive des ressources de faire face était nécessaire pour la continuité des efforts consentis et le maintien des ressources allouées à la tâche sportive en vue de la performance.

En conclusion, les résultats de cette Étude 3A ont permis de valider partiellement les hypothèses formulées. Ils ont démontré l'impact de la perception de l'environnement (à l'exception de la nouveauté) sur les composantes cognitive et somatique de l'intensité et de la direction de l'état d'anxiété précompétitive et le rôle central des attentes de faire face. Afin que ce modèle soit en accord avec les fondements conceptuels d'une perspective transactionnelle, il demeure fondamental de tester la réversibilité de cette relation. Comme énoncé dans le paragraphe introductif de chapitre, cette réversibilité a été l'objet de l'Étude 3B présentée dans le paragraphe suivant.

VII-4 ÉTUDE 3B : INFLUENCE DU PROFIL D'ANXIÉTÉ SUR LA PERCEPTION DES CARACTERISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT ET LES ATTENTES DE FAIRE FACE⁷²

VII-4-1 Objectifs de l'Étude 3B

L'objectif spécifique de cette Étude 3B (flèches en pointillés, Figure 21, p. 235) était de tester la réversibilité du modèle présenté précédemment en analysant l'effet de l'état d'anxiété précompétitif sur la perception de l'environnement et l'évaluation des

⁷² Cette Étude 3B a fait l'objet d'une communication orale au 2^{ème} Junior Colloque du Laboratoire de Psychologie Appliquée à Reims en novembre 2009 (Marcel, Rosnet, Legrain & Gillet, 2009).

ressources de faire face. A notre connaissance, aucune recherche ne s'est intéressée à cet effet dans la littérature. Par conséquent, cette Étude 3B revêtait un caractère exploratoire invitant à procéder à une analyse en cluster⁷³ sur les quatre composantes de l'état d'anxiété mesurées dans le CSAI-2 modifié (Debois, 2001 ; Debois & Fleurance, 1998 ; Jones & Swain, 1992 ; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

Ce type d'analyse avait pour but de démontrer qu'il était possible d'expliquer les différences de perception de l'environnement et d'évaluation des ressources de faire face des individus sur la base du profil d'anxiété du sportif. Par conséquent, il était attendu que les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés caractérisés par des intensités fortes et des interprétations directionnelles défavorables percevraient l'environnement précompétitif comme nouveau, ambigu, peu prédictible, peu contrôlable par soi et contrôlable par les autres favorables et l'adversaire. De même, il était prédit que les sportifs appartenant à ces profils d'anxiété élevés auraient une tendance plus forte à réaliser une faible estimation de leurs ressources pour répondre à la demande environnementale. Inversement, il était présumé que les sportifs présentant des profils d'anxiété faibles avec des intensités basses ou modérées et des interprétations neutres ou favorables percevraient l'environnement comme peu nouveau, faiblement ambigu, prédictible, contrôlable par soi mais peu par les autres favorables et l'adversaire. De même, il était prédit que ces sportifs formuleraient des attentes de faire face plus élevées que les sportifs présentant des profils d'anxiété élevés (Bandura, 2003 ; Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004).

⁷³ Le caractère exploratoire de cette technique d'analyse statistique a été présenté dans le § V-4-1 (pp. 186-188).

VII-4-2 Résultats

VII-4-2-1 Analyse en cluster

Afin de tester les hypothèses préalablement formulées, une analyse en cluster a été conduite à partir des quatre composantes de l'anxiété : l'intensité et la direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive. Comme pour l'Étude 1B, une analyse hiérarchique basée sur la méthode de Ward et le carré de la distance euclidienne a été utilisée. Préalablement, deux sujets présentant des scores standardisés $> +3$ ou < -3 sur l'une des composantes de l'état d'anxiété ont été retirés de l'analyse. Ainsi, l'analyse a été conduite sur un échantillon de 146 sportifs⁷⁴.

Les analyses complémentaires du dendrogramme et du coefficient d'agglomération (Aldenderfer & Blashfield, 1984) ont montré que la solution à 3 clusters était la plus pertinente. La stabilité de cette solution a été confirmée par une analyse en cluster non-hiérarchique sur la base de la méthode des k-moyennes (Hair et al., 1998) après extraction aléatoire d'un échantillon équivalent à 2/3 de la population initiale ($n_{\text{extraits}} = 97$).

Les moyennes et les écarts-types observés pour les quatre composantes de l'état d'anxiété et pour les trois clusters identifiés sont présentées dans le Tableau 19 (p. 257). Afin de confirmer l'hétérogénéité des profils identifiés, une analyse de variance multivariée (MANOVA) a été conduite en considérant le cluster comme variable catégorielle et les quatre composantes de l'état d'anxiété comme variables dépendantes. Le résultat de la MANOVA a montré une différence significative ($F_{(8, 280)} = 45,09$; $p < 0,001$) confirmant ainsi l'hétérogénéité des profils identifiés. Les quatre analyses univariées se sont révélées significatives et les résultats des tests post-hoc LSD de Fisher sont présentés dans le Tableau 19 (p. 257). Les trois clusters présentaient des scores d'anxiété statistiquement différents sur les échelles d'intensité somatique et cognitive

⁷⁴ La justification de l'ensemble de ces choix a été présentée dans le § V-4-2-1 (pp. 188-194).

(i.e., intensité_{cluster 3} < intensité_{cluster 1} < intensité_{cluster 2}). Les scores directionnels étaient également statistiquement différents pour la composante cognitive entre les trois profils (i.e., direction_{cluster 2} < direction_{cluster 1} < direction_{cluster 3}). Pour la composante somatique des interprétations directionnelles, les différences de score n'étaient pas significatives entre tous les profils (i.e., direction_{cluster 2} < direction_{cluster 1} et direction_{cluster 3}).

Tableau 19 : Résultats univariés, tests post-hoc LSD de Fisher, moyennes et écarts-types des trois clusters pour les quatre composantes de l'état d'anxiété

	CLUSTER 1 n = 61 Mz (ETz) / M (ET)*	CLUSTER 2 n = 12 Mz (ETz) / M (ET)*	CLUSTER 3 n = 73 Mz (ETz) / M (ET)*	RESULTATS UNIVARIÉS
ASI	0,67 (0,68) ^a <i>24,10 (4,40)</i>	1,15 (0,84) ^b <i>27,25 (5,43)</i>	-0,76 (0,49) ^c <i>14,79 (3,21)</i>	F _(2, 143) = 116,218 ; p < 0,001
ASD	0,05 (0,76) ^a <i>0,69 (6,17)</i>	-1,72 (0,51) ^b <i>-13,67 (4,14)</i>	0,24 (0,82) ^a <i>2,26 (6,67)</i>	F _(2, 143) = 33,126 ; p < 0,001
ACI	0,55 (0,62) ^a <i>24,03 (3,49)</i>	1,51 (0,67) ^b <i>29,42 (3,75)</i>	-0,70 (0,66) ^c <i>17,02 (3,69)</i>	F _(2, 143) = 98,253 ; p < 0,001
ACD	-0,07 (0,85) ^a <i>-2,87 (6,95)</i>	-1,55 (0,65) ^b <i>-14,92 (5,33)</i>	0,27 (0,84) ^c <i>-0,12 (6,88)</i>	F _(2, 143) = 24,533 ; p < 0,001

* Les notes standardisées « z » sont présentées en premier, suivies des notes brutes en dessous et en italique.

Pour chaque variable dépendante, les moyennes présentant des indices (a, b, c) différents indiquent une différence significative (p<0,05) sur le test post-hoc LSD de Fisher.

Afin de comparer les profils, le critère de Wang et Biddle (2001) considérant les notes z au regard de leur positionnement à $\pm 0,5$ a été utilisé (voir paragraphe V-4-2-1, pp. 188-194 pour l'explication complète et la justification de ce choix). Ce critère permet de caractériser les profils identifiés par l'analyse (Figure 24, p. 258).

Cluster 1 (n = 61). Les sportifs appartenant à ce cluster présentaient des scores d'intensité d'état d'anxiété somatique et cognitive modérément élevés et des scores d'interprétations directionnelles moyens représentatifs d'interprétations neutres. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 1 sera nommé « profil modéré ».

Cluster 2 (n = 12). Ce cluster regroupait le plus petit nombre de sportifs. Ces derniers manifestaient par des scores d'intensité très élevés et des niveaux de direction

très faibles représentatifs d'interprétations directionnelles défavorables en vue de la performance. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 2 sera nommé « profil élevé ».

Cluster 3 (n = 73). Les sportifs appartenant à ce cluster rapportaient des scores d'intensité d'anxiété plutôt faibles et des interprétations directionnelles modérées, relativement neutres. Ces dernières étaient comparables aux scores de direction observées dans le premier cluster. Dans la suite de l'analyse, ce cluster 3 sera nommé « profil faible ».

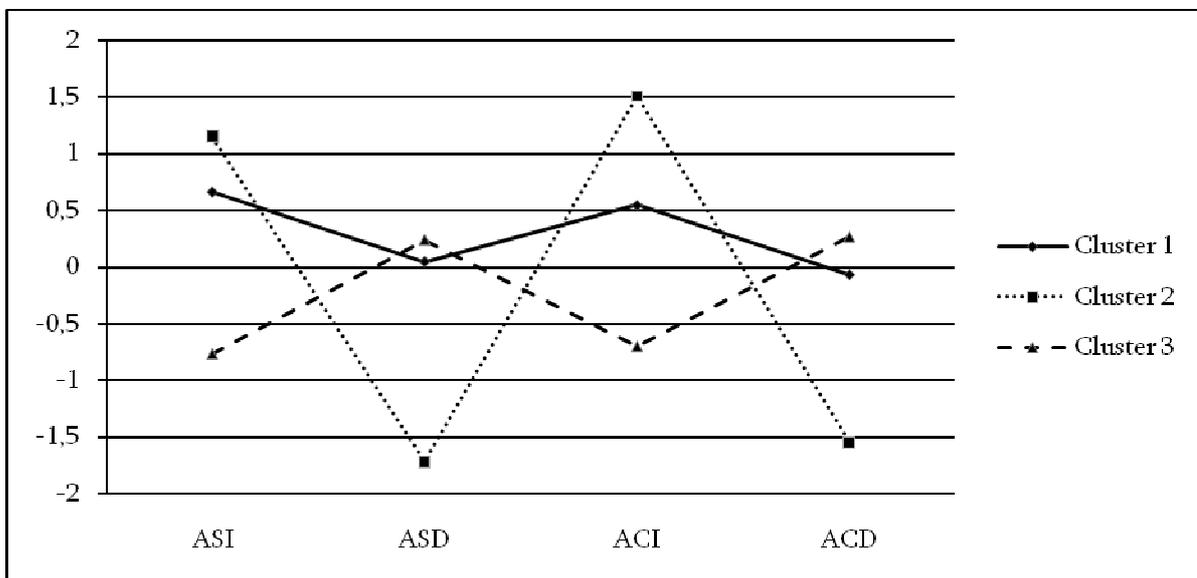


Figure 24 : Représentation des scores d'anxiété pour les trois clusters identifiés

Sur le plan démographique, la composition et la répartition des trois clusters identifiés par l'analyse sont présentées dans le Tableau 20 (p. 258).

Tableau 20 : Composition des trois clusters identifiés par l'analyse

	n	AGE	SEXE		SPORT		NIVEAU			NAP*
		M (ET)	F*	H*	Ra*	Co*	NP*	NA*	R*	M (ET)
CLUSTER 1	61	17,15 (2,16)	44	17	7	54	10	50	1	8,64 (3,58)
CLUSTER 2	12	19,08 (4,52)	8	4	2	10	3	8	1	9,25 (5,50)
CLUSTER 3	73	17,53 (2,01)	25	48	17	56	9	58	6	8,68 (3,22)

* F = Femme ; H = Homme ; Ra = Sport de raquette ; Co = Sport de combat ; NP = National professionnel ; NA = National amateur ; R = Régional ; NAP = Nombre d'années de pratique en compétition

Les trois clusters différaient significativement sur l'âge ($F_{(2, 143)} = 3,396$; $p < 0,05$) et sur la répartition femmes / hommes ($\chi^2_{(2)} = 20,153$; $p < 0,001$) mais pas sur la répartition des sports ($\chi^2_{(2)} = 3,179$; $p > 0,05$), des niveaux de pratique ($\chi^2_{(4)} = 4,336$; $p > 0,05$) et du nombre d'années de pratique ($F_{(2, 143)} = 0,149$; $p > 0,05$). Concernant l'âge, le test post-hoc LSD de Fisher a démontré que la moyenne d'âge du cluster 2 (i.e., profil « élevé ») était plus élevée que pour les deux autres clusters. Concernant la répartition des femmes et des hommes et compte tenu des caractéristiques de l'échantillon, elle devrait théoriquement être équivalente pour les trois clusters. Or, la proportion de femmes était plus élevée dans les clusters 1 et 2 (i.e., profils « modéré » et « élevé ») alors que la proportion d'hommes était plus élevée dans le cluster 3 (i.e., profil « faible »). Les variations de l'état d'anxiété en fonction de l'âge (Hammermeister & Burton, 1995) et du sexe (Jones & Cale, 1989 ; Martens, Vealey & Burton, 1990 ; Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006) ont par ailleurs déjà été démontrées et n'empêchaient pas la poursuite de l'analyse comparative des profils sur les variables de perception de l'environnement et d'évaluation des ressources de faire face.

Ces trois profils accordaient un enjeu similaire à la rencontre ($F_{(2, 143)} = 0,775$; $p > 0,05$). De même, la répartition des victoires et des défaites à l'intérieur des trois clusters n'étaient pas significativement différente ($\chi^2_{(2)} = 2,340$; $p > 0,05$). En cas de différence significative, ces deux résultats auraient pu constituer des biais dans l'analyse de l'effet de l'anxiété sur la perception de l'environnement en raison de l'importance de ces variables dans l'étude de l'état d'anxiété (Martens, Vealey & Burton, 1990). Par ailleurs, les trois profils identifiés se distinguaient sur le niveau ($F_{(2, 143)} = 5,767$; $p < 0,01$) et la force ($F_{(2, 143)} = 5,427$; $p < 0,01$) de l'expectation de faire face à cet enjeu. Les sportifs présentant des profils d'anxiété faible (i.e., intensité faible et interprétations directionnelles neutres) estimaient posséder des ressources pour faire face à l'enjeu plus élevées et avec un degré de certitude plus fort que les sportifs des deux autres profils. De même, les trois profils se distinguaient sur l'atteinte des objectifs ($F_{(2, 141)} = 7,778$; $p < 0,001$) et l'évaluation subjective de la performance ($F_{(2, 143)} = 14,468$; $p < 0,01$). Le test

post-hoc LSD de Fisher a démontré que plus le profil d'anxiété tendait vers des scores d'intensité élevés et des interprétations directionnelles défavorables et plus les sportifs estimaient ne pas avoir atteint leurs objectifs et avoir produit une performance médiocre et inversement.

VII-4-2-2 Comparaison des profils sur la perception de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face

Afin de comparer les trois profils d'anxiété sur la perception de l'environnement et l'évaluation des ressources de faire face, une analyse de variance multivariée (MANOVA) a été conduite en considérant le cluster comme variable catégorielle et la perception de l'environnement et les attentes de faire face comme variables dépendantes. La MANOVA a montré un effet significatif du profil pour ces variables ($F_{(24, 264)} = 2,719$; $p < 0,001$).

Les tests univariés (Tableau 21, p. 261) ont révélé des différences significatives pour l'ambiguïté, la contrôlabilité par soi, la contrôlabilité par l'adversaire et le score composite de perception de l'environnement (i.e., PEV ; voir p. 242 pour le détail de ce score), ainsi que pour l'ensemble des dimensions des évaluations de faire face à l'exception de la force de l'attente de faire face à l'intensité des manifestations somatiques.

Afin de comparer les moyennes des trois profils sur chaque variable dépendante, le test post-hoc LSD de Fisher a été utilisé (Tableau 21, p. 261). Sur les variables de perception de l'environnement (i.e., ambiguïté, contrôlabilité par soi, contrôlabilité par l'adversaire et score composite de perception de l'environnement), aucune différence significative n'est apparue entre les sportifs des profils d'anxiété « modéré » et « élevé ». En revanche, les sportifs du profil d'anxiété « faible » (i.e., intensités faibles et interprétations directionnelles neutres) percevaient l'environnement précompétitif comme moins ambigu, plus contrôlable par eux-mêmes et moins contrôlable par

l'adversaire que les sportifs des deux autres profils. De même, le score composite de perception de l'environnement était moins élevé pour les sportifs de ce troisième cluster comparativement aux sportifs des deux autres clusters.

Tableau 21 : Comparaison des trois profils d'anxiété sur les variables de l'Étude 3B

	CLUSTER 1 Profil modéré M (ET)	CLUSTER 2 Profil élevé M (ET)	CLUSTER 3 Profil faible M (ET)	RESULTATS UNIVARIÉS
NOU	13,18 (5,14)	13,92 (7,00)	13,42 (6,37)	$F_{(2, 143)} = 0,085$; $p > 0,05$
AMB	7,97 (3,38) a	8,42 (2,02) a	6,85 (2,60) b	$F_{(2, 143)} = 3,172$; $p < 0,05$
PRE	12,39 (2,78)	12,58 (3,23)	12,95 (2,90)	$F_{(2, 143)} = 0,621$; $p > 0,05$
CS	15,66 (4,24) a	15,33 (4,05) a	18,15 (3,41) b	$F_{(2, 143)} = 8,104$; $p < 0,001$
CAF	11,75 (4,03)	14,75 (4,27)	12,12 (5,29)	$F_{(2, 143)} = 2,031$; $p > 0,05$
CAD	12,52 (4,07) a	13,58 (4,12) a	11,16 (4,15) b	$F_{(2, 143)} = 2,875$; $p < 0,05$
PEV	90,50 (19,32) a	97,47 (18,29) a	83,17 (20,61) b	$F_{(2, 143)} = 3,918$; $p < 0,05$
EFFENVN	6,48 (1,65) a	4,83 (1,80) b	7,30 (1,39) c	$F_{(2, 143)} = 14,889$; $p < 0,001$
EFFENVF	64,18 (16,46) ab	56,67 (23,48) a	69,32 (14,75) b	$F_{(2, 143)} = 3,853$; $p < 0,05$
EFFASIN	6,12 (1,77) a	5,17 (2,17) b	7,11 (1,25) c	$F_{(2, 143)} = 11,559$; $p < 0,001$
EFFASIF	66,89 (17,18)	65,83 (22,75)	69,73 (12,58)	$F_{(2, 143)} = 0,704$; $p > 0,05$
EFFACIN	5,69 (1,92) a	4,00 (1,76) b	6,72 (1,69) c	$F_{(2, 143)} = 14,136$; $p < 0,001$
EFFACIF	64,43 (19,88) a	51,67 (27,25) b	69,66 (14,00) a	$F_{(2, 143)} = 5,586$; $p < 0,01$

NOU = Nouveauté ; AMB = Ambiguïté ; PRE = Prédicibilité ; CS = Contrôlabilité par soi ; CAF = Contrôlabilité par les autres favorables ; CAD = Contrôlabilité par les adversaires ; PEV = Score composite de perception de l'environnement ; EFFENVN / EFFENVF / EFFASIN / EFFASIF / EFFACIN / EFFACIF = Niveau et force de l'expectation de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives

Pour chaque variable dépendante, les moyennes présentant des indices (a, b, c) différents indiquent une différence significative ($p < 0,05$) sur le test post-hoc LSD de Fisher.

Les trois profils identifiés se différenciaient également sur l'évaluation des ressources de faire face. Ainsi, plus le sportif manifestait des niveaux élevés d'anxiété associés à des interprétations défavorables en vue de la performance et plus le niveau des attentes de faire face à l'environnement précompétitif et à l'intensité des manifestations d'anxiété était faible. Cette différence était significative pour les trois profils (i.e., niveau des attentes du cluster 2 < cluster 1 < cluster 3). Les résultats

concernant la force de ces attentes de faire face étaient moins prégnants. Les sportifs du profil 2 (i.e., « élevé ») affichaient un degré de certitude plus faible que les sportifs du profil 3 (i.e., « faible ») concernant les attentes de faire face à l'environnement. De même, les sportifs du profil 2 (i.e., « élevé ») avançaient leur évaluation avec un degré de certitude plus faible que les sportifs des profils 1 (i.e., « modéré ») et 3 (i.e., « élevé ») pour les attentes de faire face à l'intensité des manifestations cognitives. En revanche, les résultats n'étaient pas significatifs pour les attentes de faire face à l'intensité des manifestations somatiques.

VII-4-3 Discussion

L'objectif de cette Étude 3B était d'analyser et de comparer des profils d'anxiété identifiés par une analyse en cluster au regard de leur perception de l'environnement précompétitif et de leurs évaluations des ressources de faire face. À ce titre, cet objectif permettait également de tester la réversibilité de la relation entre la perception de l'environnement et la réponse émotionnelle postulée dans le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002). Cette Étude 3B se voulait également de répondre à l'hypothèse 2-5⁷⁵ formulée dans le troisième chapitre de ce travail doctoral.

Tout d'abord, il semble important de rappeler que l'intensité et la direction de l'état d'anxiété somatique et cognitive en situation de compétition ont souvent été considérées séparément dans les recherches scientifiques. L'originalité de cette étude reposait donc sur un examen des effets croisés des quatre composantes de l'anxiété par une analyse en cluster. Peu de recherches se sont appuyées sur cette approche (Martinet & Ferrand, 2007). Or, une telle démarche, utilisée notamment dans des études sur la motivation en contexte sportif (e.g., Gillet, Berjot & Paty, 2009 ; Gillet,

⁷⁵ H.2-5 : La perception de l'environnement de compétition et l'estimation des ressources de faire face sont différentes selon l'intensité de l'état d'anxiété ressenti et les interprétations directionnelles formulées.

Vallerand & Rosnet, 2009 ; Harwood, Cumming & Fletcher, 2004), permet de dégager des profils d'anxiété plus complexes susceptibles d'éclairer la transaction entre l'individu et son environnement. Trois profils ont ainsi été identifiés. Le premier profil était caractérisé par des intensités modérées et des interprétations directionnelles neutres pour l'anxiété somatique et légèrement défavorables pour l'anxiété cognitive. Le second profil, de taille très faible, était sensiblement identique à l'un des profils identifiés dans l'Étude 1A et celle conduite par Martinent et Ferrand (2007). Les sportifs de ce profil manifestaient des intensités élevées et interprétées défavorablement. Enfin, le troisième profil était caractérisé par des intensités faibles et des interprétations légèrement favorables pour l'anxiété somatique et neutres pour l'anxiété cognitive. Ainsi, la variété de ces trois profils a démontré la richesse et l'intérêt de considérer les différentes composantes de l'anxiété au regard de leurs interactions (Hardy & Fazey, 1987 ; Martinent & Ferrand, 2007). Ce point de vue est renforcé par les différences observées entre ces trois profils et celles identifiées dans l'échantillon de l'Étude 1A. Ces différences peuvent s'expliquer par l'hétérogénéité des caractéristiques des sportifs des deux études. Plus particulièrement, l'échantillon de cette Étude 3 comportait une proportion plus élevée de sportifs évoluant à un niveau national pouvant expliquer le faible nombre de sportifs présentant des profils élevés d'anxiété et pourcentage important de sportifs formulant des interprétations neutres à légèrement favorables (Jones & Swain, 1995).

Ensuite, les comparaisons des trois profils identifiés par l'analyse en cluster ont montré des différences sur le plan de la perception de l'environnement, plus particulièrement sur trois caractéristiques évaluées dans l'ÉPE : l'ambiguïté, la contrôlabilité par soi et la contrôlabilité par l'adversaire. Les sportifs manifestant des profils d'anxiété considérés comme faibles et caractérisés par des intensités basses et des interprétations directionnelles neutres percevaient cet environnement précompétitif comme potentiellement peu menaçant au regard d'une analyse centrée sur le processus de stress (i.e., environnement peu ambigu que le sportif estime contrôler au détriment

d'une contrôlabilité plus faible de son adversaire). L'association entre des profils d'anxiété faibles et ce type de perception de l'environnement est conforme aux résultats obtenus dans de précédentes recherches basées sur des méthodes qualitatives (Hanton & Connaughton, 2002 ; Hanton, Wadey & Connaughton, 2005). Par ailleurs, et en considérant les principes fondateurs de la perspective transactionnelle, le recours à un score composite de perception de l'environnement a également permis de distinguer les trois profils. Plus particulièrement, les résultats ont démontré l'infériorité de ce score pour les sportifs présentant des profils d'anxiété faibles par rapport aux sportifs des deux autres profils. Ainsi, les perceptions éclatées de l'environnement en fonction du profil d'anxiété du sportif sont en accord avec les postulats théoriques de la perspective transactionnelle du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002).

En outre, le recours à une analyse comparative des clusters identifiés a fait émerger des différences importantes quant aux évaluations des ressources de faire face. Ainsi, les profils d'anxiété élevés étaient caractérisés par des niveaux d'expectations faibles sur le plan des ressources de faire face, plus particulièrement pour celles relatives à l'environnement et à l'intensité des manifestations cognitives de l'état d'anxiété précompétitive. Le degré de certitude (i.e., la force) relatif à ces expectations était également plus faible pour ces sportifs. Les résultats obtenus ont confirmé le rôle important des expectations relatives aux ressources de faire face dans la compréhension de la transaction entre l'individu et l'environnement et pour la modélisation de l'intensité et de la direction des conséquences émotionnelles d'une situation potentiellement stressante (Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Jones, 1995 ; Jones, Hanton & Swain, 1994 ; Ntoumanis & Biddle, 2000). La réversibilité de la relation entre le niveau et la force des expectations de faire face et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitif a également été mise en lumière.

En conséquence, cette Étude 3B a permis de confirmer l'hypothèse 2-5 initialement formulée en démontrant que la perception de l'environnement et

l'évaluation des ressources de faire face étaient sous l'influence de l'intensité et de la direction de l'état d'anxiété précompétitive. Sans remettre en question les précédentes recherches conduites sur les effets différenciés de l'intensité et de la direction sur la performance ou les influences respectives de variables dispositionnelles et contextuelles sur ces deux dimensions, cette étude renforce l'intérêt des analyses en cluster pour examiner les relations réciproques que les quatre composantes d'anxiété considérées dans leur globalité entretiennent avec les autres variables du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004).

VII-5 CONCLUSION, LIMITES ET PERSPECTIVES

Le propos de cette Étude 3 était de démontrer l'influence de la perception des caractéristiques de l'environnement précompétitif (i.e., la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité, la contrôlabilité par soi, la contrôlabilité par les autres favorables et la contrôlabilité par l'adversaire) sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété à travers les attentes de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations somatiques et cognitives d'anxiété et de tester la réversibilité de cette relation en examinant l'effet du profil d'anxiété sur la perception de l'environnement et sur l'évaluation des ressources. Cette analyse a été conduite à la lumière de la conception transactionnelle du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) et sur la base de deux études complémentaires. Les analyses conduites ont globalement validé les hypothèses relatives à la réciprocité des relations entre les caractéristiques de l'environnement et l'intensité et la direction de l'état d'anxiété.

D'une part, les résultats de l'Étude 3A ont permis de qualifier et de quantifier les relations entre les différentes variables évaluées sur la base d'un modèle en équations structurelles. Ainsi, ce modèle a démontré l'influence directe de la perception globale

de l'environnement sur l'intensité de l'état d'anxiété précompétitive et son influence indirecte sur l'intensité et la direction de ce même état à travers le niveau de l'expectation de faire face à l'environnement et aux manifestations somatiques et cognitives de l'anxiété. Ces résultats ont également confirmé le rôle médiateur partiel de l'évaluation des ressources de faire face dans la relation entre l'environnement et le vécu anxieux (Jones, 1995 ; Skinner & Brewer, 2002).

D'autre part, les résultats de l'Étude 3B ont renforcé les conclusions de la première étude de ce travail doctoral (i.e., Étude 1B) quant à l'utilité et la pertinence de l'analyse en cluster pour l'examen des effets interactifs des composantes somatiques et cognitives (Hardy & Fazey, 1987). En outre, la comparaison des profils identifiés a démontré des différences significatives sur le plan de la perception de l'environnement et de l'évaluation des ressources. En conséquence, ces résultats ont confirmé les hypothèses de recherche formulées sur la base de la perspective transactionnelle du modèle de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002).

Les deux analyses complémentaires de cette Étude 3 ont éclairé les relations réciproques entre le vécu émotionnel anxieux d'un sportif et l'environnement précompétitif. D'une part, la construction de l'Échelle de Perception de l'Environnement (i.e., ÉPE) ouvre de nouvelles perspectives de recherches quant à l'examen des relations réciproques entre les caractéristiques de l'environnement et l'individu. De futures études pourront notamment proposer une analyse élargie des relations entre ces dernières et le vécu émotionnel et affectif en situation de compétition. D'autre part, la force de cette troisième étude repose sur la considération d'une perspective holistique des relations entre l'environnement et l'état d'anxiété. Ceci a permis de limiter les variables mesurées et le temps nécessaire aux sportifs pour le remplissage des outils d'évaluation. Cet aspect constituait une limite de la première étude ; il est une force pour la présente recherche. Enfin, le dernier point fort de ce travail repose sur son originalité au regard de la littérature scientifique existante. En

effet, l'analyse des relations entre l'anxiété et l'environnement dans le domaine sportif est rare, les recherches étant davantage centrées sur les variables dispositionnelles pouvant illustrer les variations d'états émotionnels et d'interprétations directionnelles. Cette Étude 3 participe ainsi à l'ouverture des recherches vers de nouvelles thématiques qui pourront s'ancrer dans une perspective transactionnelle pertinente au regard de l'objet d'étude.

En parallèle de cet intérêt et de ces points forts énoncés, cette étude comporte également des limites qui ouvrent vers de nouvelles perspectives de recherche. Tout d'abord, certains points sont identiques aux limites évoquées dans la conclusion de la première étude (i.e., paragraphe V-5, pp. 205-208). Le choix de centrer l'analyse uniquement sur les sports individuels d'opposition et les variabilités démographiques observées dans l'échantillon, bien que plus faibles dans cette troisième étude, sont autant de points qui questionnent la validité externe de cette recherche. En outre, une seconde limite de ce travail est la conséquence du caractère exploratoire de l'analyse en cluster et de la taille moyenne de l'échantillon (i.e., $n = 146$). En effet, les profils identifiés se sont révélés être de taille fortement inégale et le deuxième profil identifié incluait un nombre très faible de sujets (i.e., $n = 12$ contre $n = 61$ et $n = 73$ pour les deux autres clusters). Ainsi, les analyses de variances ont été conduites sur la base de groupes restreints. En conséquence, les futures études utilisant cette technique statistique devront veiller à respecter une taille critique d'échantillon suffisamment élevée afin de limiter les probabilités d'apparition de clusters de petites tailles.

Enfin, deux choix ou positionnements méthodologiques sont critiquables : il s'agit de la mesure de l'expectation de faire face à l'environnement et la création d'un score composite de perception de l'environnement sur les bases des six caractéristiques identifiées de ce dernier. Concernant le premier point, et face à l'absence d'un outil d'autoévaluation validé, les mesures d'expectations de faire face à l'environnement ont été construites suivant les recommandations de Bandura (1997, 2003). Cet auteur

suggère que l'évaluation du niveau et de la force des attentes soit standardisée et spécifique à un élément précis. Les outils d'évaluation ont par conséquent été construits dans le but de respecter ces recommandations. Néanmoins, les choix théoriques effectués pour cette recherche, et notamment le positionnement dans une perspective transactionnelle, peuvent, dans une certaine mesure, être en contradiction avec ces recommandations. En effet, bien que spécifique, l'évaluation du niveau et de la force de l'attente de faire face à l'environnement a été réalisée à travers une seule mesure (i.e., respectivement « Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à cette situation étaient... » et « Je pouvais avancer cette évaluation avec la certitude de... » pour le niveau et la force), contrairement à la multiplicité des évaluations dans la première étude de ce travail doctoral. En outre, la pertinence de l'utilisation du terme généraliste « situation » est questionnable. Ainsi, de nouvelles études pourront s'attacher à construire et à valider un ou plusieurs outils spécifiques à la mesure de ces attentes de faire face, dont les fonctions sont similaires à celles de l'évaluation cognitive secondaire (Bandura, 1977 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004).

Concernant le second point relatif à la création d'un score composite de perception de l'environnement (i.e., PEV), et en raison de l'ancrage théorique fort de cette étude dans une perspective transactionnelle, le choix du respect de ses postulats théoriques et de la considération de la perception de l'environnement selon une vision globale a été effectué. Ce score composite a été obtenu à partir de la somme des données standardisées des six facteurs de l'ÉPE considérés à égale proportion. Le modèle en équations structurelles de l'Étude 3A a été construit sur cette base. Ce positionnement ne permet pas d'analyser les influences respectives des six caractéristiques de l'environnement dans ce modèle et les effets interactifs entre ces dernières. Ainsi, de nouvelles études pourront s'attacher à examiner l'influence de la perception de l'environnement sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété précompétitive en analysant les contributions respectives des six caractéristiques

environnementales identifiées dans l'ÉPE. L'augmentation significative du nombre des pistes causales au sein du modèle induit également que l'échantillon de population devra être considérablement augmenté comparativement à celui de cette étude.

En conclusion, et en considérant à la fois ses points forts et ses limites, cette Étude 3 a répondu à la problématique initialement formulée et a validé une grande majorité des hypothèses de recherche. Elle a également apporté un point de vue différent et complémentaire aux résultats et positionnements théoriques de l'Étude 1. S'appuyant sur la perspective transactionnelle du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004), elle a proposé un examen d'une partie des relations décrites au sein de ce modèle et appliquées à l'étude de l'état d'anxiété, conformément au modèle de Jones (1995) comme point de départ de ce travail doctoral. En conséquent, les résultats encourageants obtenus invitent à poursuivre l'analyse des relations réciproques entre l'environnement et le vécu émotionnel anxieux. Ce dernier point mérite d'être détaillé. Il est plus largement discuté dans la prochaine partie.

PARTIE 3 : DISCUSSION GENERALE ET CONCLUSION

BILAN ET PERSPECTIVES

L'objectif de cette troisième et dernière partie est de proposer une synthèse de ce travail doctoral. Ainsi, la mise en commun des trois études conduites permet de revenir à la problématique générale et de dégager les limites globales de cette thèse. Elle ouvre également vers de nouvelles recherches qui pourront venir répondre à ces limites et étoffer les résultats obtenus. Enfin, des perspectives scientifiques et appliquées plus générales sont proposées dans le huitième chapitre.

→ **CHAPITRE 8.** DISCUSSION GENERALE : BILAN, LIMITES ET PERSPECTIVES

CHAPITRE VIII : DISCUSSION GENERALE

BILAN, LIMITES ET PERSPECTIVES

Le fil conducteur de la présente thèse était d'analyser les relations réciproques entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive. Plus particulièrement, les choix théoriques effectués dans la première partie ont conduit à centrer ce travail doctoral, d'une part, sur l'intensité et la direction de l'état d'anxiété (*Chapitre I*) sur la base de la théorie des interprétations directionnelles de Jones (1991, 1995) et sur le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) afin d'éclairer les relations entre l'état d'anxiété et l'environnement (*Chapitre II*). Cette mise en commun des champs théoriques a fait émerger une problématique. En effet, les recherches antérieures portant sur l'état d'anxiété compétitive se sont principalement intéressées à la relation entre l'anxiété et la performance par l'intermédiaire d'antécédents dispositionnels (pour revue, Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006).

Cet intérêt unicentré est questionnable dans le sens où ces travaux se situent la plupart du temps dans une perspective transactionnelle défendue par Lazarus et Folkman (1984) ; perspective qui accorde une même importance à l'individu et à son environnement. Cette nécessité de s'intéresser en parallèle aux aspects environnementaux et organisationnels qui seraient de nature à influencer l'état d'anxiété a été rappelée à de nombreuses reprises dans des articles scientifiques parus depuis le milieu des années 1990 (e.g., Hardy & Jones, 1994 ; Hardy, Jones & Gould, 1996 ; Jones, 1995) avant d'être abordée sous l'angle organisationnel au début des années 2000 sous l'impulsion des travaux de Woodman et Hardy (2001a, b).

La mise en lumière de cette problématique a abouti à la proposition d'un modèle théorique en deux parties et de plusieurs hypothèses de recherche (*Chapitre III*). Une standardisation de la procédure de recueil des données et du recrutement des participants a été proposée afin de s'assurer de la faisabilité et de l'éthique des recherches conduites et de limiter les biais de mesure notamment dus aux variabilités entre les différents sports investigués (*Chapitre IV*). Sur la base de cette première partie, trois études ont été conduites afin de répondre à ce questionnement.

VIII-1 Synthèse des résultats

Les trois études globales se sont appuyées sur deux grilles de lecture possibles de la relation entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive. Bien que ces recherches ne soient pas comparables en tous points, elles font émerger des éléments importants quant à la pertinence des deux approches et permettent de répondre à la problématique générale (Figure 25, p. 275).

D'une part, les travaux sur les facteurs de stress liés à l'organisation des compétitions sportives (e.g., Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Woodman & Hardy, 2001a, b) et à l'environnement compétitif du sportif (e.g., Anshel & Delany, 2001 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005) ont invité à réaliser une première étude des relations réciproques entre l'état d'anxiété et l'environnement selon une conception éclatée de ce dernier (*Chapitre V, Étude 1*). Chaque élément constitutif a été considéré de façon objective (i.e., présence ou absence de l'élément dans l'environnement) et subjective (i.e., importance accordée à la configuration et perception de cette dernière en vue de la performance). Les résultats de cette première étude se sont souvent révélés inconsistants malgré l'émergence d'un modèle global d'influence (*Étude 1A*) et de perceptions différenciées de certains éléments de la configuration environnementale en fonction du profil d'anxiété (*Étude 1B*).

D'autre part, le respect des postulats du modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) a invité à la conduite d'une seconde analyse des relations entre l'état d'anxiété compétitive et l'environnement basée non plus sur une vision éclatée et sommative de ce dernier mais sur une conception holiste et globale de la situation de compétition (*Chapitre VI, Étude 2 ; Chapitre VII, Étude 3*). Ceci a donné lieu à la création de l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE, *Études 2A, 2B, 2C & 2D*) permettant d'évaluer la perception de l'environnement en termes de nouveauté, d'ambiguïté, de prédictibilité et de contrôlabilité par soi, par les autres favorables et par l'adversaire. Cet outil a ensuite été le support de la démonstration de l'influence de l'environnement sur l'état d'anxiété précompétitive (*Étude 3A*) et de la réversibilité de cette relation (*Étude 3B*). Les résultats obtenus dans ces études se sont révélés plus consistants et ont majoritairement validé les hypothèses de recherche formulées.

Aussi, le modèle explicatif des interprétations directionnelles proposé par Jones (1995) postule un effet médiateur de l'évaluation des ressources de faire face pour expliquer la relation entre l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Cet effet a été testé au sein de toutes les relations étudiées (Bandura, 1997, 2003 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004). Les résultats étaient particulièrement inconsistants pour les modèles obtenus dans la première étude. En revanche, ils ont démontré un effet médiateur partiel systématique dans les relations de la troisième étude ; permettant ainsi une validation partielle des hypothèses formulées.

Enfin, lors des deux analyses en cluster conduites, les analyses comparatives des profils d'anxiété ont révélé que l'appartenance à l'un de ces derniers ne permettait pas de prédire statistiquement la victoire ou la défaite du sportif lors de la rencontre. En effet, la comparaison des profils identifiés au regard du ratio victoire / défaite ne s'est jamais révélée significative. En revanche, cette comparaison prenait tout son sens lors de l'analyse des évaluations subjectives de l'atteinte des résultats et de la performance.

Dans ce cas, les sportifs présentant des profils d'anxiété caractérisés par des intensités élevées mais surtout par des interprétations directionnelles fortement défavorables réalisaient des évaluations plus négatives que les autres sportifs.

Ainsi, la tentative de modélisation de la réalité d'une compétition en identifiant les caractéristiques objectives de la situation a abouti à une confirmation approximative des hypothèses (*Étude 1*). La considération du modèle transactionnel du processus de stress au sein duquel sont intégrées des variables éminemment subjectives a permis de structurer la perception de l'environnement (*Étude 2*) et d'apporter un niveau supérieur de conceptualisation (*Étude 3*). Ces recherches ont permis une progression des connaissances sur les interprétations directionnelles, notamment en démontrant que l'état d'anxiété ne conduit pas nécessairement à l'échec ou la défaite. En outre, ces études démontrent qu'il est important de considérer les interprétations directionnelles et la perception de l'environnement compétitif, soulignant ainsi le rôle fondamental des processus évaluatifs comme l'évaluation cognitive primaire et secondaire. Néanmoins, les différences observées entre les études méritent d'être approfondies.

L'objectif n'est pas ici de reprendre les discussions des différentes études déjà présentées séparément dans leurs chapitres respectifs afin d'éclairer les propos du paragraphe précédent, mais de comparer ces résultats afin d'en proposer une analyse. Toutes les hypothèses n'ont pas été intégralement validées et la mise en commun des études, en tant qu'éléments de complémentarité, peut éclairer ce constat et permettre une tentative d'explication.

Tout d'abord, force est de constater que les résultats obtenus dans ces recherches confirment le rôle central et prépondérant de l'évaluation des ressources individuelles dans la compréhension du vécu anxieux. Ceci est en parfaite adéquation avec les travaux antérieurement conduits ou les modèles proposés dans les domaines académiques (e.g., Carver & Scheier, 1986, 1988 ; Skinner & Brewer, 2002, 2004) et sportifs (e.g., Jones, 1995, Jones & Hanton, 1996). Tous ces travaux s'appuient sur la

théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1977, 1997, 2003) et sur le processus d'évaluation cognitive secondaire (Lazarus & Folkman, 1984).

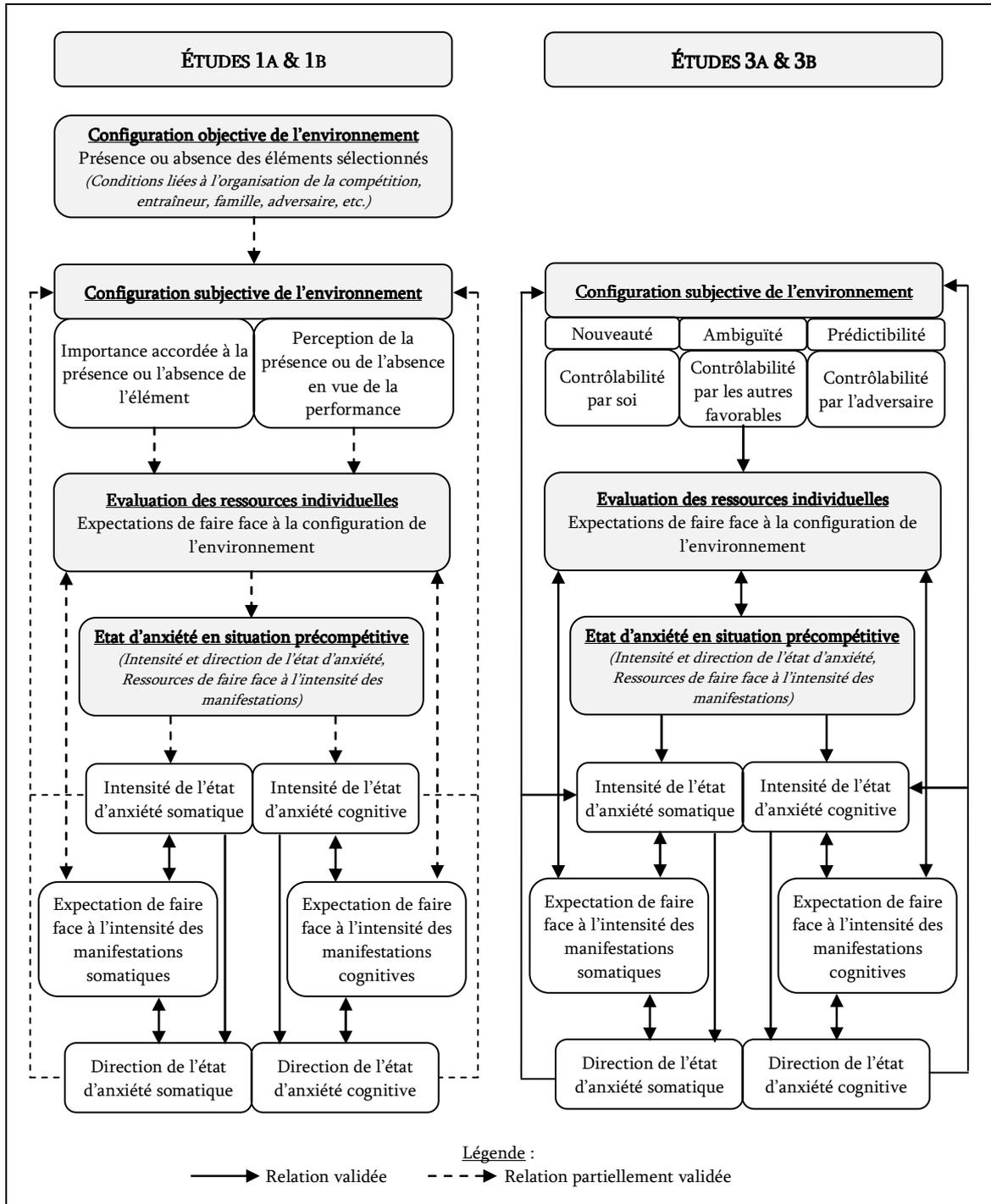


Figure 25 : Synthèse des résultats des Études 1 & 3

Au demeurant, l'Étude 3 semble fournir des résultats plus convaincants que ceux de l'Étude 1 sur le rôle médiateur partiel de cette évaluation des ressources, mais également sur les relations entre toutes les autres variables invoquées. Ainsi, considérer les relations réciproques entre l'état d'anxiété et l'environnement prendrait un sens plus fort si l'on se base sur une conception holistique plutôt que sur une vision éclatée. Ceci tend à renforcer la prédominance de cette conception largement défendue dans la littérature scientifique (Altman & Rogoff, 1987 ; Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006 ; Rolland, 1999). Néanmoins, les résultats de la première étude ne permettent pas pour autant de conclure à la non pertinence de la vision éclatée du champ environnemental pour modéliser le vécu anxieux en situation de compétition. Ces éléments invitent à se pencher sur plusieurs questions.

Est-il pertinent d'éclater la configuration environnementale ?

Dans leur appréciation de la situation, les sportifs procèdent-ils à cette analyse dissociée des éléments de composition ou recourent-ils à une évaluation générale des caractéristiques de l'environnement dans lequel ils évoluent ?

Ces deux analyses ne sont-elles pas en réalité complémentaires dans le cadre d'une modélisation du vécu anxieux en situation de compétition sportive ?

Les études menées comportent des similitudes (Figure 25, p. 275) qui laissent envisager des liens forts entre elles et qui pourraient constituer des pistes de réponses aux questions qui viennent d'être énoncées. Trois éléments théoriques permettent de lier les différents résultats obtenus : (a) les postulats relatifs à la transactionnalité (Altman et Rogoff, 1987), (b) le modèle du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rosnet, 1999, 2002) et (c) le modèle conceptuel de la relation entre l'anxiété et la performance proposé par Smith (1996).

Ces trois approches proposent d'englober les émotions, les facteurs contextuels et organisationnels de stress, les caractéristiques de l'environnement et l'évaluation des

ressources individuelles pour répondre à la demande. Elles postulent également l'existence de plusieurs niveaux de subjectivité, à travers des évaluations successives et interdépendantes, pour analyser la transaction entre l'individu et son environnement. Or, les recherches conduites dans la présente thèse ont, certes, tenu compte de ces formes multiples d'évaluations subjectives, mais dans des analyses séparées (i.e., Étude 1 puis Étude 3). En effet, les relations réciproques entre l'environnement et l'état d'anxiété étudiées dans ce travail doctoral impliquaient un seul niveau de subjectivité quant à la perception de l'environnement (i.e., configuration objective → configuration ou caractéristiques subjectives → évaluation des ressources de faire face → état d'anxiété précompétitive).

Ces relations pourraient, en réalité, engager deux évaluations subjectives de l'environnement et liées entre elles. En ce sens, la configuration objective de l'environnement (i.e., présence ou absence des éléments constitutifs possibles en période précompétitive) influencerait la configuration subjective de l'environnement (i.e, importance accordée à cette dernière et perception favorable ou défavorable en vue de la performance). Cette relation a été démontrée dans l'Étude 1. Le deuxième niveau de subjectivité se situerait à l'interface de ces deux éléments et de l'évaluation des ressources : il s'agit de la perception des caractéristiques de l'environnement. Ainsi, le sportif proposerait une évaluation holistique de l'environnement, en termes de nouveauté, d'ambiguïté, de prédictibilité et de contrôlabilité, sur la base d'une évaluation de la configuration objective de l'environnement entendu comme une somme d'éléments constitutifs (Figure 26, p. 278).

Cette hypothèse permettrait d'expliquer la faiblesse ou la non significativité des résultats obtenus dans la première étude. En effet, selon cette proposition, l'influence de la perception de la configuration environnementale sur l'état d'anxiété admettrait un filtre intermédiaire médiateur opérationnalisé par les six caractéristiques environnementales identifiées dans l'Échelle de Perception de l'Environnement.

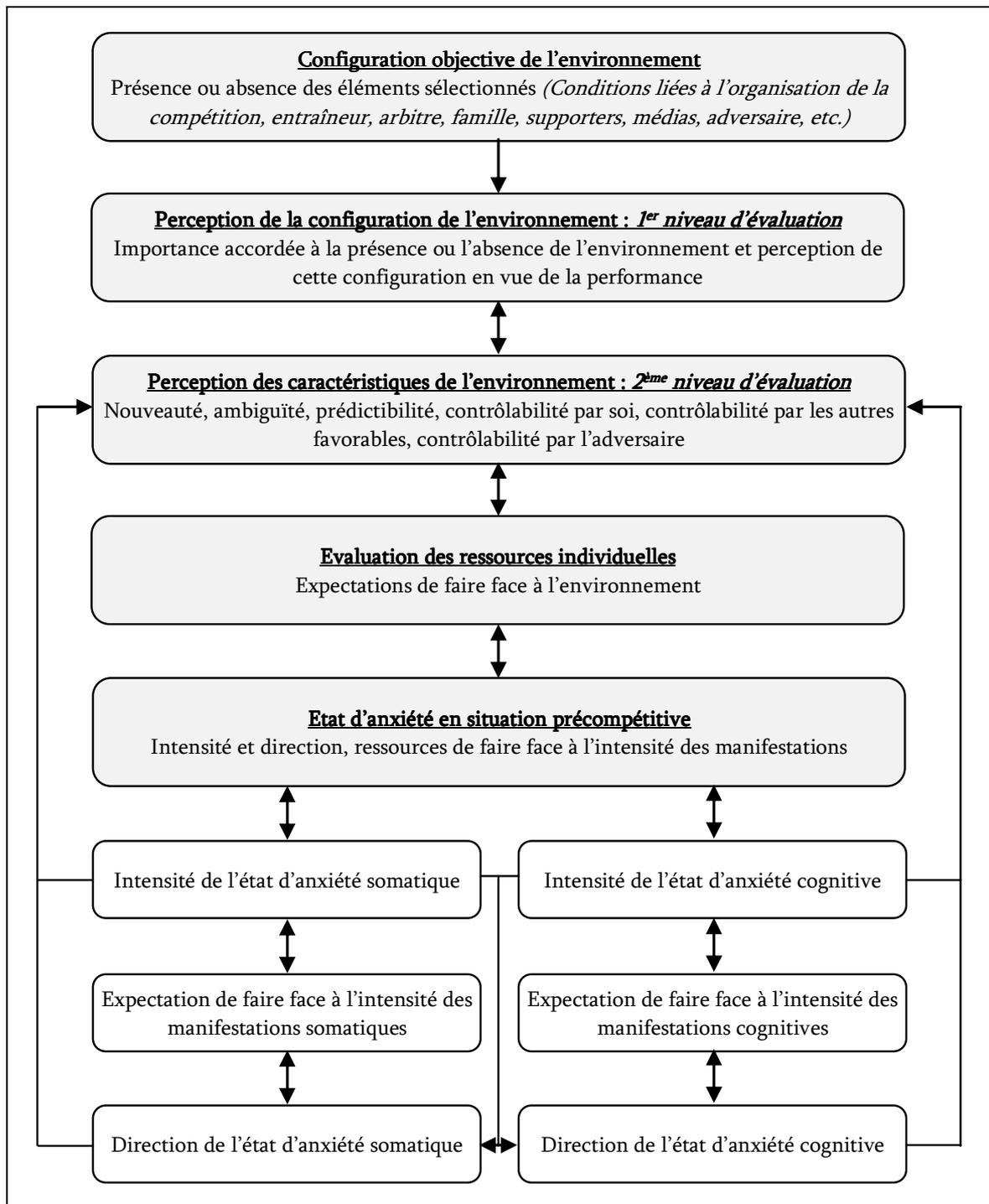


Figure 26 : Proposition de modélisation des relations réciproques entre l'environnement et l'état d'anxiété en situation de compétition sportive

Par conséquent et à l'appui de la littérature scientifique, des éléments de réponses aux trois questions posées en préambule de cette proposition théorique peuvent être avancés. D'une part, éclater la configuration environnementale apparaît comme

pertinent. Cette configuration singulière et complexe serait de nature à influencer la perception des caractéristiques de l'environnement. Par exemple, la présence de médias ou de recruteurs peut induire une part de nouveauté à la situation. A l'inverse, la présence habituelle d'un cadre social et familial ou de l'entraîneur permet la reconnaissance de cette même situation. Des exemples peuvent être proposés pour l'ensemble des caractéristiques de l'environnement. D'autre part, concevoir ce dernier comme une agrégation d'unités holistiques est fondamental dans la compréhension des relations réciproques entre l'individu et son environnement. Enfin, il semble impossible de dissocier ces deux conceptions pour analyser le vécu anxieux d'un sportif en situation de compétition tant les éléments constitutifs de l'environnement précompétitif apparaissent comme autant de variables observables et concrètes permettant au sportif de qualifier la situation dans laquelle il se retrouve impliqué.

En conclusion, les résultats obtenus dans cette thèse ont apporté des éléments de réponse à la problématique soulevée dans la première partie. Ils font également émerger des questions de recherche quant aux relations réciproques entre l'environnement et le vécu anxieux des sportifs en situation de compétition et à leur opérationnalisation. En parallèle, ce travail admet des limites qu'il convient de souligner.

VIII-2 Limites générales

Plusieurs limites ont été admises dans les paragraphes de conclusion des trois études conduites (i.e., paragraphe V-5, pp. 205-208, pour l'Étude 1 ; paragraphe VI-6, pp. 230-232, pour l'Étude 2 et paragraphe VII-5, pp.265-269, pour l'Étude 3). Le propos n'est donc pas de les répéter mais plutôt d'exposer les limites globales de cette thèse. Elles se situent sur le plan méthodologique et théorique et sont autant de perspectives de recherche à développer ou à explorer. Sur le plan méthodologique, cinq remarques peuvent être formulées.

Tout d'abord, le choix d'une passation rétrospective induit la connaissance du résultat et un biais de mémoire. Bien que ces éléments aient fait l'objet de variables de contrôle (e.g., relation entre performance objective et performance subjective d'une part et composantes de l'état d'anxiété d'autre part), les conséquences d'une passation rétrospective restent difficiles à cerner et à modéliser. D'un côté, elle permet de ne pas interférer avec la préparation ou la performance du sportif. En ce sens, elle participe au respect de l'éthique de la démarche scientifique lors de la mise en place des recherches. Elle diminue également les difficultés d'administration des outils d'évaluation et augmente la faisabilité de la recherche. En revanche, la pertinence de ce choix est discutable. Le volume des études conduites ainsi que la nature des variables évaluées, notamment au regard de l'état d'anxiété, ne permettaient pas de recourir à une passation en temps réel. Si plusieurs études ont critiqué ce mode de passation, arguant notamment un biais de mémoire et de souvenir (Gould, Tuffey, Hardy & Lochbaum, 1993 ; Krane, 1993), d'autres ont démontré une analogie des résultats pour une même mesure entre une passation rétrospective et prospective (Harger & Raglin, 1994 ; Jokela & Hanin, 1999 ; Randle & Weinberg, 1997). Même s'il est difficile, voire impossible, de quantifier et de qualifier les conséquences d'un tel choix, ce dernier constitue tout de même une limite non négligeable quant à l'analyse des données obtenues.

En outre, les études se sont attachées à caractériser le moment précompétitif précédant immédiatement le début du match ou du combat. Cette décision a été prise à la lumière de la nature des outils d'évaluation et de la dynamique perpétuelle du vécu émotionnel au cours d'une compétition. Une grande partie des études conduites sur l'état d'anxiété et la relation entre ce dernier et la performance ont procédé selon le même protocole (pour revue, Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Néanmoins, plusieurs auteurs soulignent que les résultats les plus pertinents ont été obtenus sur la base de mesures en situation réelle de compétition (Burton & Naylor, 1997 ; Butt, Weinberg & Horn, 2003). Ces résultats étaient souvent différents de ceux obtenus lors de mesures précompétitives. Ainsi, des précautions doivent être prises quant à

l'extension des résultats obtenus dans cette thèse à des situations considérées au cours du déroulement d'un match ou d'un combat.

Aussi, ce travail doctoral s'est attaché à étudier les relations entre l'individu et son environnement auprès de sportifs pratiquant des sports individuels d'opposition. Ainsi, il serait intéressant d'étendre le modèle proposé et la validation de l'Échelle de Perception de l'Environnement à d'autres populations sportives afin de tester la validité externe des résultats obtenus dans le présent document.

Par ailleurs, les Études 1 et 3 ont été conduites sur la base d'un plan corrélationnel. Ce type de démarche scientifique permet la mise en relations de plusieurs variables mais limite l'identification des liens de causalité entre elles. La réversibilité de certaines relations analysées pourrait être appréhendée sur la base de plan expérimentaux et d'analyses longitudinales. De même, l'utilisation de plans à mesures répétées serait de nature à illustrer les variations intra-individuelles sur une série de plusieurs compétitions ou sur l'ensemble d'une saison sportive. Ces éléments constituent des pistes de recherches pertinentes, notamment au regard de l'optimisation de la performance sportive.

Enfin, l'utilisation exclusive de méthodes quantitatives, et plus particulièrement de questionnaires et d'échelles d'autoévaluation, pour les trois recherches conduites constitue également une limite méthodologique de ce travail doctoral. Aucune méthode qualitative n'a été considérée pour éclairer les relations réciproques entre l'individu et son environnement. Ces dernières, sous la forme d'entretiens ou de méthodes associatives, pourraient cependant illustrer cette problématique, notamment au regard des multiples recommandations proposées par Hanton et ses collaborateurs (e.g., Hanton & Connaughton, 2002 ; Hanton, Mellalieu & Hall, 2004 ; Hanton, Wadey & Connaughton, 2005). Les hypothèses explicatives proposées précédemment (Figure 26, p. 278) pourraient être testées à l'appui d'entretiens semi-directifs ou de méthodes associatives. Ainsi, l'entretien semi-directif permettrait d'identifier les facteurs

organisationnels de stress (e.g., Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) puis d'associer ces derniers aux caractéristiques de l'environnement identifiés dans l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE). Ceci constitue également une perspective de recherche. Enfin, l'utilisation de méthodes qualitatives constituerait une source importante d'informations quant à l'explication des relations démontrées dans ce travail doctoral et du processus de formulation des interprétations directionnelles (Hanton & Connaughton, 2002).

Sur le plan théorique, cette thèse comporte deux limites principales. D'une part, s'ils permettent d'apporter des réponses aux objectifs présentés dans la problématique générale, les résultats obtenus ne proposent que des explications partielles au questionnement. A ce titre, la mise en place d'une quatrième étude, incluant à la fois des facteurs de stress environnementaux et organisationnels et les six caractéristiques de l'environnement de l'ÉPE, apporterait des éléments nouveaux, importants et pertinents au regard de la validation des hypothèses explicatives précédemment proposées (Figure 26, p. 278) et des modèles théoriques présentés au sein de la perspective transactionnelle. D'autre part, cette dernière s'intéresse à un nombre important de variables à la fois dispositionnelles et contextuelles considérées au regard de leur dynamique perpétuelle. Ceci constitue le point fort de cette approche dans le cadre de l'analyse des situations de compétitions sportives. Néanmoins, cette perspective pose des problèmes importants sur le plan de son opérationnalisation. L'évaluation de la réciprocité des relations, de leur dynamique et le volume important de variables à considérer pour modéliser le vécu humain sont autant d'éléments qui expliquent et justifient ces difficultés et qui induisent des limites méthodologiques et théoriques importantes. Celles-ci se retrouvent dans les études conduites dans la présente thèse. Malgré tout, cette approche transactionnelle, avec les limites qu'elle comporte, ouvre également des perspectives de recherches et d'applications.

VIII-3 Perspectives scientifiques et appliquées

Plusieurs perspectives ont d'ores et déjà été présentées dans les paragraphes relatifs à la synthèse des résultats (Figure 26, p. 278) et aux limites. En outre, la construction et la validation de l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE) ont donné lieu à des pistes d'extensions qui ont été évoquées dans la discussion de l'Étude 2 (i.e., paragraphe VI-6, pp. 230-232). En parallèle, chaque étude de ce travail doctoral peut faire l'objet d'un approfondissement ou d'une extension des résultats et ouvre vers des perspectives scientifiques plus globales ainsi que vers des pistes d'applications pratiques.

D'une part, la première étude propose une grille de lecture éclatée de l'environnement précompétitif (Anshel & Delany, 2001 ; Fletcher & Hanton, 2003 ; Hanton & Fletcher, 2005 ; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005 ; Noblet & Gifford, 2002 ; Puente-Diaz & Anshel, 2005 ; Woodman & Hardy, 2001a, b). De futures recherches pourront s'attacher à identifier les facteurs de stress environnementaux et organisationnels les plus pertinents au regard de l'étude de l'état d'anxiété, et ce, pour chaque discipline examinée. En effet, tous les facteurs ont été considérés à égale importance dans cette thèse. Néanmoins, certaines variables ont une influence plus ou moins significative sur la performance sportive, et sur l'état d'anxiété du sportif. Par exemple, l'arbitre ne peut pas être considéré de manière similaire en tennis, où les évolutions technologiques permettent aux sportifs de faire appel à l'outil vidéo dans certains tournois majeurs du circuit international pour confirmer ou infirmer la décision de l'arbitre central, et en boxe où son rôle est fondamental dans l'appréciation et le jugement de la performance. De même, le rôle de l'entraîneur et sa proximité avec le sportif ne sont pas similaires dans toutes les activités investiguées. Si les interactions sont, théoriquement, interdites en tennis, elles sont fondamentales durant la minute de repos en boxe. En outre, de nouvelles études pourront analyser le processus par lequel la configuration objective et la perception de cette dernière influent sur l'état d'anxiété.

Le rôle des stratégies de faire face mises en place, en tant qu'efforts déployés pour répondre à la demande environnementale (Lazarus & Folkman, 1984), pourra constituer une piste d'explication de ce processus. En conséquence, ces éléments constituent des perspectives d'approfondissement des résultats obtenus dans cette recherche.

Dans le domaine appliqué, les résultats de l'Étude 1 ont démontré l'importance de considérer des éléments non directement reliés à la performance sportive comme les conditions liées à l'organisation de la compétition ou les facteurs humains. Ceci implique que le sportif puisse identifier, en amont de sa performance, les éléments considérés comme importants en vue des épreuves afin de préparer sa compétition, repérer les lieux et planifier son organisation. A ce titre, les Fédérations sont de plus en plus souvent amenées à organiser des compétitions ou des rencontres en préalable de grands rendez-vous, comme les Jeux Olympiques ou les Championnats du Monde, sur les lieux et installations sportives de ces derniers quelques mois avant son déroulement. Ces compétitions « de préparation » permettent aux sportifs de repérer les spécificités des lieux et de prendre connaissance de certaines configurations qui pourraient survenir le jour J et avoir de l'importance dans le déroulement des épreuves.

En outre, les résultats de cette première étude invitent au questionnement quant à la fonction ou au rôle des personnes qui accompagnent les sportifs sur le lieu d'une compétition. Ainsi, la présence des parents, d'amis ou de supporters n'est pas une configuration systématiquement propice à un soutien social constructif en vue de la performance. De même, l'absence de ces personnes n'est pas nécessairement à envisager. En effet, les résultats ont démontré qu'au-delà de la simple présence ou absence de ces personnes, l'importance accordée à la configuration ainsi que la perception favorable ou défavorable de cette dernière en vue de la compétition étaient des éléments plus révélateurs pour expliquer les relations réciproques entre l'environnement et le vécu émotionnel anxieux en situation précompétitive. En conséquence, il apparaît pertinent

de travailler en amont avec le sportif, et ce de manière régulière, afin d'analyser avec lui le rôle potentiel que pourrait jouer la présence ou l'absence de personnes significatives pour lui sur les lieux de la compétition. Une présence perçue comme favorable en début de saison peut être vécue différemment quelques mois plus tard. Un sportif est avant tout un être humain comme les autres dont la vie peut être jalonnée d'événements extra-sportifs plus ou moins agréables et qui influent nécessairement sur son ressenti, la préparation et la manière dont il va appréhender et vivre sa compétition, tant que le plan physique que psychologique.

D'autre part, la troisième étude a démontré les relations réciproques entre l'état d'anxiété précompétitive et la perception des caractéristiques de l'environnement, entendues en termes de nouveauté, d'ambiguïté, de prédictibilité et de contrôlabilité. Ces résultats pourront être développés et étendus en accord avec les postulats de la perspective transactionnelle et la modélisation du processus de stress (Rosnet, 1999, 2002). Plus particulièrement, les résultats de l'Étude 2D relative à la validité de construit de l'Échelle de Perception de l'Environnement font émerger une perspective de recherche quant à la place de l'évaluation cognitive primaire (Lazarus & Launier, 1978 ; Skinner & Brewer, 2002) au sein du modèle proposé dans l'Étude 3. Ce rôle pourrait également s'intégrer dans le modèle explicatif de mise en commun des études présenté dans la Figure 26 (p. 278). Ainsi, cette nouvelle proposition (Figure 27, p. 286)⁷⁶ est très proche du modèle transactionnel du processus de stress (Rosnet, 1999, 2002) et des travaux de Skinner et Brewer (2002, 2004). Afin d'être plus exhaustif, l'apport de variables dispositionnelles, comme le trait d'anxiété, pourrait être analysé au sein de ce modèle. La force de cette proposition (Figure 27, p. 286) repose sur la considération conjointe et à proportion égale de l'individu et de l'environnement, respectant ainsi les postulats de la perspective transactionnelle du processus de stress.

⁷⁶ Les relations entre les différentes composantes de l'état d'anxiété ne sont pas détaillées afin de ne pas alourdir la figure. Elles sont identiques à celles modélisées dans la Figure 26 (p. 278).

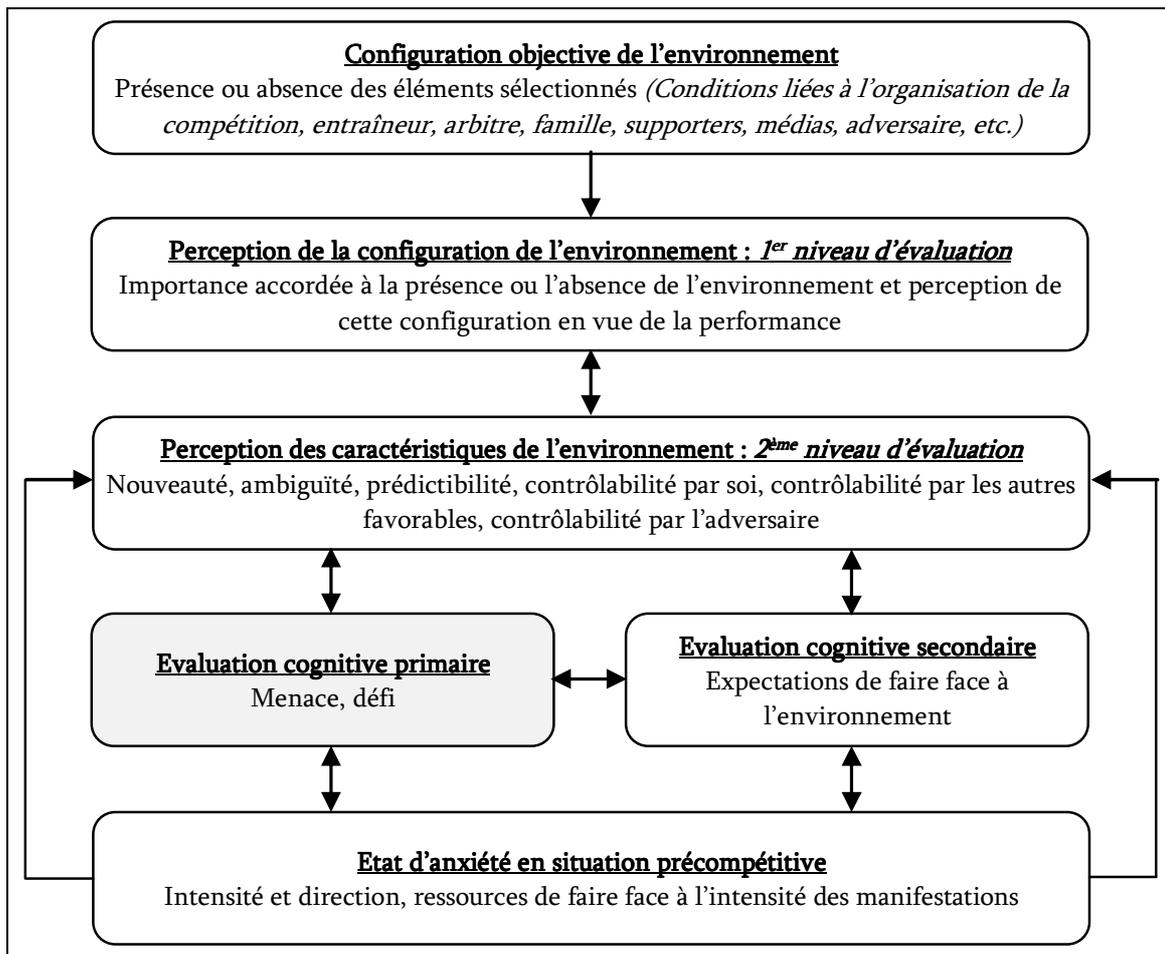


Figure 27 : Modélisation des relations entre l'environnement, l'évaluation cognitive et l'état d'anxiété

Aussi, la mesure conjointe des évaluations cognitives primaire et secondaire, en parallèle de la perception de l'environnement et de l'état d'anxiété, est de nature à expliquer la dichotomie observée dans l'Étude 2D dans la matrice de corrélations entre les caractéristiques de l'environnement et les différentes formes d'évaluations cognitives primaires. En outre, elle permettrait d'apprécier l'ensemble du processus médiateur de l'évaluation cognitive considéré par Lazarus et Folkman (1984) comme fondamental dans la modélisation du vécu humain. Des analyses en cluster pourront de nouveau être utilisées pour rendre compte de la multidimensionnalité de l'ensemble de ces variables, et plus particulièrement en identifiant des profils évaluatifs et ses relations avec l'état d'anxiété en situation de compétition.

Sur le plan appliqué, cette troisième étude insiste une nouvelle fois sur l'influence prépondérante et significative de la perception de l'environnement sur le vécu anxieux du sportif pratiquant des activités individuelles d'opposition. Ce rôle, souvent négligé, mérite de recevoir une attention particulière dans l'analyse du comportement du sportif en situation de compétition. Ainsi, si une situation nouvelle, ambiguë, peu prédictible, peu contrôlable par soi et contrôlable par les autres favorables ou l'adversaire est de nature à générer des états d'anxiété élevés parfois accompagnés d'interprétations directionnelles défavorables, il semble important de travailler en amont sur la perception de ces situations afin de favoriser l'identification des éléments pertinents pour son anticipation et sa compréhension ainsi que le développement de perceptions de contrôle personnel.

A ce titre, différentes pistes peuvent être explorées. La préparation et la mise en place de routines précompétitives (e.g., préparation du matériel, planification de l'échauffement) est de nature à augmenter la contrôlabilité par soi et la prédictibilité des événements. Par cette méthode, le sportif se concentre davantage sur lui, sur son comportement et sur ses actions, et moins sur l'environnement qui l'entoure en période précompétitive. La reconnaissance des lieux de compétition (e.g., lieux d'échauffement, positionnement des vestiaires, organisation des espaces compétitif) offre également la possibilité de diminuer la nouveauté et d'augmenter la prédictibilité de l'environnement. Une fois sur les lieux de l'événement, le sportif a d'ores et déjà repéré les éléments fixes de la compétition. Ces derniers sont autant de connaissances lui permettant d'appréhender la situation en amont de celle-ci. Le sportif peut alors se concentrer sur les seuls éléments spécifiques à la rencontre à venir comme les adversaires ou encore les conditions météorologiques et matérielles.

Aussi, la focalisation sur des éléments contrôlables par l'individu est également une piste pouvant favoriser l'émergence de perceptions favorables de l'environnement et de contrôle personnel. La préparation et la mise en place de routines ou la

reconnaissance préalable des lieux de compétition précédemment présentées favorisent le sentiment de contrôle. En outre, d'autres supports peuvent être exploités comme l'analyse vidéo de l'adversaire. Largement utilisé dans les sports collectifs comme le basketball, cet outil offre la possibilité au sportif d'anticiper une partie de la technique et la tactique du jeu et du style de ce dernier. Ceci lui permet de construire par anticipation des stratégies efficaces pour contrer et déstabiliser son adversaire. En cela, l'analyse vidéo favorise le développement des perceptions de contrôlabilité par soi et la diminution des perceptions de contrôlabilité par l'adversaire, souvent associées à des intensités élevées d'état d'anxiété et des interprétations directionnelles défavorables en vue de la performance.

De même, différents scénarii pourront être travaillés à l'entraînement ou lors des compétitions de préparation comme la présence et la gestion d'un public favorable ou hostile, ou encore le positionnement des médias par rapport à l'aire de jeu. Ces phases de préparation de l'événement et de mise en situation permettent de développer la focalisation sur les éléments pertinents au regard de la performance et la gestion de l'environnement. En effet, la présence d'un public hostile ou acquis à la cause de l'adversaire est une situation potentiellement menaçante pour le sportif. Cette configuration est susceptible de générer de fortes perceptions de contrôlabilité par autrui et des états d'anxiété interprétés comme défavorables à la performance. Ainsi, le recours à des simulations de multiples situations pouvant survenir le jour de la compétition permet de préparer l'individu à ces éventualités afin de diminuer la nouveauté de l'événement, de le protéger d'un éventuel effondrement des perceptions de contrôlabilité par soi au profit de la contrôlabilité par les autres défavorables et l'adversaire et de favoriser l'adaptabilité du sportif. Le développement de stratégies de faire face efficaces, la préparation par l'imagerie mentale ou encore la centration de l'attention afin d'éliminer les pensées parasites sont autant d'éléments favorisant l'émergence de perceptions neutres ou favorables de l'environnement.

Enfin, les études de ce travail doctoral ont partiellement confirmé le rôle médiateur partiel et fondamental de l'évaluation des ressources de faire face dans la compréhension du vécu anxieux du sportif. L'analyse de ces variables mérite d'être approfondie, notamment dans le modèle explicatif des interprétations directionnelles de Jones (1995). De même, des outils d'autoévaluation pourraient être créés afin de standardiser les procédures d'évaluation au fil des études. En effet, même si la procédure recommandée par Bandura (1977, 1997, 2003) est la plupart du temps choisie et respectée, les termes employés dans les échelles proposées ne sont pas toujours identiques.

Dans le domaine pratique, la mise en place de programmes d'entraînement et de préparation mentale adaptés favorisant l'émergence des perceptions de compétence et de contrôle constitue la principale piste de travail pour les athlètes. Dans la continuité des propositions d'interventions évoquées auparavant, cette application des résultats obtenus invite à l'augmentation des ressources disponibles, tant sur le versant subjectif à travers les évaluations cognitives primaire et secondaire, que sur le versant objectif par le développement des stratégies de faire face. Ainsi, la multiplication des confrontations à des situations de type « menace » ou « défi » et l'apprentissage de nouvelles stratégies lors des périodes d'entraînement et de préparation peuvent permettre au sportif d'accroître le volume de ses expériences passées et de ses ressources afin de répondre efficacement aux demandes lors des compétitions.

En conclusion, les études conduites dans cette thèse et les résultats obtenus ouvrent de nombreuses pistes de recherches et d'applications pratiques qui devront néanmoins être testées et confirmées auprès d'une population d'athlètes, principalement de haut-niveau, pratiquant notamment des sports individuels d'opposition. Ainsi, les modèles présentés dans les Figures 26 (p. 278) et 27 (p. 286) ainsi qu'une meilleure prise en compte de l'environnement dans le vécu du sportif en situation de compétition sont les principaux points développés dans ces perspectives.

VIII-4 Conclusion

L'objectif central de cette thèse était de comprendre et d'analyser les relations réciproques entre, d'une part, la perception de l'environnement précompétitif et, d'autre part, l'intensité et la direction de l'état d'anxiété. Les trois recherches menées ont démontré la nécessité de se pencher sur cette question centrale au regard de la perspective transactionnelle du processus de stress. Souvent délaissée au profit de l'étude des variables dispositionnelles et des profils individuels, la place de l'environnement fait l'objet d'un regain d'intérêt dans la littérature scientifique. La globalisation du phénomène sportif et l'émergence progressive et contagieuse d'enjeux économiques, sociaux et politiques renforcent la nécessité d'optimiser l'ensemble des paramètres de la performance sportive. L'étude de la relation entre l'athlète et son entraîneur a laissé place à des approches systémiques complexes où le sportif se trouve confronté à une multiplication des acteurs et des attentes. Dans ce contexte, l'analyse de l'environnement et de sa relation avec le vécu émotionnel apparaît comme fondamentale pour la réalisation de performances de haut-niveau. Tout au long de ce travail doctoral, le développement de modèles explicatifs et de perspectives scientifiques et appliquées a été le fil conducteur des recherches conduites. La place de l'environnement s'est révélée fondamentale. Plus singulièrement, les résultats des études conduites ont souligné le rôle capital des perceptions de l'environnement et des évaluations subjectives.

En conséquence, la compréhension du vécu émotionnel anxieux, l'analyse des relations entre le sportif et son environnement ainsi que les interventions effectuées dans ce sens ne peuvent pas se fonder sur la considération unique de variables et de configurations objectives mais bien sur ce que le sujet perçoit et évalue en situation. Cette approche, nécessairement idiosyncrasique, nécessite de placer l'unicité de chaque individu au centre des analyses et mérite de recevoir une attention toute particulière de la part des chercheurs et des professionnels de l'intervention dans le milieu sportif.

BIBLIOGRAPHIE

- Aldenderfer, M. S., & Blashfield, R. K. (1984). *Cluster analysis*. Sage University paper series on quantitative applications in the social sciences series n° 07-044. Beverly Hills, CA: Sage.
- Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *61*, 207-215.
- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 7-40). New-York: Wiley.
- Anshel, M. H. (1996). Examining coping style in sport. *Journal of Social Psychology*, *136*, 311-323.
- Anshel, M. H., Brown, D. F., & Brown, J. M. (1993). Effectiveness of an acute stress coping program on motor performance, muscular tension and affect. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, *25*, 7-16.
- Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Source of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, *24*(4), 329-353.
- Anshel, M. H., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. A. (1991). *Dictionary of sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(1), 1-24.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000a). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, *140*(4), 434-450.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000b). Source of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress and Coping*, *13*, 1-26.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping styles in sport. *International Journal of Sport Psychology*, *28*, 141-156.

- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press.
- Apter, M. J. (1997). Reversal Theory: What is it? *The Psychologist*, 10(5), 217-220.
- Apter, M. J., & Svebak, S. (1989). Stress from the reversal theory perspective. In C. D. Spielberger & J. Strelau (Eds.), *Stress and anxiety*, 12 (pp. 39-52). New-York: Hemisphere/McGraw Hill.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New-York: Colombia University Press.
- Balaguer, I., Crespo, M., & Duda, J. L. (1996). The relationship of motivational climate and athletes' goal orientations to perceived/preferred leadership style. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(S13), NASPSPA Abstracts.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy : The exercise of control*. New York : Freeman.
- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles : De Boeck Ed.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Berjot, S., & Girault-Lidvan, N. (2009). Validation d'une version française de l'échelle d'évaluation cognitive primaire de Skinner et Brewer. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(4), 252-259.
- Blaydon, M. J., Lindner, K. L., & Kerr, J. H. (2002). Metamotivational characteristics of eating disordered and exercise-dependent triathletes: An application of reversal theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 223-236.
- Bloch, V. (1966). Les niveaux de vigilance et l'attention. In J. Paillard, V. Bloch & H. Piéron (Eds.), *Traité de psychologie expérimentale, III Psychophysologie du comportement* (pp. 79-122). Paris : Presses Universitaires de France.
- Borkovec, T. D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of arousal. In G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (Vol.1, pp. 261-312). New-York: Plenum.

- Borkovec, T. D., Metzger, R. L., & Pruzinsky, T. (1986). Anxiety, worry, and the self. In L. M. Hartman & K. R. Blankstein (Eds.), *Perception of self in emotional disorder and psychotherapy*. New-York : Plenum.
- Bray, S. R. (1999). The home advantage from an individual team perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 116-125.
- Bray, S. R., & Carron, A. V. (1993). The home advantage in alpine skiing. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 25*, 76-81.
- Bray, S. R., & Martin, K. A. (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 117-123.
- Bray, S. R., Martin, K. A., & Widmeyer, W. N. (2000). The relationship between evaluative concerns and sport competition anxiety among youth skiers. *Journal of Sport Sciences, 18*, 353-361.
- Broadbent, D. E. (1958). *Perception and communication*. London: Pergamon.
- Broadhurst, P. L. (1957). Emotionality and the Yerkes-Dodson law. *Journal of Experimental Psychology, 54*, 345-352.
- Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative ? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295-302.
- Butt, J., Weinberg, R. S., & Horn, T. S. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist, 17*, 35-54.
- Carré, J., Muir, C., Belanger, J., & Putnam, S. K. (2006). Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to 'home advantage'. *Physiology and Behavior, 89*, 392-398.
- Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort : Psychanalyse de l'expert*. Paris : Editions Bayard.
- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1979). Focus of attention, chronic expectancy, and responses to a feared stimulus. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1186-1195.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1984). Self-focused attention in test anxiety: A general theory applied to a specific phenomenon. In H. M. Van Der Ploeg, R. Schwarzer, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research*, (Vol 3, pp. 3-20). Lisse/Hillsdale, New Jersey: Swets and Zeitlinger/Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: The interaction between expectancies and self-focused attention. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (pp. 111-142). Hillsdale, New Jersey: Swets and Zeitlinger/Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). A control perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*, 17-22.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Optimism and health-related cognition: What variables actually matter? *Psychology and Health, 9*, 191-195.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Klahr, D. (1987). Further explorations of a control-process model of test anxiety. In R. Schwarzer, H. M. Van Der Ploeg, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research*, (Vol 5, pp. 15-22). Lisse/Hillsdale, New Jersey: Swets and Zeitlinger/Erlbaum.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 328-354.
- Clarke, S. R., & Norman, J. M. (1995). Home ground advantage of individual clubs in England soccer. *The Statistician, 44*, 509-521.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis : Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment Research and Evaluation, 10*(7), 1-9.
- Couch, J. V., Garber, T. B., & Turner, W. E. (1983). Facilitating and debilitating test anxiety and academic achievement. *Psychological Report, 33*, 237-244.
- Coudeville, G. R., Ginis, K. A. M., Famose, J. P., & Gernigon, C. (2008). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *The Sport Psychologist, 22*(3), 304-315.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*, 287-334.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Dantzer, R. (1984). Psychobiologie des émotions. In J. Delacour (Ed.), *Neurobiologie des comportements* (pp. 110-143). Paris : Hermann.
- Dantzer, R. (1993). Psychoneuroimmunology: Is there a need for metaphors? *Advances*, 9(2), 25-28
- D'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F., & Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist*, 12(3), 317-332.
- Davidson, R. J., & Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and modification of physiological activity* (pp. 399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Debois, N. (2001). *Relation entre l'anxiété, les émotions et la performance en contexte compétitif de haut niveau : Contribution des buts d'accomplissement, des perceptions de compétence, et stratégies de contrôle mises en œuvre*. Thèse de Doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, non publiée, Université de Paris X, Nanterre.
- Debois, N. (2003). De l'anxiété aux émotions compétitives : État de la recherche sur les états affectifs en psychologie du sport. *STAPS*, 62, 21-41.
- Debois, N., & Carrier, M. (2003). *Émotions précompétitives et performance chez des escrimeurs de haut niveau : Étude comparative du vécu émotionnel des sportifs d'élite lors de leurs meilleures et moins bonnes prestations*. Rapport de Recherche non publié, Ministère de la Jeunesse et des Sports.
- Debois, N., & Fleurance, P. (1998). Validation du CSAI-2 sous forme rétrospective : questions sur la méthode. *Communication présentée aux Journées Nationales d'Études de la Société Française de Psychologie du Sport*, Poitiers, France.
- Dubois, N. (1987). *La psychologie du contrôle : Les croyances internes et externes*. Grenoble : PUG.
- Duda J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown WV: Fitness Information Technology.
- Duffy, L. J., & Hinwood, D. P. (1997). Home field advantage: Does anxiety contribute? *Perceptual and Motor Skills*, 84(1), 283-286.
- Durr, K. R. (1996). *Relationship between state anxiety and performance in high school divers*. Unpublished master's thesis, University of Missouri, Columbia.

- Edwards, T., & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 296-312.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in personality*. New-York: Lyle Stuart.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion, 6*, 256-273.
- Fazey, J. A., & Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis : A catastrophe for sport psychology*. British Association of Sports Sciences Monograph 1. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Fenz, W. D., & Jones, G. B. (1972). Individual differences in physiologic arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic Medicine, 34*(1), 1-8.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 89-101
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist, 17*(2), 175-195.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review : Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-373). New York: Nova Sciences Publishers, Inc.
- Fleurance, P. (1998). S'adapter et faire face : Contrôler le stress, les émotions et l'activation émotionnelle. In E. Thill & P. Fleurance (Eds.), *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif* (pp. 75-90). Editions Vigot, Paris.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Fujiyama, H., Wilson, G. V., & Kerr, J. H. (2005). Motivational state and emotional tone in baseball: The reciprocity between field research and reversal theory. *European Review of Applied Psychology, 55*, 71-83.

- Geen, R. G. (1976). Test anxiety, observation, and range of cue utilization. *British Journal of Social and Clinical Psychology, 15*, 253-259.
- Geen, R. G. (1980). The effects of being observed on performance. In P. B. Paulus (Ed.), *Psychology of group influence* (pp. 61-97). Hillsdale, NJ: Lawrence.
- Geen, R. G. (1989). Alternative conceptions of social facilitation. In P. B. Paulus (Ed.), *Psychology of group influence* (2nd Ed., pp. 15-51). Hillsdale, NJ: Lawrence.
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest, 46*, 20-27.
- Gillet, N., Berjot, S., & Paty, B. (2009). Profil motivationnel et performance sportive. *Psychologie Française, 54*(2), 173-190.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 33*, 49-62
- Goodman, L. A. (1960). On the exact variance of product. *Journal of the American Statistical Associations, 55*, 708-713.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (1998). Arousal-anxiety and sport behavior. In Horn, T. (Ed), *Advances in sport psychology*, (2nd Edition, pp.119-142), Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Gould, D., Horn, T. S., & Spreeman, J. (1983a). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5*, 58-71.
- Gould, D., Horn, T. S., & Spreeman, J. (1983b). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5*, 159-171.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship : Current status and future directions. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. *Journal of Sport Behavior, 8*(2), 115-127.
- Gould, D., Petlichoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology, 6*, 289-304.

- Gould, D., Tuffey, S., Hardy, L., & Lochbaum, M. (1993). Multidimensional state anxiety and middle distance running performance: An exploratory examination of Hanin's (1980) Zone of Optimal Functioning hypothesis. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*, 85-95.
- Guérin, B. (1983). Social facilitation and social monitoring: A test of three models. *British Journal of Social Psychology, 22*, 203-214.
- Guérin, B. (1993). *Social facilitation*. Paris: Cambridge Press, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Guérin, B., & Innes, J. M. (1982). Social facilitation and social monitoring: A new look at Zajonc's mere presence hypothesis. *British Journal of Social Psychology, 21*, 7-18.
- Hair, F., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis with readings* (5th Edition). Englewood Cliffs, NJ: Drentice Hall.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (1995). Anxiety and the ironman: Investigating the antecedents and the consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychologist, 9*(1), 29-40.
- Hanin, Y. L. (1978). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Mouvement.
- Hanin, Y. L. (1980). *Psychologiya obscheniya v sporte* [Psychology of communication in sport]. Moscow: Fuzkultura i sport.
- Hanin, Y. L. (1986). The state-trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural Anxiety* (Vol.3, pp. 45-64). Washington: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Sport psychology: An integrated approach. Proceedings from the VIII World Congress of Sport Psychology* (pp. 229-232). Lisbon, Portugal: ISSP.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF): Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*(1), 87-97.

- Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 16(2), 167-184.
- Hanton, S., & Fletcher, D. (2005). Organizational stress in competitive sport: More than we bargained for? *International Journal of Sport Psychology*, 36(4), 273-283.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hanton, S., & Jones, J. G. (1994). The antecedents of intensity and direction dimensions of state anxiety and self-confidence in elite and nonelite swimmers. *Journal of Sport Sciences*, 13, 193-194.
- Hanton, S., & Jones, J. G. (1997). Antecedents of intensity and direction dimensions of competitive anxiety as a function of skill. *Psychological Reports*, 81, 1139-1147.
- Hanton, S., & Jones, J. G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hanton, S., & Jones, J. G. (1999b). The effects of multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hanton, S., Jones, J. G., & Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.
- Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Sciences Publishers, Inc.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.

- Hanton, S., Wadey, R., & Connaughton, D. (2005). Debilitative interpretations of competitive anxiety: A qualitative examination of elite performers. *European Journal of Sport Science*, 5(3), 123-136.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.). *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester, England: Wiley.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10, 140-156.
- Hardy, L. (1997). Three myths in applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 277-294.
- Hardy, L., & Fazey, J. A. (1987). The inverted-U hypothesis : A catastrophe for sport psychology ? *Paper presented at the Annual Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*, Vancouver, Canada.
- Hardy, L., & Jones, J. G. (1994). Current issues and future directions for performance related research in sport psychology. *Journal of Sports Sciences*, 12, 61-90.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, L., & Parfitt, C. G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L., Parfitt, C. G., & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sport Sciences*, 12, 327-334.
- Harger, G. L., & Raglin, J. S. (1994). Correspondance between actual and recalled precompetition anxiety in collegiate track and field athletes. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 16, 206-211.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills usage within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332
- Hebb, D. O. (1955). Drives and the CNS (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62, 243-254.
- Hellandsig, E. T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 27-44.

- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(2), 157-176.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Hudesman, J., & Weisner, E. (1978). Facilitating and debilitating test anxiety among college students and volunteers for desensitization workshops. *Journal of Clinical Psychology, 34*, 485-486.
- Hudson, J., & Walker, N. C. (2002). Metamotivational state reversals during matchplay golf: An idiographic approach. *The Sport Psychologist, 16*, 200-217.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior*. New-York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- Hull, C. L. (1951). *Essentials of Behavior*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Jackson, B., Knapp, P., & Beauchamp, M. (2009). The coach-athlete relationship: A tripartite efficacy perspective. *The Sport Psychologist, 23*(2), 203-232.
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 17*, 873-887.
- Jones, J. G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist, 4*, 152-155.
- Jones, J. G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*, 449-478.
- Jones, J. G., & Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and motor subcomponents of performance. *Journal of Sports Sciences, 7*, 129-140.
- Jones, J. G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 144-157.
- Jones, J. G., Hanton, S., & Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences, 17*, 657-663.

- Jones, J. G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*, 467-472.
- Jones, J. G., & Swain, A. B. J. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist, 9*, 201-211.
- Jones, J. G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite middle-distance runners. *The Sport Psychologist, 4*, 107-118.
- Jones, J. G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(1), 1-15.
- Jones, J. G., Swain, A. B. J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences, 11*, 525-532.
- Jones, J. G., Swain, A. B. J., & Harwood, C. (1996). Positive and negative affect as predictors of competitive anxiety. *Personality and Individual Differences, 20*, 109-114.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific Software International : Chicago, IL.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Scientific Software International : Chicago, IL.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1999). *LISREL 8.30*. Scientific Software International : Chicago, IL.
- Jowett, S. (2009). Factor structure and criterion-related validity of the metaperspective version of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q). *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 13*, 163-177.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology, 37*, 13-20.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement, 20*, 141-151.
- Kane, J. E. (1966). Personality description of soccer ability. *Research in Physical Education, 1*, 54-64.

- Kerlinger, F. N. (1973). *Foundations of behavioral research* (2nd Edition). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kerr, J. H. (1989). Anxiety, arousal and sport performance : An application of reversal theory. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 137-151). New-York: Hemisphere.
- Kerr, J. H. (1990). Stress in sport: Reversal theory. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.). *Stress and performance in sport* (pp. 107-131). Chichester, England: Wiley.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*, 707-717.
- Krane, V. (1993). A practical application of the anxiety-athletic performance relationship: The zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, *7*, 113-126.
- Krane, V., Joyce, D., & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality, and softball performance. *The Sport Psychologist*, *8*, 58-72.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, *10*(1), 47-56.
- Krane, V., Williams, J. M., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, *15*, 279-295.
- Kroll, W. (1979). The stress of high performance athletics. In P. Klavara & V. L. D. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (2nd Edition, pp. 211-219). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kroll, W., & Peterson, K. H. (1965). Personality factor profiles of collegiate football teams. *Research Quarterly*, *36*, 433-440.
- Lane, M. L., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, *17*, 505-512.

- Lane, A., Terry, P. C. & Karageorghis, C. (1995a). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in duathletes. *Perceptual and Motor Skills*, *80*, 911-919.
- Lane, A., Terry, P. C., & Karageorghis, C. (1995b). Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, *81*, 1255-1266.
- Lassarre, D. (2002). *Stress et société*. Reims : Presses Universitaires de Reims.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New-York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3-14). London: Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*, 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between persons and environment. In L. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum Press.
- Legrand, F. D., & Le Scanff, C. (2003). Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(4), 429-436.
- Levenson, H. (1972). Distinctions within the concept of internal-external control : development of a new scale. *Proceedings of the 80th annual convention of the American Psychological Association*, 261-262.
- Lewthwaite, R., & Scanlan, T. K. (1989). Predictors of competitive trait anxiety in male youth sport participants. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, *21*(2), 221-229.

- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety : A distinction and some initial data. *Psychological Reports, 20*, 975-987.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology, 140*, 1-55.
- Lindsley, D. B. (1951). Emotions. In S. S. Stevens (Ed.), *Handbook of experimental psychology* (pp. 473-517). New York: John Wiley.
- Lôo, P., & Lôo, H. (1986). *Le stress permanent*. Paris : Masson.
- Lox, C. L. (1992). Perceived threat as a cognitive component of state anxiety and confidence. *Perceptual and Motor Skills, 75*, 1092-1094.
- MacKinnon, D. P., Warsi, G., & Dwyer, J. H. (1995). A simulation study of mediated effect measures. *Multivariate Behavioral Research, 30*(1), 41-62.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete : An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141.
- Mandler, G., & Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 47*, 166-173.
- Marcel, J. (2005). *Relation entre les interprétations directionnelles de l'anxiété précompétitive et les stratégies de coping utilisées en compétition*. Mémoire de Master 1 en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, non publié, Université de Reims Champagne-Ardenne, Reims.
- Marcel, J. (2006). *Influence de la modification du mode de réponse et de l'ordre de passation des échelles du CSAI-2 Modifié*. Mémoire de Master 2 Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, non publié, Université de Reims Champagne-Ardenne, Reims.
- Marcel, J., Legrain, P., Gillet, N., & Rosnet, E. (2009). Construction et validation de l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE): Analyse factorielle et examen de ses relations avec l'évaluation cognitive primaire. *Communication orale présentée au Congrès International de Psychologie du Sport*, Vincennes, France.
- Marcel, J. & Paquet, Y. (2010). Validation française de la version modifiée du « Sport Anxiety Scale » (SAS). *L'Encéphale, 36*, 116-121.
- Marcel, J., & Rosnet, E. (2007, Mars). Influence de l'ordre de passation des deux échelles du CSAI-2 Modifié sur les réponses des sujets en fonction de l'âge et du sexe. *Communication orale présentée aux Journées d'Étude de la Société Française de Psychologie du Sport*, Montpellier, France.

- Marcel, J., Rosnet, E., Legrain, P., & Gillet, N. (2009). Relations réciproques entre la perception des caractéristiques de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive : L'illustration en sports individuels d'opposition. *Communication orale présentée au 2^{ème} Junior Colloque du Laboratoire de Psychologie Appliquée*, Reims, France.
- Martens, R. (1974). Arousal and motor performance. In J. H. Wilmore (Ed.), *Exercise and sport sciences review* (Vol.2, pp. 155-188). New-York: Academic Press.
- Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New-York: Harper & Row.
- Martens, R. (1976). Competition: A need of a theory. In D. M. Landers (Ed.), *Social problems in athletics* (pp. 9-17). Urbana: University of Illinois Press.
- Martens, R. (1977). *The Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Scale – 2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey R. S., & Burton D. (Eds.) (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43, 1676-1686.
- Mason J. M. (1971). A re-evaluation of the concept of 'non specificity' in stress theory. *Journal of Psychiatric Research*, 8, 323-333.
- McGrath J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). New York: Nova Sciences Publishers, Inc.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction dimensions of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 326-334.

- Miller, S. M., Lack, E. R., & Asroff, S. (1985). Preference for control and the coronary-prone behavior pattern : « I'd rather do it my self ». *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*, 492-499.
- Morris, L. W., Davis D., & Hutchings C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety : Literature review and revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, *75*, 541-555.
- Munz, D. C., Costello, C. T., & Korabek, K. (1975). A further test of the inverted-U relating achievement anxiety and academic test performance. *Journal of Psychology*, *89*, 39-47.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, *5*(3), 415-423.
- Nideffer, R. M. (1989). Anxiety, attention, and performance in sports: Theoretical and practical considerations. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 117-136). New-York: Hemisphere.
- Nideffer, R. M. (1993). Concentration and attention control training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd Edition, pp. 243-261). Palo Alto, CA: Mayfield Press.
- Nisbett, R., & Ross, L. (1980). *Human interference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(1), 1-13.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, *14*(4), 360-371.
- Ntoumanis, N., & Jones, J. G. (1998). Interpretation of competitive trait anxiety symptoms as a function of locus of control beliefs. *International Journal of Sport Psychology*, *29*(2), 99-114.
- Nunally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd Edition). New York, NY : McGraw-Hill.
- Oswald, J. C. (2009). Competitiveness and expectations of performance: Factors influencing the relationship between anxiety direction and performance in triathletes. *Dissertation Abstracts International, Section B: The Sciences and Engineering*, *69*(7-B), 4436.

- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest Monograph*, 13, 23-32.
- Paquet, Y. (2005). *Notion de contrôle dans les phénomènes de stress: Élaboration d'un modèle et application au domaine sportif*. Thèse de Doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, non publiée, Université de Reims Champagne-Ardenne, Reims.
- Paquet, Y. (2009). *Psychologie du contrôle: Théories et applications*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Parfitt, C. G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sport Sciences*, 17, 351-356.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 36(4), 717-731.
- Puente-Diaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Source of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and US competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-446.
- Randle, S., & Weinberg, R. S. (1997). Multidimensional anxiety and performance: an exploratory examination of the zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 11(2), 160-174.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety and social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Rivolier, J. (1989). *L'homme stressé*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Rodin, J. (1986). Aging and health: Effects of the sense of control. *Science*, 233, 1271-1276.
- Rolland, J. P. (1999). Modèles psychologiques du stress : Analyse et suggestions. *Pratiques Psychologiques*, 4, 99-122.
- Rosnet, E. (1999). *L'adaptation psychologique au stress dans les situations extrêmes*. Habilitation à Diriger les Recherches soutenue le 22 janvier, Université de Reims Champagne Ardenne, Reims.

- Rosnet, E. (2002). Définitions, théories et modèle du stress. In D. Lassarre (Ed.), *Stress et société*. (pp. 17-37). Reims : Presses Universitaires de Reims.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monograph*, *80*, 1-28.
- Roussel, P., Durieu, F., Campoy, E., & El Akremi, A. (2002). *Méthodes d'équations structurelles : Recherche et application en gestion*. Paris : Économica.
- Rushall, B. S. (1967). Personality profiles and a theory of behaviour modification for swimmers. *Swimming Technique*, *October*, 66-71.
- Sandstedt, S. D., Cox, R. H., Martens, M. P., Ward, D. G., Webber, S. N., & Ivey, S. (2004). Development of the Student-Athlete Career Situation Inventory (SACSI). *Journal of Career Development*, *31*(2), 79-93.
- Sarason, S. B., Mandler, G., & Craighill, P. G. (1952). The effect of differential instructions on anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *47*, 561-565.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social-evaluative anxiety* (pp. 475-495). New York: Plenum.
- Schank, R., & Abelson, R. (1977). *Scripts, plans, goals and understanding*. New York: Wiley.
- Schneider, W., Dumais, S. T., & Schiffrin, R. M. (1984). Automatic and control processing and attention. In R. Parasuraman & R. Davies (Eds.), *Varieties of attention*. Orlando, FL: Academic Press.
- Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, *40*, 321-328.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, *38*(2), 32.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, *12*, 118-230.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New-York: Mac Graw Hill.
- Selye, H. (1980). The development of the stress concept. In H. Selye & S. Pavez (Eds.), *Advances in experimental medicine: A centenary tribute to C. Bernard* (pp. 43-69). Elsevier: North Holland Biomedical Press.

- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress*. (pp. 7-20). New York: Free Press.
- Selye, H., & Fortier, C. (1950). Adaptative reactions to stress. *Research Publications of the Association for Research in Nervous & Mental Disease*, 29, 3-18
- Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1(2), 160-169.
- Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Skinner, N., & Brewer, N. (1999). Temporal characteristics of evaluation anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13, 293-314.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievements events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 283-305.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-838.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1987). Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 475-488.
- Smith, C. A., Haynes, K. N., Lazarus, R. S., & Pope, L. K. (1993). In search of the « hot » cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 916-929.
- Smith, R. E. (1986). A component analysis of athletic stress. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 107-111). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Smith, R. E. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sport* (pp. 183-201). New-York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sport. In I. G. Sarason, G. R. Pierce & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods and findings* (pp. 261-283). Lawrence Erlbaum Associates.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied and Developmental Psychology, 16*, 125-142.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resilience research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 360-370.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research, 2*, 263-280.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology, 19*, 1522-1551.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Spence, K. W. (1956). *Behavior theory and conditioning*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour* (pp. 291-326). New-York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972a). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press.
- Spielberger C. D., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *The State Trait Anxiety Inventory (STAI) Test Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Suinn, R. M. (1969). The STABS, a measure of test anxiety for behaviour therapy: Normative data. *Behaviour Research and Therapy, 7*(3), 335-339.

- Swain, A. B. J., & Jones, J. G. (1992). Relationships between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist, 6*, 42-54.
- Swain, A. B. J., & Jones, J. G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences, 11*, 533-542.
- Swain, A. B. J., & Jones, J. G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 9*, 1-18.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston : Allyn and Bacon.
- Thill, E. (1983). *Manuel du Questionnaire de Personnalité pour Sportifs (Q.P.S.)*. Paris: Les Éditions du Centre de Psychologie Appliquée.
- Thom, R. (1975). *Structural stability and morphogenesis*. New-York: Benjamin-Addison Wesley.
- Todrank Heth, J., & Somer, E. (2002). Characterizing stress tolerance: A new approach to controllability and its relationship to perceived stress and reported health. *Personality and Individual Differences, 33*(6), 883-895.
- Triplett, N. (1897). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology, 9*, 507-533.
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques : Implications pour la recherche en langue française. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne, 30*(4), 662-680.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1161-1176.
- Vanek, M., & Cratty, B. J. (1972). *Psychologie sportive et compétition*. Paris: Editions Universitaires.
- Wang, C. K. J., & Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 1-22.
- Weinberg, J., & Levine, S. (1980). Psychobiology of coping in animals: The effect of predictability. In S. Levine & H. Ursin (Eds.), *Coping and health (NATO Conference Series III: Human factors)*. New York: Plenum.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris: Éditions Vigot.
- Wine, J. D. (1980). Cognitive-attentional theory of test anxiety. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research and applications* (pp. 349-385). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001a). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 207-238.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001b). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd Edition) (pp. 290-318). New-York: Wiley
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*, 459-482.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science, 149*, 269-274.
- Zeeman, E. C. (1976). Catastrophe theory. *Scientific American, 234*, 65-82.

INDEX DES FIGURES

Figure 1 : Relation en U inversé selon Yerkes et Dodson (1908)	31
Figure 2 : La classification des gestes sportifs d'Oxendine (1970).....	33
Figure 3 : Les zones individuelles de fonctionnement optimal (Hanin, 1980, 1986)	39
Figure 4 : Trait-State Theory of Anxiety selon Spielberger (1966)	44
Figure 5 : Le processus compétitif selon Martens (1975, p. 69)	45
Figure 6 : Le processus d'anxiété compétitive selon Martens, Vealey et Burton (1990, p. 18 et p. 217)	46
Figure 7 : Modèle de l'anxiété compétitive (Martens, Vealey & Burton, 1990, p. 219)	52
Figure 8 : Modèle tridimensionnel de la catastrophe (Fazey & Hardy, 1988)	54
Figure 9 : Modèle conceptuel de la relation anxiété / performance (Smith, 1996, p. 267).....	64
Figure 10 : Modèle de l'anxiété compétitive facilitatrice ou perturbatrice (Jones, 1995, p. 466)	79
Figure 11 : Caractéristiques des approches en termes de trait, interactionniste, organistique et transactionnelle (selon Altman & Rogoff, 1987, pp. 12-13).....	97
Figure 12 : Modèle de stress selon une perspective transactionnelle (Rosnet, 1999, 2002)	102
Figure 13 : Relations entre attentes de faire face, émotion et perception de l'anxiété selon le type d'évaluation cognitive (Skinner & Brewer, 2002, pp. 687-688).....	127
Figure 14 : Synthèse du modèle et des hypothèses de recherche	137
Figure 15 : Modèle théorique testé dans l'Étude 1	150
Figure 16 : Modèle théorique (MTI) de l'Étude 1A	167
Figure 17: Modèle théorique modifié (MTM) de l'Étude 1A	169
Figure 18 : Sens des relations généralement observées entre la perception de l'environnement et l'état d'anxiété précompétitive	171
Figure 19 : Représentation des scores d'anxiété pour les trois clusters identifiés.....	191
Figure 20 : Résultats de l'analyse factorielle confirmatoire de l'ÉPE (coefficients standardisés et résidus).....	223
Figure 21 : Modèle théorique testé dans l'Étude 3	235

Figure 22 : Modèle théorique de l'Étude 3A	243
Figure 23 : Influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire face sur l'état d'anxiété précompétitive	246
Figure 24 : Représentation des scores d'anxiété pour les trois clusters identifiés.....	258
Figure 25 : Synthèse des résultats des Études 1 & 3	275
Figure 26 : Proposition de modélisation des relations réciproques entre l'environnement et l'état d'anxiété en situation de compétition sportive	278
Figure 27 : Modélisation des relations entre l'environnement, l'évaluation cognitive et l'état d'anxiété	286

INDEX DES TABLEAUX

Tableau 1 : Spécificité des termes et des moments de mesure en fonction des sports investigués	145
Tableau 2 : Matrice de corrélations entre les composantes de l'état d'anxiété de l'Étude 1.....	160
Tableau 3 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 1	164
Tableau 4 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 1 (Suite)	165
Tableau 5 : Indices d'ajustement au modèle théorique initial (MTI) et au modèle théorique modifié (MTM) pour chaque élément constitutif de l'environnement.....	170
Tableau 6 : Synthèse des résultats de l'Étude 1A	174
Tableau 7 : Résultats univariés, tests post-hoc LSD de Fisher, moyennes et écarts-types des trois clusters pour les quatre composantes de l'état d'anxiété	189
Tableau 8 : Composition des trois clusters identifiés par l'analyse.....	192
Tableau 9 : Comparaison des trois profils sur les variables de l'Étude 1B	198
Tableau 10 : Moyenne, écart-type, étendue des réponses, coefficient d'aplatissement et de symétrie observés pour chaque item de l'ÉPE.....	217
Tableau 11 : Analyse factorielle en composante principale avec rotation oblique de l'ÉPE.....	218
Tableau 12 : Moyennes, écarts-types et matrice de corrélations entre les six sous-échelles de l'ÉPE.....	220
Tableau 13 : Sens attendus des corrélations entre les six sous-échelles de l'ÉPE et les différents types d'évaluations cognitives primaires.....	225
Tableau 14 : Alpha de Cronbach (1959) pour les sous-échelles des questionnaires utilisés et matrice de corrélations entre les variables de perception environnementale et l'évaluation cognitive primaire.....	228
Tableau 15 : Statistiques descriptives et alpha de Cronbach observés pour chaque variable de l'Étude 3	239
Tableau 16 : Matrice de corrélations entre les variables de l'Étude 3	241
Tableau 17 : Indices d'ajustement des quatre modèles testés.....	245

Tableau 18 : Résultats univariés, tests post-hoc LSD de Fisher, moyennes et écarts-types des trois clusters pour les quatre composantes de l'état d'anxiété	257
Tableau 19 : Composition des trois clusters identifiés par l'analyse	258
Tableau 20 : Comparaison des trois profils d'anxiété sur les variables de l'Étude 3B	261

INDEX DES AUTEURS

A

Abelson, R. · 114, 309
 Aldenderfer, M. S. · 187, 189, 256, 291
 Allen, J. B. · 190, 301
 Alpert, R. · 26, 65, 69, 72, 125, 291
 Altman, I. · 95, 96, 97, 98, 99, 149, 208, 276,
 291, 314
 Anderson, R. · 187, 298
 Anshel, M. H. · 25, 26, 42, 47, 103, 104, 105,
 106, 107, 110, 132, 148, 150, 151, 152, 154,
 166, 176, 205, 272, 283, 291, 308
 Apter, M. J. · 10, 28, 60, 66, 67, 68, 292
 Arnold, M. B. · 62, 292
 Asroff, S. · 211, 250, 307
 Avener, M. · 70, 305

B

Balaguer, I. · 177, 292
 Bandura, A. · 23, 56, 80, 89, 122, 123, 126, 130,
 148, 149, 154, 155, 177, 185, 188, 204, 205,
 211, 237, 238, 250, 253, 255, 267, 268, 273,
 275, 289, 292
 Barnett, N. P. · 180, 184, 311
 Baron, R. M. · 175, 246, 292
 Bartram, D. · 156, 303
 Beauchamp, M. · 180, 301
 Beck, A. T. · 123, 292

Belanger, J. · 181, 293
 Bentler, P. M. · 168, 170, 175, 222, 245, 301
 Berjot, S. · 121, 226, 262, 292, 297
 Biddle, S. J. H. · 160, 190, 240, 257, 264, 307,
 312
 Black, W. · 187, 298
 Blaney, P. H. · 78, 293
 Blashfield, R. K. · 187, 189, 256, 291
 Blaydon, M. J. · 67, 292
 Bloch, V. · 29, 292
 Borkovec, T. · 47, 78, 292, 293
 Bray, S. R. · 178, 181, 293
 Brewer, N. · 11, 23, 26, 82, 121, 122, 124, 125,
 126, 127, 128, 130, 133, 149, 188, 205, 224,
 226, 232, 233, 243, 248, 249, 252, 253, 255,
 265, 266, 268, 269, 273, 274, 285, 292, 310,
 314
 Broadbent, D. E. · 62, 293
 Broadhurst, P. L. · 32, 293
 Brown, D. F. · 104, 291
 Brown, J. M. · 104, 291
 Bump, L. A. · 40, 48, 49, 72, 154, 156, 157, 158,
 187, 193, 199, 215, 237, 255, 306
 Burton, D. · 9, 20, 28, 34, 40, 43, 44, 45, 46, 47,
 48, 49, 51, 52, 57, 59, 72, 74, 77, 100, 131,
 139, 140, 154, 156, 157, 158, 159, 167, 176,
 177, 179, 182, 186, 187, 192, 193, 199, 200,
 206, 215, 237, 244, 250, 252, 255, 259, 280,
 293, 298, 306, 314
 Butt, J. · 66, 75, 144, 280, 293

C

Cale, A. · 86, 144, 192, 202, 259, 301, 302
 Calvo, M. G. · 62, 296
 Campoy, E. · 168, 309
 Carré, J. · 181, 293
 Carrier, C. · 140, 293
 Carrier, M. · 20, 295
 Carron, A. V. · 181, 293
 Carver, C. S. · 78, 79, 121, 127, 177, 186, 188,
 200, 204, 234, 250, 252, 253, 254, 255, 264,
 274, 293, 294
 Chelladurai, P. · 180, 294
 Clarke, S. R. · 181, 294
 Connaughton, D. · 80, 144, 202, 252, 264, 281,
 282, 298, 300
 Costello, A. B. · 219, 294
 Costello, C. T. · 74, 307
 Couch, J. V. · 70, 294
 Coudeville, G. R. · 76, 294
 Coughlan, G. · 22, 86, 87, 89, 104, 107, 108, 109,
 129, 132, 148, 150, 151, 152, 154, 166, 176,
 205, 272, 282, 283, 299
 Cox, R. H. · 309
 Craighill, P. G. · 69, 309
 Cratty, B. J. · 15, 312
 Crespo, M. · 177, 292
 Crocker, P. R. · 106, 294
 Cronbach, L. J. · 158, 219, 221, 226, 228, 231,
 239, 294, 316
 Cumming, J. · 263, 300

D

Dantzer, R. · 93, 295
 Davidson, R. J. · 47, 295, 309
 Davis, D. · 47, 126, 200, 307
 Debois, N. · 2, 20, 39, 40, 48, 49, 74, 144, 154,
 156, 158, 187, 193, 237, 255, 295
 Delany, J. · 103, 104, 132, 272, 283, 291
 Dodson, J. D. · 9, 28, 30, 31, 32, 37, 38, 53, 57,
 293, 313, 314
 Dubois, A. · 180, 295
 Dubois, N. · 117, 118, 211, 295
 Duda, J. L. · 177, 190, 292, 294, 295
 Duffy, L. J. · 181, 295
 Dumais, S. T. · 62, 309
 Durieu, F. · 309
 Durr, K. R. · 55, 295
 Dwyer, J. H. · 175, 246, 305

E

Edwards, T. · 49, 50, 66, 75, 157, 160, 167, 240,
 244, 296
 El Akremi, A. · 168, 309
 Ellis, A. · 62, 296
 Ellsworth, P. C. · 123, 310
 Emery, G. · 123, 292
 Evans, L. · 83, 299
 Eysenck, M. W. · 26, 41, 62, 296

F

Famose, J.- P. · 76, 294

Fazey, J. A. · 9, 47, 51, 53, 54, 55, 57, 59, 186,
199, 263, 266, 296, 300, 314

Fenz, W. D. · 159, 206, 296

Ferrand, C. · 2, 5, 76, 84, 186, 188, 199, 205,
262, 263, 306

Fidell, L. S. · 217, 219, 312

Fletcher, D. · 22, 75, 83, 86, 87, 89, 104, 107,
108, 109, 111, 129, 132, 144, 148, 149, 150,
151, 152, 154, 166, 176, 192, 205, 259, 263,
271, 272, 276, 280, 282, 283, 296, 299, 300,
306

Fleurance, P. · 48, 49, 100, 101, 154, 156, 158,
187, 193, 232, 237, 255, 295, 296

Folkman, S. · 10, 21, 22, 23, 61, 62, 63, 81, 82,
83, 89, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 103, 107, 111,
112, 113, 114, 115, 116, 118, 121, 122, 123,
124, 125, 131, 132, 134, 148, 149, 176, 177,
178, 184, 205, 208, 209, 211, 217, 219, 224,
225, 227, 229, 230, 232, 233, 234, 242, 248,
249, 251, 252, 253, 262, 264, 265, 266, 268,
269, 271, 273, 275, 276, 284, 286, 296, 304

Fortier, C. · 92, 310

Fortier, M. S. · 219, 312

Fournier, J. F. · 4, 180, 295

Freedson, P. · 25, 291

Frijda, N. H. · 125, 296

Fujiyama, H. · 67, 296

G

Garber, T. B. · 70, 294

Geen, R. G. · 36, 37, 57, 297

Gernigon, C. · 76, 294

Gifford, S. M. · 103, 106, 132, 151, 152, 154,
166, 272, 283, 307

Gill, D. L. · 56, 297

Gillet, N. · 220, 224, 242, 254, 262, 297, 305, 306

Ginis, K. A. M. · 76, 294

Girault-Lidvan, N. · 121, 226, 292

Goleman, D. J. · 47, 309

Goodman, L. A. · 175, 246, 297

Gorsuch, R. · 28, 40, 44, 311

Gould, D. · 25, 26, 27, 29, 52, 73, 104, 157, 159,
180, 200, 206, 271, 280, 297, 298, 300, 310,
313

Graham, T. R. · 106, 294

Greenberg, R. · 123, 292

Greenleaf, C. · 157, 297

Guay, F. · 219, 312

Guérin, B. · 36, 37, 57, 298

H

Haber, R. N. · 26, 65, 69, 72, 125, 291

Hair, F. · 187, 188, 189, 256, 298

Hall, R. · 21, 76, 84, 85, 144, 202, 252, 281, 295,
298, 299, 307

Hamill, J. · 25, 291

Hammermeister, J. · 159, 206, 259, 298

Hanin, Y. L. · 9, 19, 28, 37, 38, 39, 40, 58, 64, 74,
87, 124, 280, 298, 301, 314

Hanton, S. · 20, 21, 22, 48, 50, 66, 71, 75, 76, 80,
83, 84, 85, 86, 87, 89, 104, 107, 108, 109, 124,
129, 132, 144, 148, 149, 150, 151, 152, 154,
159, 160, 166, 176, 186, 192, 199, 202, 205,
206, 234, 240, 249, 252, 253, 259, 264, 271,

272, 274, 276, 280, 281, 282, 283, 296, 298,
299, 300, 301, 306, 307

Hardy, L. · 9, 22, 26, 28, 47, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 57, 59, 66, 71, 74, 75, 85, 89, 101,
104, 107, 108, 132, 149, 157, 160, 167, 186,
199, 240, 244, 252, 263, 266, 271, 272, 280,
283, 296, 298, 300, 302, 303, 313, 314

Harger, G. L. · 280, 300

Harwood, C. · 85, 263, 300, 302

Hayes, A. F. · 175, 246, 308

Haynes, K. N. · 123, 310

Haywood, K. · 25, 291

Hebb, D. O. · 32, 300

Heimberg, R. G. · 123, 308

Hellandsig, E. T · 300

Hinwood, D. P. · 181, 295

Hodge, K. · 104, 190, 291, 301

Holmes, T. H. · 113, 301

Horn, T. S. · 66, 75, 104, 144, 180, 280, 293, 297

Horvat, M. · 25, 291

Hu, L. · 168, 170, 175, 222, 245, 301

Hudesman, J. · 74, 301

Hudson, J. · 67, 301

Hull, C. L. · 9, 28, 30, 34, 57, 301

Hutchings, C. · 47, 200, 307

I

Innes, J. M. · 36, 37, 57, 298

Ivey, S. · 309

J

Jackson, B. · 180, 301

Jokela, M. · 280, 301

Jones, G. B. · 159, 206, 296

Jones, J. G. · 10, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 31, 32, 39,
49, 57, 59, 60, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73,
74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85,
86, 87, 89, 102, 122, 124, 125, 127, 128, 130,
131, 133, 144, 149, 150, 154, 156, 157, 158,
159, 160, 177, 178, 186, 187, 188, 192, 193,
199, 200, 202, 204, 205, 206, 232, 233, 234,
237, 240, 243, 248, 249, 252, 253, 255, 259,
263, 264, 266, 269, 271, 273, 274, 289, 299,
300, 301, 302, 303, 307, 312, 314

Jöreskog, K. · 168, 177, 221, 222, 227, 244, 302

Jowett, S. · 180, 302

Joyce, D. · 55, 303

K

Kais, K. · 66, 75, 199, 302

Kaiser, H. F. · 217, 302

Kane, J. E. · 15, 302

Karageorghis, C. · 86, 186, 202, 304

Kenny, D. A. · 175, 246, 292

Kerlinger, F. N. · 158, 219, 303

Kerr, J. H. · 67, 68, 292, 296, 303

Klahr, D. · 78, 294

Kline, R. B. · 170, 245, 303

Knapp, P. · 180, 301

Kobasa, S. C. · 84, 303

Korabek, K. · 74, 307

Kowalski, K. C. · 106, 294
 Krane, V. · 29, 52, 55, 139, 140, 157, 200, 280,
 297, 303
 Kroll, W. · 15, 303

L

Lack, E. R. · 211, 250, 307
 Lane, A. · 86, 156, 186, 202, 303, 304
 Lane, M. L. · 86, 156, 186, 202, 303, 304
 Lassarre, D. · 101, 124, 229, 234, 304, 309
 Launier, R. · 61, 62, 63, 82, 83, 95, 119, 224, 229,
 253, 285, 304
 Lazarus, R. S. · 10, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29,
 40, 59, 60, 61, 62, 63, 72, 74, 76, 77, 81, 82,
 83, 89, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 103, 107, 111,
 112, 113, 114, 115, 116, 118, 119, 121, 122,
 123, 124, 125, 126, 131, 132, 134, 148, 149,
 176, 177, 178, 184, 202, 205, 208, 209, 211,
 217, 219, 224, 225, 227, 229, 230, 232, 233,
 234, 242, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 262,
 264, 265, 266, 268, 269, 271, 273, 275, 276,
 284, 285, 286, 296, 304, 310
 Le Scanff, C. · 67, 304
 Legrain, P. · 2, 5, 220, 224, 242, 254, 305, 306
 Legrand, F. D. · 67, 304
 Levenson, H. · 117, 211, 212, 250, 304
 Levine, S. · 116, 312
 Lewthwaite, R. · 180, 304
 Liebert, R. M. · 47, 305
 Likert, R. · 155, 156, 212, 215, 216, 226, 238,
 305
 Lindner, K. L. · 67, 292

Lindsley, D. B. · 29, 305
 Lochbaum, M. · 280, 298
 L o, H. · 91, 92, 305
 L o, P. · 91, 92, 305
 Lox, C. L. · 139, 305
 Lushene, R. · 28, 40, 44, 311

M

MacKinnon, D. P. · 175, 246, 305
 Mahoney, M. J. · 70, 305
 Mandler, G. · 62, 63, 69, 305, 309
 Marcel, J. · 48, 157, 220, 224, 242, 254, 305, 306
 Martens, M. P. · 309
 Martens, R. · 9, 15, 28, 34, 40, 43, 44, 45, 46, 47,
 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 57, 58, 59, 72, 73,
 77, 100, 106, 131, 132, 139, 140, 154, 156,
 157, 158, 167, 176, 177, 178, 179, 182, 186,
 187, 192, 193, 199, 200, 206, 209, 215, 237,
 244, 250, 252, 255, 259, 306, 310, 314
 Martin, K. A. · 178, 181, 293
 Martinent, G. · 76, 84, 186, 188, 199, 205, 262,
 263, 306
 Mason, J. M. · 93, 306
 Maynard, I. · 50, 66, 144, 160, 199, 240, 252, 299
 McGrath, J. E. · 93, 94, 95, 306
 Mellalieu, S. D. · 21, 48, 75, 76, 83, 84, 85, 107,
 124, 144, 149, 159, 192, 202, 206, 252, 259,
 271, 276, 280, 281, 296, 299, 306, 307
 Metzger, R. L. · 78, 293
 Miller, S. M. · 211, 250, 307
 Morris, L. W. · 47, 48, 126, 200, 305, 307
 Muir, C. · 181, 293

Mullen, R. · 85, 144, 299

Munz, D. C. · 74, 307

N

Naylor, S. · 20, 74, 280, 293

Neil, R. · 48, 83, 299, 307

Nesti, M. S. · 156, 303

Nideffer, R. M. · 62, 307

Nisbett, R. · 114, 307

Noblet, A. J. · 103, 106, 132, 151, 152, 154, 166,
272, 283, 307

Norman, J. M. · 181, 294

Ntoumanis, N. · 76, 84, 160, 240, 264, 307

Nunally, J. C. · 158, 219, 221, 226, 231, 239, 307

O

Osborne, J. W. · 219, 294

Oswald, J. C. · 76, 307

Oxendine, J. B. · 9, 28, 30, 32, 33, 34, 55, 57,
308, 314

P

Paquet, Y. · 48, 117, 118, 134, 211, 212, 230,
250, 305, 308

Parfitt, C. G. · 50, 55, 167, 244, 300, 308

Pates, J. · 50, 55, 167, 244, 300, 308

Paty, B. · 262, 297

Perry, J. D. · 71, 308

Peterson, K. H. · 15, 303

Petlichoff, L. · 297

Plowman, S. A. · 25, 291

Pope, L. K. · 123, 310

Preacher, K. J. · 175, 246, 308

Pruzinsky, T. · 293

Ptacek, J. T. · 184, 311

Puente-Diaz, R. · 103, 105, 132, 151, 152, 154,
166, 272, 283, 308

Putnam, S. K. · 181, 293

R

Rafeld, J. · 55, 303

Raglin, J. S. · 280, 300

Rahe, R. H. · 113, 301

Randle, S. · 280, 308

Rapee, R. M. · 123, 308

Raudsepp, L. · 66, 76, 199, 302

Rivolier, J. · 90, 94, 308

Rodin, J. · 80, 308

Rogoff, B. · 95, 96, 97, 98, 99, 149, 208, 276, 291,
314

Rolland, J. P. · 90, 99, 124, 230, 234, 276, 308

Rosnet, E. · 2, 4, 5, 21, 22, 81, 89, 96, 100, 101,
102, 103, 107, 111, 112, 114, 118, 123, 124,
131, 134, 148, 149, 157, 176, 177, 178, 205,
208, 209, 211, 217, 219, 220, 224, 225, 227,
230, 232, 233, 234, 242, 248, 251, 252, 254,
262, 263, 264, 265, 266, 269, 271, 273, 276,
285, 297, 305, 306, 308, 309, 314

Ross, L. · 114, 307

Rotter, J. B. · 112, 117, 211, 309

Roussel, P. · 168, 170, 175, 180, 222, 227, 242,
244, 245, 309

Rushall, B. S. · 15, 309

S

Sandstedt, S. D. · 219, 221, 226, 231, 239, 309

Sarason, B. R. · 62, 121, 232, 249, 309, 310

Sarason, I. G. · 62, 121, 232, 249, 309, 310, 313

Sarason, S. B. · 63, 69, 305, 309

Scanlan, T. K. · 180, 304

Schank, R. · 114, 309

Scheier, M. F. · 78, 79, 121, 127, 177, 186, 188,
200, 204, 234, 250, 252, 253, 254, 255, 264,
274, 293, 294

Schiffrin, R. M. · 309

Schneider, W. · 62, 309

Schutz, R. W. · 45, 48, 311

Schwartz, G. E. · 47, 292, 295, 309

Selye, H. · 90, 91, 92, 93, 94, 309, 310

Sewell, D. F. · 156, 303

Simon, J. A. · 139, 310

Skinner, E. A. · 117, 118, 134, 211, 230, 310

Skinner, N. · 11, 23, 26, 82, 121, 122, 124, 125,
126, 127, 128, 130, 133, 149, 188, 205, 224,
226, 232, 233, 243, 248, 249, 252, 253, 255,
265, 266, 268, 269, 274, 285, 292, 310, 314

Smellie, L. · 190, 301

Smith, C. A. · 123, 310

Smith, D. E. · 40, 48, 49, 72, 154, 156, 157, 158,
187, 193, 199, 215, 237, 255, 276, 306

Smith, R. E. · 10, 26, 28, 45, 48, 59, 60, 61, 62,
63, 64, 72, 73, 75, 77, 81, 87, 180, 184, 206,
249, 276, 310, 311, 314

Smoll, F. L. · 45, 48, 180, 184, 311

Sobel, M. E. · 175, 246, 247, 251, 311

Somer, E. · 211, 212, 219, 230, 231, 312

Sörbom, D. · 168, 177, 221, 222, 227, 244, 302

Spence, J. T. · 34, 35, 311

Spence, K. W. · 34, 35, 311

Spielberger, C. D. · 9, 25, 27, 28, 37, 40, 41, 42,
43, 44, 45, 46, 47, 58, 62, 73, 292, 294, 298,
303, 307, 310, 311, 314

Spreeman, J. · 104, 297

Suinn, R. M. · 70, 311

Sutarso, T. · 103, 291

Svebak, S. · 68, 292

Swain, A. B. J. · 20, 21, 49, 66, 71, 74, 75, 76, 83,
84, 85, 86, 144, 154, 156, 157, 158, 159, 187,
193, 199, 200, 202, 237, 249, 252, 255, 263,
264, 301, 302, 312

T

Tabachnick, B. G. · 217, 219, 312

Tatham, R. · 187, 298

Terry, P. C. · 86, 156, 186, 202, 303, 304

Thill, E. · 14, 15, 296, 312

Thom, R. · 14, 50, 53, 66, 144, 160, 199, 240,
252, 299, 312

Thomas, O. · 14, 50, 66, 144, 160, 199, 240, 252,
299

Todrank Heth, J. · 117, 211, 212, 219, 230, 231,
312

Triplett, N. · 14, 312
 Tuffey, S. · 280, 298
 Turner, W. E. · 70, 294

V

Vallerand, R. J. · 146, 210, 216, 219, 220, 224,
 263, 297, 312
 Vanek, M. · 15, 312
 Vealey, R. S. · 9, 28, 34, 40, 43, 44, 45, 46, 47,
 48, 49, 51, 52, 57, 59, 72, 77, 100, 131, 139,
 140, 154, 156, 157, 158, 167, 176, 177, 179,
 182, 186, 187, 192, 193, 199, 200, 215, 237,
 244, 250, 252, 255, 259, 306, 314

W

Wadey, R. · 144, 264, 281, 300
 Walker, N. C. · 67, 250, 301
 Wang, C. K. J. · 190, 257, 312
 Ward, D. G. · 188, 256, 309
 Warsi, G. · 175, 246, 305
 Webber, S. N. · 309
 Weinberg, J. · 116, 312

Weinberg, R. S. · 25, 26, 27, 66, 73, 75, 144, 159,
 180, 200, 206, 280, 293, 297, 308, 313

Weisner, E. · 74, 301

Wells, B. · 103, 291

Widmeyer, W. N. · 178, 293

Williams, J. M. · 71, 139, 140, 200, 303, 307, 308

Williams, L. R. T. · 104, 291

Wilson, G. V. · 67, 296

Wine, J. D. · 26, 65, 313

Woodman, T. · 22, 89, 101, 104, 107, 108, 132,
 149, 271, 272, 283, 313

Y

Yerkes, R. M. · 9, 28, 30, 31, 32, 37, 38, 53, 57,
 293, 313, 314

Z

Zajonc, R. B. · 30, 34, 35, 36, 57, 298, 313

Zeeman, E. C. · 53, 313

UNIVERSITE DE REIMS CHAMPAGNE-ARDENNE

UNITE DE FORMATION ET DE RECHERCHE EN SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES
PHYSIQUES ET SPORTIVES

ECOLE DOCTORALE « SCIENCES DE L'HOMME ET DE LA SOCIETE » (ED 462)
LABORATOIRE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUEE « STRESS ET SOCIETE » (EA 4298)

THESE PRESENTEE EN VUE DE L'ACCESSION AU GRADE DE DOCTEUR

DOMAINE : SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

DISCIPLINE : PSYCHOLOGIE DU SPORT

PRESENTEE ET SOUTENUE PUBLIQUEMENT PAR :

JULIE MARCEL

LE 30 NOVEMBRE 2010

DE L'INTERPRETATION DIRECTIONNELLE DE L'ANXIETE A LA PRISE EN COMPTE DE
L'ENVIRONNEMENT DANS L'ÉVALUATION COGNITIVE EN SITUATION DE STRESS

L'ILLUSTRATION EN SPORTS INDIVIDUELS D'OPPOSITION

ANNEXES

SOUS LA DIRECTION DE MADAME LE PROFESSEUR ELISABETH ROSNET

COMPOSITION DU JURY :

Elisabeth ROSNET - Professeur des Universités - *Directrice de thèse*

Claude FERRAND - Maître de Conférences HDR - *Rapporteur*

Philippe GODIN - Professeur des Universités - *Rapporteur*

Michel WAWRZYNIAK - Professeur des Universités

Pascal LEGRAIN - Maître de Conférences

Nadine DEBOIS - Docteur en STAPS

Thèse financée par une Allocation de Recherche du Ministère de l'Enseignement
Supérieur et de la Recherche

DIRECTION DE LA THESE

Elisabeth ROSNET *Professeur des Universités
Institut National du Sport, de l'Expertise et
de la Performance
Université de Reims Champagne-Ardenne
France*

JURY DE LA THESE

Claude FERRAND *Rapporteur, Maître de Conférences HDR
Université Claude Bernard de Lyon I
France*

Philippe GODIN *Rapporteur, Professeur des Universités
Université Catholique de Louvain la Neuve
Belgique*

Michel WAWRZYNIAK *Professeur des Universités
Université de Picardie Jules Verne
France*

Pascal LEGRAIN *Maître de Conférences
Université de Reims Champagne-Ardenne
France*

Nadine DEBOIS *Docteur en STAPS, Chercheur
Institut National du Sport, de l'Expertise et
de la Performance
France*

SOMMAIRE

ANNEXE 1 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 1	5
ANNEXE 2 : STATISTIQUES DESCRIPTIVES DE L'ÉTUDE 1	23
ANNEXE 3 : MODELES OBTENUS POUR CHAQUE ELEMENT CONSTITUTIF DE L'ENVIRONNEMENT DANS L'ÉTUDE 1A	26
ANNEXE 4 : VERSION EXPERIMENTALE DE L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT (ÉPE) DE L'ÉTUDE 2	32
ANNEXE 5 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 2D	36
ANNEXE 6 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 3	42
ANNEXE 7 : VALIDATION FRANÇAISE DE LA VERSION MODIFIÉE DU « SPORT ANXIETY SCALE » (SAS)	49
ANNEXE 8 : RAPPORT DE MONITORAT, CIES SORBONNE, 2006-2009	56
ANNEXE 9 : NOUVEAU CHAPITRE DE LA THESE, ASSOCIATION BERNARD GREGORY, 2009	75

ANNEXE 1 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 1

Cette première annexe présente le dossier d'évaluation de l'Étude 1, tel qu'il a été administré à des joueurs de tennis (paragraphe V-1-3-2, pp. 153-157, Tome 1). Comportant 17 pages, ce dossier a permis d'effectuer des mesures relatives à la configuration de l'environnement, à la perception de cette dernière en vue de la performance et à l'état d'anxiété en situation de compétition sportive (« Competitive State Anxiety Inventory – 2 de Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990 ; version modifiée par Jones & Swain, 1992 ; dans sa version française de Debois & Fleurance, 1998 ; puis Debois, 2001). Ce dossier a été le support des Études 1A et 1B présentées dans le Chapitre V.

Note : En raison d'écart importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette première annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 1 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 12.



UNIVERSITE DE REIMS
CHAMPAGNE - ARDENNE

CONSIGNES GENERALES

Vous êtes sur le point de participer à une étude sur le vécu des sportifs avant un match. Un grand nombre de sportifs vont être, comme vous, interrogés à ce sujet.

Cette étude est entièrement anonyme et basée sur le volontariat. En dernière page de ce dossier, un contact vous sera donné si vous souhaitez en savoir plus sur les objectifs et les résultats de cette étude. Je vous remercie d'ores et déjà pour votre contribution très importante pour la suite de mon travail et me tiens à votre disposition pour plus de renseignements...

Julie MARCEL




S'il vous plait, veuillez à bien répondre à TOUTES les questions...

Ne passez pas trop de temps sur chaque question...

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses...

Les parties à remplir sont écrites ou balisées en bleu...

Dans un premier temps, merci de compléter les informations générales suivantes :

Année de naissance : 19 ____

Sexe (*entourez votre réponse*): H F

Sport pratiqué en compétition : _____

Niveau actuel (*entourez votre réponse*): National Régional Départemental

Etes-vous professionnel ou amateur ? Professionnel Amateur

Vous pratiquez la compétition depuis l'âge de _____ ans.

ÉTAPE 1

Pour répondre aux questions de cette étude, **VOUS DEVEZ CHOISIR UN MATCH À ELIMINATION DIRECTE** auquel vous venez de participer. Ce match va servir de référence pour **TOUTES** les questions qui vont vous être posées.

ATTENTION, VOUS NE DEVEZ PAS CHOISIR : un match contre un joueur **du même club** que vous ou **ayant le même entraîneur que vous** ou un **match joué lors d'une rencontre par équipes**.

Place du match choisi dans le tableau : _____

Date du match choisi : _____

Lieu du match choisi : _____

Rappelez-vous maintenant de l'étape juste avant le début du match, à ce moment précis :

LORSQUE VOUS ALLEZ RENTRER SUR LE TERRAIN POUR JOUER VOTRE MATCH, JUSTE AVANT DE COMMENCER L'ECHAUFFEMENT CONTRE L'ADVERSAIRE

TOUTES les questions posées maintenant portent sur CE MOMENT PRECIS.

1- Quel était l'enjeu de ce match ?

Pas du tout important		Plutôt pas important		Moyennement important		Plutôt important		Très important		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je pensais que mes ressources et mes moyens pour être à la hauteur de cet enjeu étaient...

Très faibles		Faibles		Moyens		Plutôt bons		Très bons		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...

Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)		
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

ÉTAPE 2 : Intéressons nous au contexte **JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN**

1- LES CONDITIONS MATERIELLES ET METEOROLOGIQUES

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...																				
<p><i>Exemples de conditions matérielles et météorologiques :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - surface de jeu, - qualité de la piste, - éclairage, - marque et qualité du matériel utilisé (filet, balles...), - soleil, - pluie, - vent, - température ambiante... 	<p>Vis-à-vis du déroulement de votre match, quelle importance accordez-vous aux conditions matérielles et météorologiques ?</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Aucune importance</td> <td colspan="2">Faible importance</td> <td colspan="2">Moyenne importance</td> <td colspan="2">Grande importance</td> <td>Très grande importance</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Aucune importance	Faible importance		Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aucune importance	Faible importance		Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
	<p>Juste avant de rentrer sur le terrain, ces conditions m'étaient...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Très défavorables</td> <td colspan="2">Plutôt défavorables</td> <td colspan="2">Neutres</td> <td colspan="2">Plutôt favorables</td> <td>Très favorables</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Très défavorables	Plutôt défavorables		Neutres		Plutôt favorables		Très favorables	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très défavorables	Plutôt défavorables		Neutres		Plutôt favorables		Très favorables													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<p>Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à ces conditions étaient...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Très faibles</td> <td colspan="2">Faibles</td> <td colspan="2">Moyens</td> <td colspan="2">Bons</td> <td>Très bons</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Très faibles	Faibles		Moyens		Bons		Très bons	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très faibles	Faibles		Moyens		Bons		Très bons													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<p>Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Pas du tout certain(e)</td> <td colspan="2">Faiblement certain(e)</td> <td colspan="2">Moyennement certain(e)</td> <td colspan="2">Plutôt certain(e)</td> <td>Tout à fait certain(e)</td> </tr> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)													
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%										

2- LES CONDITIONS LIEES A L'ORGANISATION DE LA COMPETITION

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...																				
<p><i>Exemples de conditions liées à l'organisation de la compétition :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - heure du match, - temps entre les matchs, - conditions d'échauffement et conditions d'entraînement sur le lieu de la compétition 	<p>Vis-à-vis du déroulement de votre match, quelle importance accordez-vous aux conditions liées à l'organisation de la compétition ?</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Aucune importance</td> <td colspan="2">Faible importance</td> <td colspan="2">Moyenne importance</td> <td colspan="2">Grande importance</td> <td>Très grande importance</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Aucune importance	Faible importance		Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aucune importance	Faible importance		Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
	<p>Juste avant de rentrer sur le terrain, ces conditions m'étaient...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Très défavorables</td> <td colspan="2">Plutôt défavorables</td> <td colspan="2">Neutres</td> <td colspan="2">Plutôt favorables</td> <td>Très favorables</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Très défavorables	Plutôt défavorables		Neutres		Plutôt favorables		Très favorables	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très défavorables	Plutôt défavorables		Neutres		Plutôt favorables		Très favorables													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<p>Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à ces conditions étaient...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Très faibles</td> <td colspan="2">Faibles</td> <td colspan="2">Moyens</td> <td colspan="2">Bons</td> <td>Très bons</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	Très faibles	Faibles		Moyens		Bons		Très bons	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très faibles	Faibles		Moyens		Bons		Très bons													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<p>Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Pas du tout certain(e)</td> <td colspan="2">Faiblement certain(e)</td> <td colspan="2">Moyennement certain(e)</td> <td colspan="2">Plutôt certain(e)</td> <td>Tout à fait certain(e)</td> </tr> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)													
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%										

3- LE TABLEAU DE LA COMPÉTITION

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, aviez-vous connaissance du tableau complet de la compétition ?

Oui ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Non ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...											
Tableau n°1 :	Quelle importance accordiez-vous au fait de connaître le tableau ?										
	Aucune importance	Faible importance			Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ce tableau m'était...										
OUI, vous connaissiez le tableau de la compétition avant de débiter votre match...	Très défavorable										
	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à ce tableau étaient...											
Très faibles		Faibles		Moyens		Bons		Très bons			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...											
Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)			
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...											
Tableau n°2 :	Quelle importance accordiez-vous au fait de ne pas connaître le tableau ?										
	Aucune importance	Faible importance			Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ne pas connaître le tableau m'était...										
NON, vous ne connaissiez pas le tableau de la compétition avant de débiter votre match...	Très défavorable										
	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la non connaissance du tableau étaient...											
Très faibles		Faibles		Moyens		Bons		Très bons			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...											
Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)			
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	

4- L'ARBITRE PRINCIPAL DU MATCH

Votre match allait-il être arbitré ?

- Oui ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1
- Non ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 : OUI, votre match allait être arbitré...	Vis-à-vis du déroulement de votre match, quelle importance accordiez-vous à l'arbitre principal ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Je pensais que cet arbitre allait m'être... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à cet arbitre étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 : NON, votre match n'allait pas être arbitré...	Vis-à-vis du déroulement de votre match, quelle importance accordiez-vous au fait de ne pas être arbitré(e) ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Je pensais que le fait de ne pas être arbitré(e) allait m'être... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence d'un arbitre étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

5- VOTRE ENTRAÎNEUR

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, votre entraîneur était...

Présent ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Absent ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...	
Tableau n°1 : Votre entraîneur était PRESENT...	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude de votre entraîneur ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de mon entraîneur envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'attitude de mon entraîneur envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...	
Tableau n°2 : Votre entraîneur était ABSENT...	Quelle importance accordiez-vous à l'absence de votre entraîneur ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence de mon entraîneur m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence de mon entraîneur étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

6- VOS PARENTS, MEMBRES DE LA FAMILLE, COMPAGNON / COMPAGNE, AMIS PROCHES

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, ces personnes étaient...

Au moins une de ces personnes était présente ☞ Répondez ensuite aux questions du tableau n°1

Toutes ces personnes étaient absentes ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 :	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Au moins une de ces personnes était PréSENTE... Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 :	Quelle importance accordiez-vous à l'absence de ces personnes ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Toutes ces personnes étaient ABSENTES... Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence de ces personnes m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence de ces personnes étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

7- UN ADVERSAIRE POTENTIEL POUR LE PROCHAIN TOUR OU DE SON ENTRAÎNEUR

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, un adversaire potentiel pour le prochain tour et/ou son entraîneur étaient...

Présent(s) ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Absent(s) ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...																	
Tableau n°1 :	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude de cet adversaire potentiel ou de son entraîneur ?																
Un adversaire potentiel pour le prochain tour ou son entraîneur était PRESENT...	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Aucune importance</th> <th>Faible importance</th> <th>Moyenne importance</th> <th>Grande importance</th> <th>Très grande importance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Aucune importance	Faible importance	Moyenne importance	Grande importance	Très grande importance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aucune importance	Faible importance	Moyenne importance	Grande importance	Très grande importance												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de cet adversaire potentiel ou de son entraîneur envers moi m'étaient...																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Très défavorables</th> <th>Plutôt défavorables</th> <th>Neutres</th> <th>Plutôt favorables</th> <th>Très favorables</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Très défavorables	Plutôt défavorables	Neutres	Plutôt favorables	Très favorables	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très défavorables	Plutôt défavorables	Neutres	Plutôt favorables	Très favorables													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude de cet adversaire potentiel ou de son entraîneur envers moi étaient...																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Très faibles</th> <th>Faibles</th> <th>Moyens</th> <th>Bons</th> <th>Très bons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Très faibles	Faibles	Moyens	Bons	Très bons	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très faibles	Faibles	Moyens	Bons	Très bons													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pas du tout certain(e)</th> <th>Faiblement certain(e)</th> <th>Moyennement certain(e)</th> <th>Plutôt certain(e)</th> <th>Tout à fait certain(e)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </tbody> </table>	Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)	Moyennement certain(e)	Plutôt certain(e)	Tout à fait certain(e)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)	Moyennement certain(e)	Plutôt certain(e)	Tout à fait certain(e)													
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%							

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...																	
Tableau n°2 :	Quelle importance accordiez-vous à l'absence d'un adversaire potentiel ou de son entraîneur ?																
Un adversaire potentiel pour le prochain tour ou son entraîneur était ABSENT...	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Aucune importance</th> <th>Faible importance</th> <th>Moyenne importance</th> <th>Grande importance</th> <th>Très grande importance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Aucune importance	Faible importance	Moyenne importance	Grande importance	Très grande importance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aucune importance	Faible importance	Moyenne importance	Grande importance	Très grande importance												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence d'un adversaire potentiel ou de son entraîneur m'était...																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Très défavorable</th> <th>Plutôt défavorable</th> <th>Neutre</th> <th>Plutôt favorable</th> <th>Très favorable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Très défavorable	Plutôt défavorable	Neutre	Plutôt favorable	Très favorable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très défavorable	Plutôt défavorable	Neutre	Plutôt favorable	Très favorable													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence d'un adversaire potentiel ou de son entraîneur étaient...																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Très faibles</th> <th>Faibles</th> <th>Moyens</th> <th>Bons</th> <th>Très bons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Très faibles	Faibles	Moyens	Bons	Très bons	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très faibles	Faibles	Moyens	Bons	Très bons													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pas du tout certain(e)</th> <th>Faiblement certain(e)</th> <th>Moyennement certain(e)</th> <th>Plutôt certain(e)</th> <th>Tout à fait certain(e)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </tbody> </table>	Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)	Moyennement certain(e)	Plutôt certain(e)	Tout à fait certain(e)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
Pas du tout certain(e)	Faiblement certain(e)	Moyennement certain(e)	Plutôt certain(e)	Tout à fait certain(e)													
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%							

8- VOS SUPPORTERS (EN DEHORS DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS PROCHES)

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, une ou plusieurs personnes venues vous supporter étaient...

Présente(s) ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Absentes ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 : Une ou plusieurs personnes venues vous supporter étaient PRESENTE(S)...	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 : Vos supporters étaient ABSENTS...	Quelle importance accordiez-vous à l'absence de vos supporters ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence de mes supporters m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence de mes supporters étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

9- LES SUPPORTERS DE VOTRE ADVERSAIRE

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, une ou plusieurs personnes venues supporter VOTRE ADVERSAIRE étaient...

Présente(s) ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Absentes ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 :	Quelle importance accordiez-vous à la présence et l'attitude de cette/ces personne(s) ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Un ou plusieurs personnes venues supporter votre adversaire étaient PRESENTE(S)... Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 :	Quelle importance accordiez-vous à l'absence des supporters adverses était ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Les supporters de votre adversaire étaient ABSENTS... Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence des supporters de mon adversaire m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence des supporters de mon adversaire étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"><tr><td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td></tr></table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

10- LES MEDIAS (TV, RADIO, JOURNAL, PHOTOGRAPHE) OU LES SPONSORS

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, un ou plusieurs médias ou sponsors étaient...

Présent(s) ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°1

Absents ☞ Répondez ensuite uniquement aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 : Une ou plusieurs médias ou sponsors étaient PRESENTS...	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude des médias et/ou sponsors ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude des médias et/ou sponsors envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude des médias et/ou sponsors envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 : Les supporters et les médias étaient ABSENTS...	Quelle importance accordiez-vous à l'absence des médias et/ou sponsors ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence des médias et/ou sponsors m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence des médias et/ou sponsors étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

11- UN RECRUTEUR, SELECTIONNEUR, DIRIGEANT DE VOTRE CLUB OU RESPONSABLE FEDERAL

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN, ces personnes étaient...

Au moins une de ces personnes était présente ☞ Répondez ensuite aux questions du tableau n°1

Toutes ces personnes étaient absentes ☞ Répondez ensuite aux questions du tableau n°2

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°1 : Au moins une de ces personnes était PRESENTE...	Quelle importance accordiez-vous à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, la présence et l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi m'étaient... Très défavorables Plutôt défavorables Neutres Plutôt favorables Très favorables <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à la présence et à l'attitude de cette/ces personne(s) envers moi étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...												
Tableau n°2 : Toutes ces personnes étaient ABSENTES...	Quelle importance accordiez-vous à l'absence de ces personnes ? Aucune importance Faible importance Moyenne importance Grande importance Très grande importance <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Juste avant de rentrer sur le terrain, je pensais que l'absence de ces personnes m'était... Très défavorable Plutôt défavorable Neutre Plutôt favorable Très favorable <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'absence de ces personnes étaient... Très faibles Faibles Moyens Bons Très bons <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de... Pas du tout certain(e) Faiblement certain(e) Moyennement certain(e) Plutôt certain(e) Tout à fait certain(e) <table border="1"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		

12- VOTRE ADVERSAIRE ... TOUJOURS JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN

Vous devez répondre en fonction de **CE QUE VOUS PENSIEZ DE VOTRE ADVERSAIRE JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN.**

Quelle importance accordiez-vous à votre adversaire ?	Aucune importance	Faible importance		Moyenne importance		Grande importance		Très grande importance		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Je pensais que cet adversaire allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Mon adversaire était réputé(e)...	Plus faible que moi	Un peu plus faible		De même niveau que moi		Un peu plus fort		Plus fort que moi		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Je pensais que cela allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

J'avais déjà perdu contre cet adversaire...	Je ne l'avais jamais rencontré	Non, jamais	Oui, une fois	Oui, parfois	Oui, souvent	Oui, à chaque fois				
	0	1	2	3	4	5				
Je pensais que cela allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

J'avais déjà gagné contre cet adversaire...	Je ne l'avais jamais rencontré	Non, jamais	Oui, une fois	Oui, parfois	Oui, souvent	Oui, à chaque fois				
	0	1	2	3	4	5				
Je pensais que cela allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Mon adversaire déclarait ou montrait qu'il était blessé...	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord		Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Je pensais que cela allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Je pensais que mon adversaire était blessé...	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord		Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Je pensais que cela allait m'être...	Très défavorable	Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

J'étais ami(e) avec cet adversaire...		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord			Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que cela allait m'être...		Très défavorable		Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

J'avais le sentiment qu'il contrôlait davantage les événements que moi...		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord			Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que cela allait m'être...		Très défavorable		Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

J'étais en concurrence avec lui/elle pour une sélection...		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord			Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que cela allait m'être...		Très défavorable		Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Il y avait déjà eu des incidents avec cet adversaire...		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord			Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que cela allait m'être...		Très défavorable		Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je n'avais aucune information sur lui/elle...		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord		Ni d'accord ni pas d'accord			Plutôt d'accord		Tout à fait d'accord		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je pensais que cela allait m'être...		Très défavorable		Plutôt défavorable		Neutre		Plutôt favorable		Très favorable		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En considérant mon adversaire dans son ensemble JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...

Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à mon adversaire étaient...

Très faibles		Faibles		Moyens			Plutôt bons		Très bons	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...

Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)			Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

ÉTAPE 3

Un certain nombre de formulations que les sportifs utilisent pour décrire leurs sensations **juste avant de rentrer sur le terrain** vous sont proposées dans le tableau ci-dessous. Ce tableau est divisé en deux colonnes.

Lisez chaque formulation, puis **entourez**, pour chaque proposition, le chiffre correspondant à **CE QUE VOUS AVEZ RESENTI JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN**, DANS CHACUNE DES DEUX COLONNES. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chaque proposition, mais choisissez la réponse qui décrit le mieux le sentiment que vous avez ressenti **juste avant de rentrer sur le terrain**.

	Intensité de ce que j'ai ressenti				Effet attendu de l'intensité que j'ai ressentie... Selon moi, cette intensité allait avoir sur ma performance un effet...						
	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	Très défavorable	Sans effet sur la perf	Très favorable				
JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...											
1- J'étais préoccupé(e) à propos de ce match	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2- Je me sentais énervé(e)	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3- Je me sentais tranquille	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4- Je doutais de moi	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5- J'avais le trac	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6- Je me sentais à l'aise	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7- Je me faisais du souci à l'idée que je pourrais ne pas faire aussi bien que j'en suis capable dans ce match	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8- Mon corps était tendu	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9- J'avais confiance en moi	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10- Je me faisais du souci à l'idée d'échouer	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11- Je ressentais un noeud à l'estomac	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12- Je me sentais sans inquiétude	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13- Je craignais d'étouffer sous la pression	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14- Mon corps était relâché	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15- J'étais sûr(e) de pouvoir me montrer à la hauteur	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16- Je craignais de faire une performance médiocre	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17- Mon cœur battait à toute vitesse	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

	JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...					Intensité de ce que j'ai ressenti					Effet attendu de l'intensité que j'ai ressentie... Selon moi, Cette intensité allait avoir sur ma performance un effet...						
	Pas du tout		Un peu		Assez		Beaucoup				Très défavorable		Sans effet sur la perf		Très Favorable		
	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18- J'étais sûr(e) de faire une bonne performance	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19- Je me faisais du souci par rapport à l'atteinte de mon but	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20- Je sentais mon estomac se serrer	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21- Je me sentais calme mentalement	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22- Je craignais que les autres ne soient déçus de ma performance	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23- Mes mains étaient moites	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24- J'étais confiant(e), car je me voyais mentalement atteindre mon but	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25- Je craignais de ne pas être capable de me concentrer	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26- Mon corps était raide	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27- J'étais sûr(e) de dominer la pression	1	2	3	4	1	2	3	4			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

TOUJOURS EN FONCTION DE CE QUE VOUS RESSENTEZ JUSTE AVANT DE RENTRER SUR LE TERRAIN...

Les sensations « **physiques** » que vous avez pu ressentir : les sensations telles que les tensions musculaires, les nœuds à l'estomac, l'augmentation de la fréquence cardiaque, les mains moites, les tensions diverses...

Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'intensité de MES sensations étaient...										Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...											
Très faibles		Faibles		Moyens		Plutôt bons		Très bons		Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Les sensations « **psychologiques** » que vous avez pu ressentir : les sensations telles que les préoccupations au sujet du match, les pensées négatives, les doutes, la pression, les difficultés pour se concentrer, la peur de l'échec ou de réaliser une mauvaise performance, la peur de décevoir les autres...

Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'intensité de MES sensations étaient...										Je pouvais avancer cette évaluation relative à mes ressources avec une certitude de...											
Très faibles		Faibles		Moyens		Plutôt bons		Très bons		Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

ÉTAPE 4 : BILAN

1- Comment jugez-vous votre performance ?

Très mauvaise		Plutôt mauvaise			Moyenne		Plutôt bonne			Excellente	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2- Avez-vous rempli vos objectifs pour ce match ?

Pas du tout		Plutôt non				Plutôt oui				Tout à fait	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4- Avez-vous gagné ou perdu ce match ? Match gagné Match perdu

4- Avez-vous toujours pris la référence « *Juste avant de rentrer sur le terrain* » pour répondre ?
 Oui Non

5- Avez-vous des remarques ou des éléments à ajouter ?

Vous venez de participer à une partie de mon étude et je vous en remercie de nouveau vivement. Ce travail cherche à comprendre le vécu des sportifs juste avant le début d'un match.

D'autres études seront mises en place dans un avenir proche. Si vous souhaitez connaître les résultats de cette étude ou si vous souhaitez prendre part aux prochaines études, n'hésitez pas à me laisser vos coordonnées afin que je puisse être en mesure de vous contacter de nouveau (téléphone, mail, adresse postale). Je vous laisse également mes coordonnées complètes si vous souhaitez me joindre ultérieurement. Il vous suffit de détacher la carte ci-dessous.

Souhaitez-vous connaître les résultats de cette étude ?

Non Oui

SI OUI : Laissez vos coordonnées (si possible, préférez le mail) OU détachez la carte ci-dessous.

Vos coordonnées où je peux vous joindre :

Si besoin, pensez à détacher cette carte

Mail : _____

Téléphone : _____

Adresse : _____

ANNEXE 2 : STATISTIQUES DESCRIPTIVES DE L'ÉTUDE 1

Cette seconde annexe présente le détail des statistiques descriptives de l'Étude 1 (paragraphe V-2, pp. 158-165). Pour chaque variable mesurée dans cette étude, la moyenne, l'écart-type, l'étendue, le coefficient d'aplatissement et le coefficient d'asymétrie sont présentés dans les tableaux des deux pages suivantes.

Tableau 1 : Statistiques descriptives de l'Étude 1

VARIABLE	MOYENNE	ÉCART-TYPE	ÉTENDUE*	APLATISSEMENT	ASYMETRIE	
CM	IMP	3,50	2,64	0 à 10	-0,54	0,52
	PER	5,63	1,70	0 à 10	1,29	0,38
	EFFN	7,37	1,64	3 à 10	-0,20	-0,23
	EFFF	72,21	16,90	30 à 100	-0,46	-0,30
CO	IMP	5,41	2,50	0 à 10	-0,19	-0,57
	PER	5,65	1,82	0 à 10	0,74	-0,11
	EFFN	6,82	1,65	0 à 10	1,62	-0,55
	EFFF	69,15	15,75	30 à 100	-0,62	-0,02
TC	IMP	5,55	2,90	0 à 10	-0,67	-0,42
	PER	5,38	2,01	0 à 10	0,73	-0,28
	EFFN	6,58	1,79	1 à 10	0,12	-0,49
	EFFF	68,67	17,09	20 à 100	0,16	-0,49
AB	IMP	5,08	3,29	0 à 10	-1,16	-0,25
	PER	5,12	1,36	0 à 10	4,21	0,41
	EFFN	6,88	1,98	0 à 10	1,02	-0,61
	EFFF	71,36	19,83	0 à 100	-0,14	-0,44
EN	IMP	6,92	2,75	0 à 10	0,46	-1,01
	PER	6,61	2,28	0 à 10	-0,56	-0,30
	EFFN	7,31	1,74	0 à 10	1,26	-0,60
	EFFF	74,09	17,52	10 à 100	-0,04	-0,47
FA	IMP	5,06	3,19	0 à 10	-1,12	-0,22
	PER	6,33	2,20	0 à 10	-0,06	-0,11
	EFFN	7,34	1,94	0 à 10	1,44	-0,81
	EFFF	75,21	18,15	0 à 100	1,16	-0,82
AP	IMP	2,61	2,84	0 à 10	-0,53	0,77
	PER	5,34	1,57	0 à 10	2,65	0,23
	EFFN	7,10	2,15	0 à 10	1,00	-0,76
	EFFF	74,18	18,65	20 à 100	-0,65	-0,35

* Étendues théoriques : IMP, PER, EFFN = 0 à 10 ; EFFF = 0 à 100

IMP = Importance accordée à la condition / personne(s) ; PER = Perception de cette condition / personne(s) en vue de la performance ; EFFN / EFFF : Niveau et force de l'expectation de faire face à la condition / configuration

CM = Conditions matérielles et météorologiques ; CO = Conditions liées à l'organisation de la compétition ; TC = Tableau de la compétition ; AB = Arbitre de la rencontre ; EN = Entraîneur du sportif ; FA = Parents, famille et amis proches ; AP = Adversaire potentiel pour un prochain tour

Tableau 2 : Statistiques descriptives de l'Étude 1 (Suite)

VARIABLE	MOYENNE	ÉCART-TYPE	ÉTENDUE*	APLATISSEMENT	ASYMETRIE	
SJ	IMP	5,10	3,05	0 à 10	-0,88	-0,41
	PER	6,21	2,05	1 à 10	-0,38	0,10
	EFFN	7,25	1,87	0 à 10	0,57	-0,58
	EFFF	75,73	17,81	30 à 100	-0,65	-0,44
SA	IMP	3,00	2,86	0 à 10	-1,05	0,42
	PER	4,93	1,93	0 à 10	1,51	0,33
	EFFN	7,01	1,93	0 à 10	1,12	-0,66
	EFFF	73,58	19,34	0 à 100	0,52	-0,68
MS	IMP	1,23	2,23	0 à 10	3,79	2,03
	PER	5,38	1,66	0 à 10	4,21	0,92
	EFFN	7,89	2,25	0 à 10	1,41	-1,16
	EFFF	80,15	20,88	0 à 100	1,47	-1,17
FD	IMP	3,40	3,25	0 à 10	-1,22	0,38
	PER	5,65	1,85	0 à 10	1,82	0,24
	EFFN	7,32	2,10	0 à 10	1,28	-0,85
	EFFF	75,91	20,30	0 à 100	0,89	-0,90
AD	IMP	6,94	2,37	0 à 10	1,40	-1,08
	PER	5,01	2,08	0 à 10	-0,25	0,06
	EFFN	6,23	1,98	1 à 10	-0,23	-0,51
	EFFF	70,48	16,52	10 à 100	0,24	-0,48
AS	INT	16,59	5,23	9 à 32	0,23	0,81
	DIR	0,93	7,53	-19 à 25	0,92	0,17
	EFFN	6,45	1,83	1 à 10	0,11	-0,54
	EFFF	70,88	15,66	20 à 100	0,22	-0,51
AC	INT	18,87	5,74	9 à 32	-0,70	0,35
	DIR	-1,76	8,74	-23 à 24	0,65	0,32
	EFFN	6,13	2,01	0 à 10	-0,09	-0,41
	EFFF	69,36	18,41	0 à 100	0,35	0,55

* Étendues théoriques : IMP, PER, EFFN = 0 à 10 ; EFFF = 0 à 100 ; INT = 9 à 27 ; DIR = -27 à +27

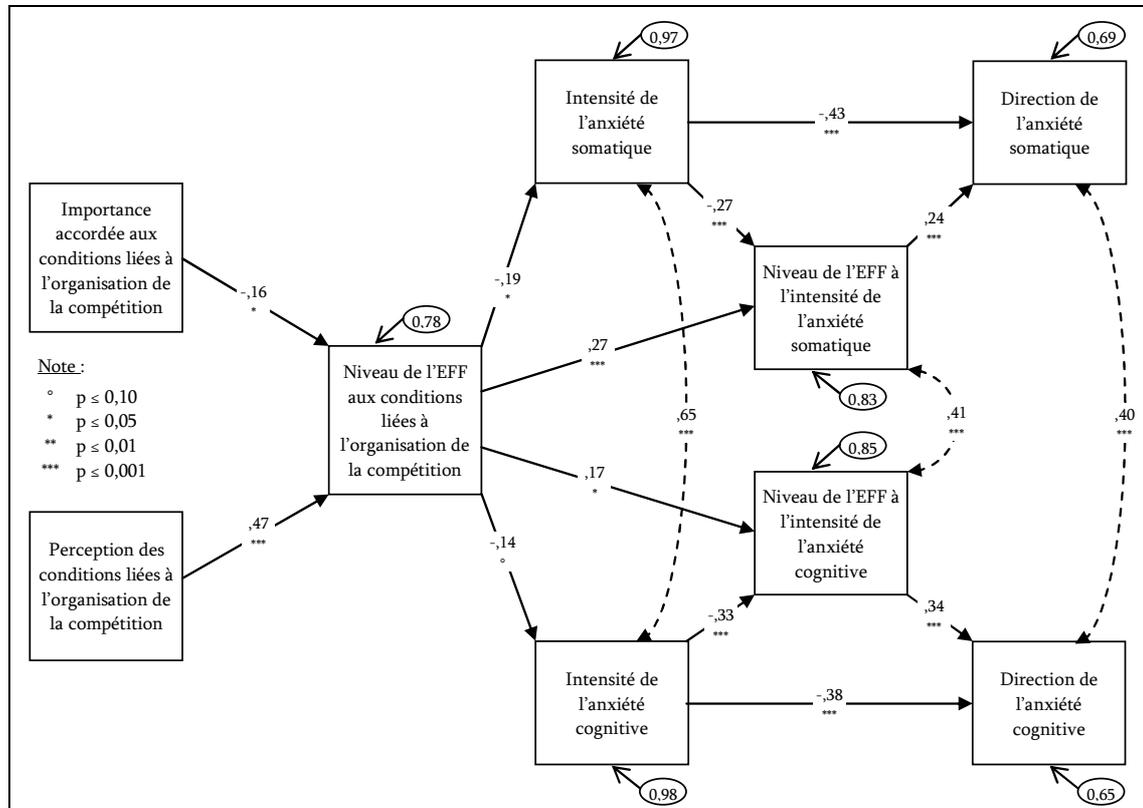
IMP = Importance accordée à la condition / personne(s) ; PER = Perception de cette condition / personne(s) en vue de la performance ; EFFN / EFFF : Niveau et force de l'expectation de faire face à la condition / configuration et à l'intensité des manifestations d'anxiété ; Int = Intensité de l'état d'anxiété ; DIR = Interprétation directionnelle en vue de la performance

SJ = Supporters du sportifs ; SA = Supporters de l'adversaire ; MS = Médias ; FD = Recruteurs, sélectionneurs ou dirigeants ; AD = Adversaire du sportif ; AS = Anxiété somatique ; AC = Anxiété cognitive

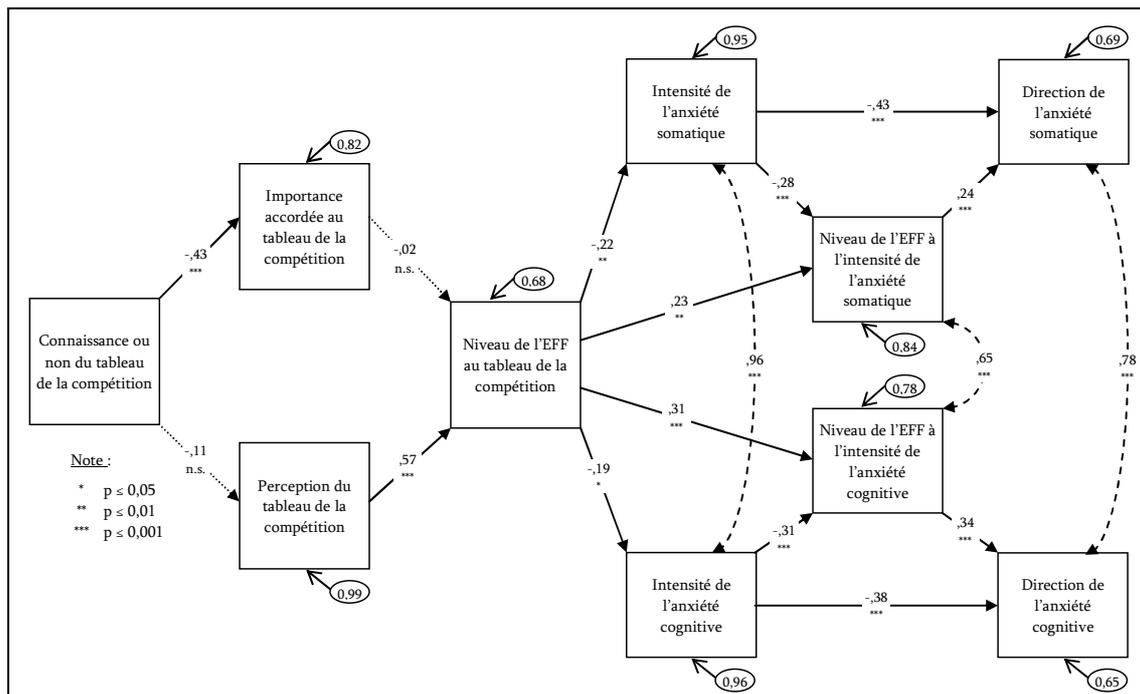
ANNEXE 3 : MODELES OBTENUS POUR CHAQUE ELEMENT CONSTITUTIF DE L'ENVIRONNEMENT DANS L'ÉTUDE 1A

Cette troisième annexe présente le détail des modèles en équations structurelles obtenus dans l'Étude 1A pour chaque élément constitutif de la configuration environnementale (paragraphe V-3-2, pp. 168-176, Tome 1). L'analyse de ces modèles avait été proposée sous la forme d'un tableau de synthèse (i.e., Tableau 6, p. 174, Tome 1) afin de ne pas alourdir la partie consacrée à la présentation des résultats. Les modèles relatifs aux conditions liées à l'organisation de la compétition, au tableau de la compétition, à l'arbitrage de la rencontre, à l'entraîneur, à la famille et aux amis, à un adversaire potentiel pour le prochain tour, aux supporters du joueur, aux recruteurs et responsables fédéraux et à l'adversaire sont présentés ci-après dans leur intégralité.

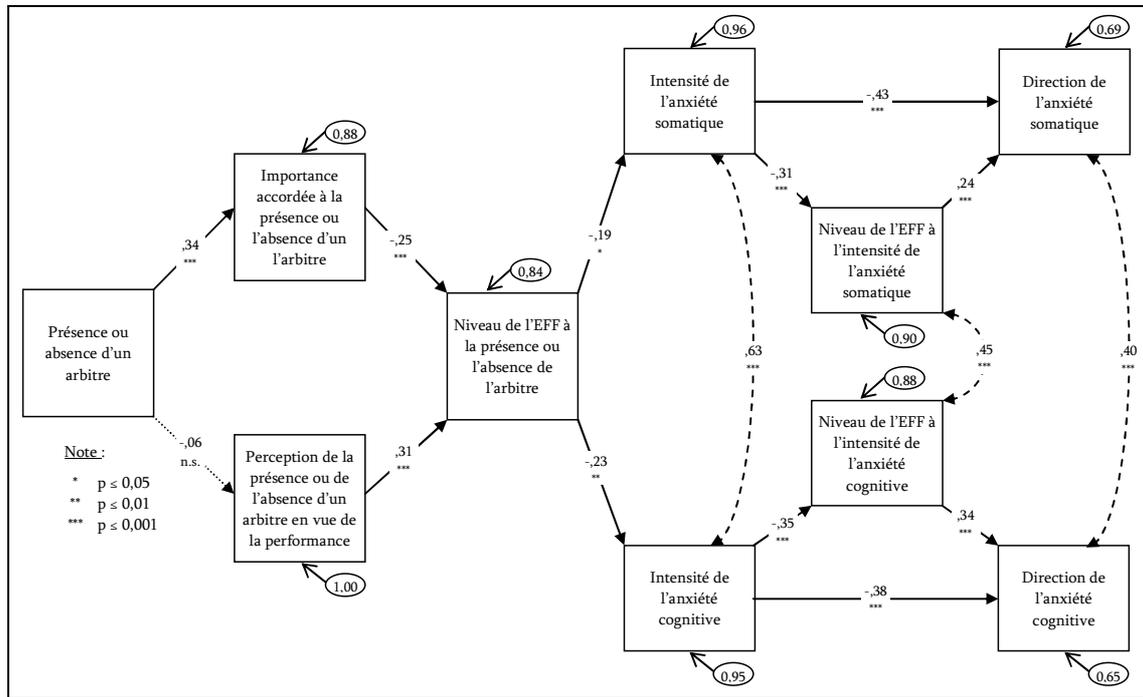
Les conditions liées à l'organisation de la compétition



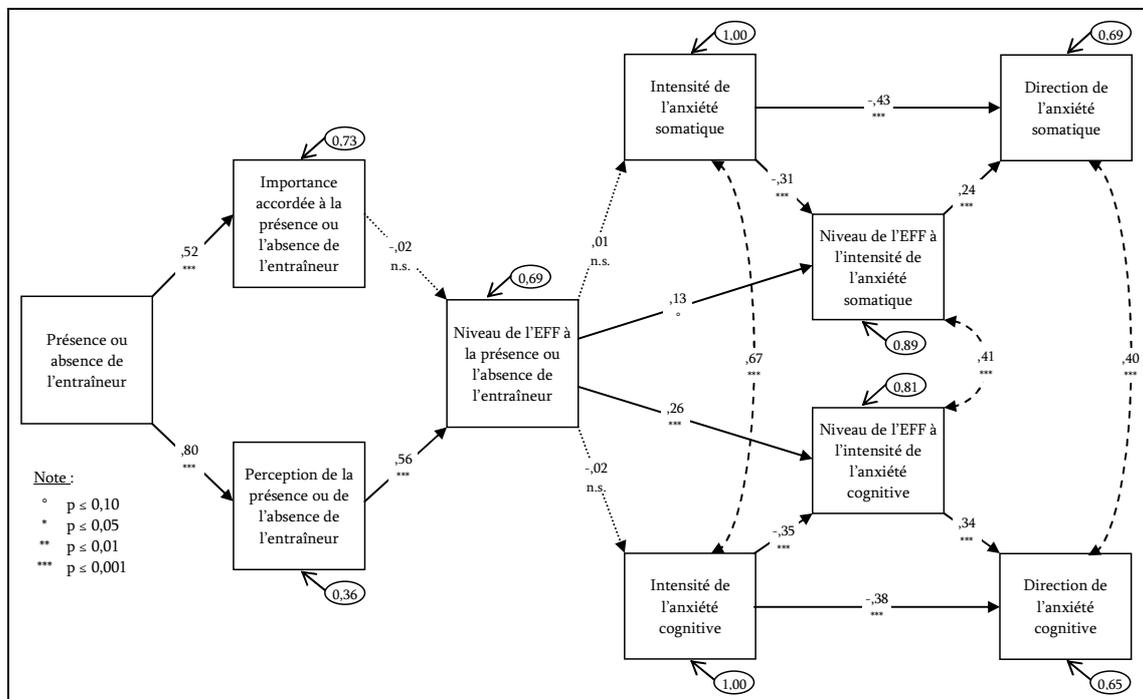
Le tableau de la compétition



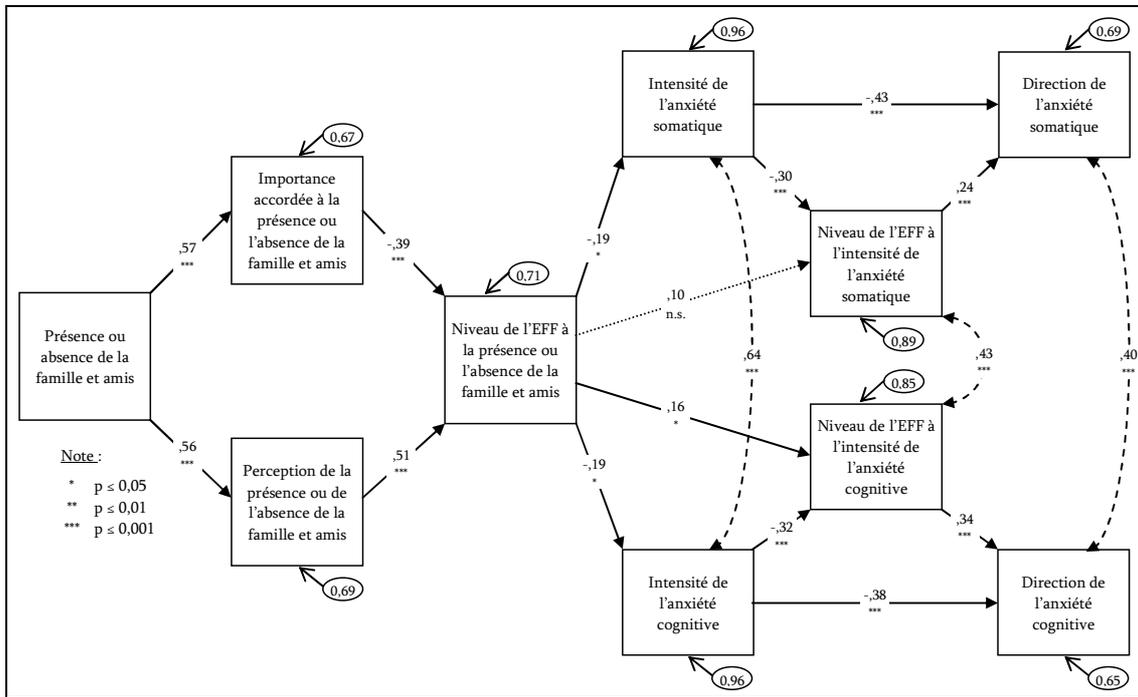
L'arbitre de la rencontre



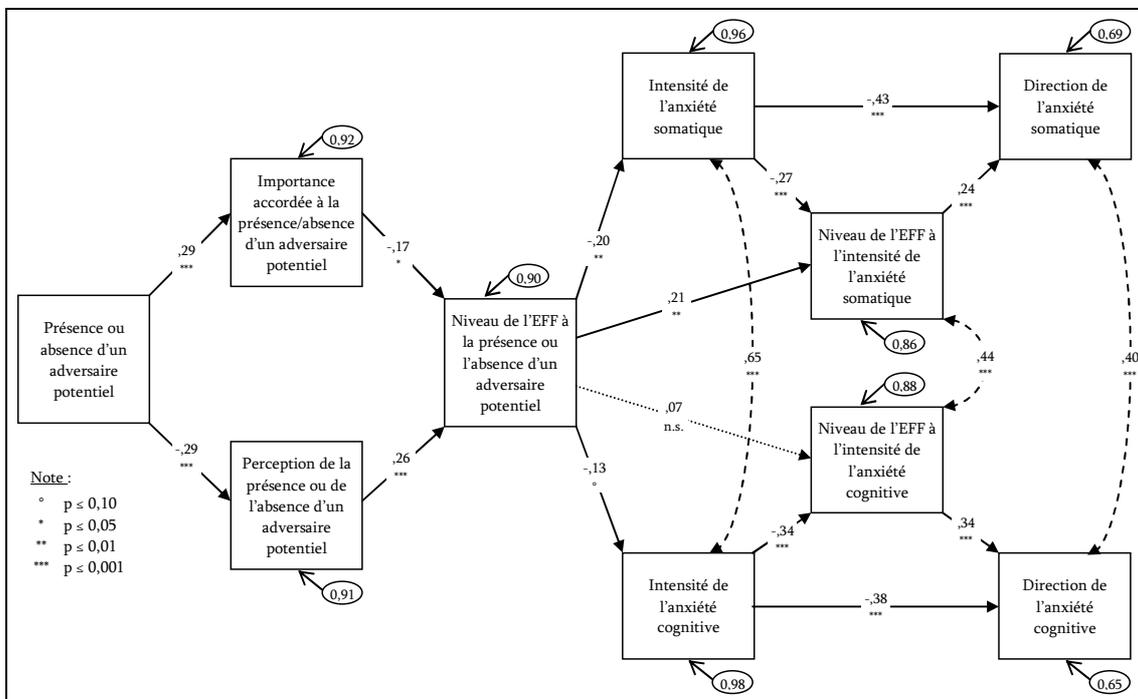
L'entraîneur



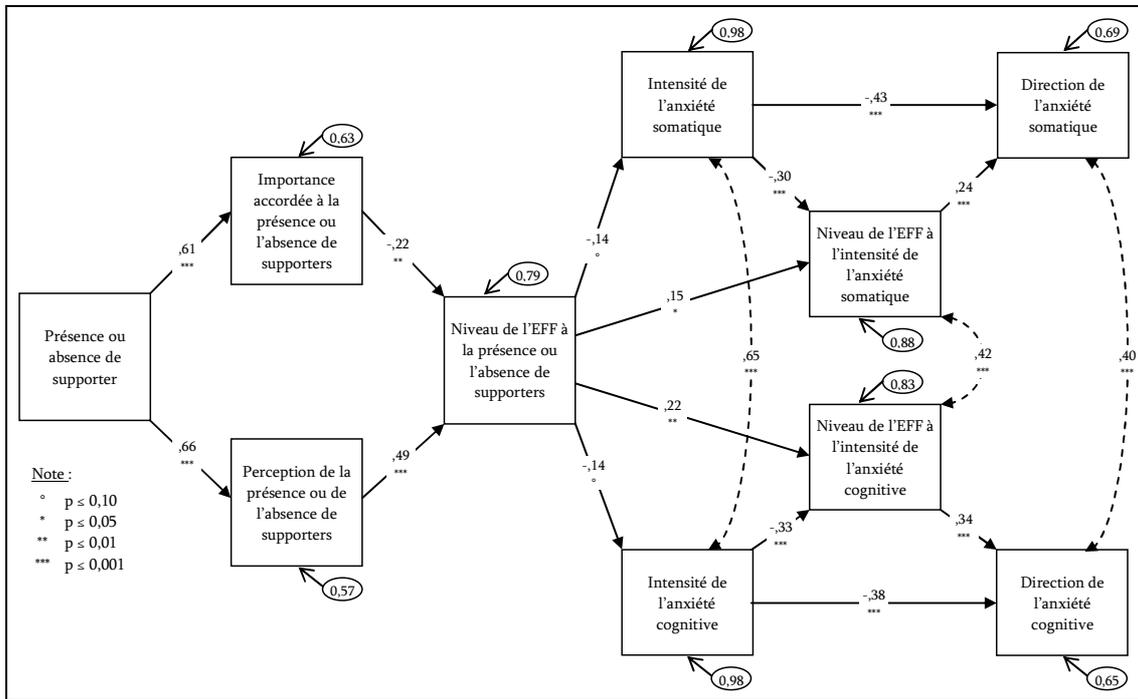
Les parents, membres de la famille et amis



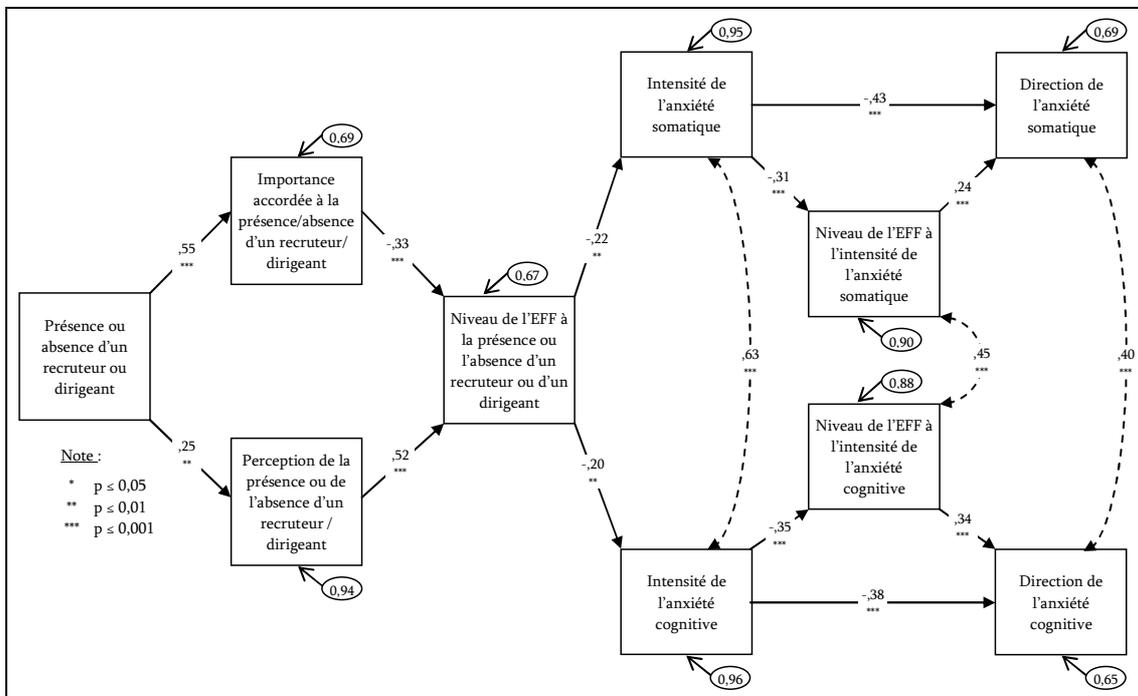
Un adversaire potentiel pour le prochain tour

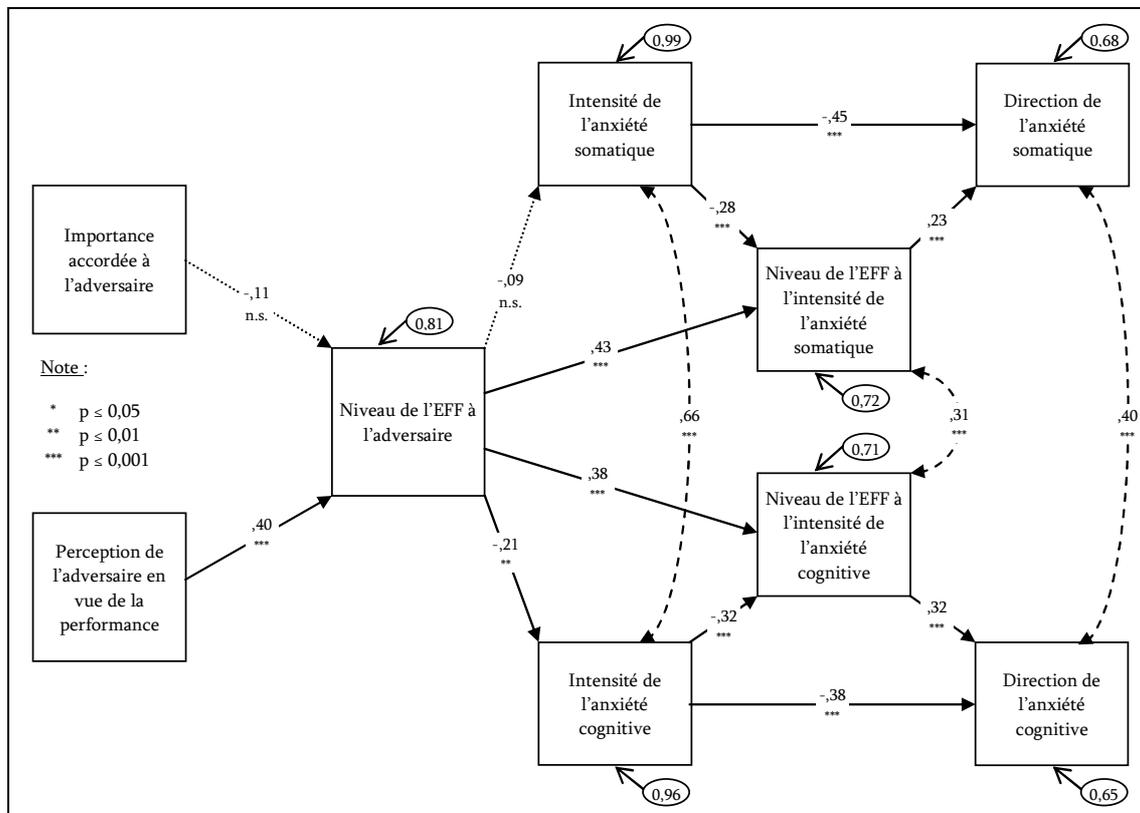


Les supporters du sportif



Les recruteurs, sélectionneurs et dirigeants



L'adversaire

ANNEXE 4 : VERSION EXPERIMENTALE DE L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT (ÉPE) DE L'ÉTUDE 2

Cette quatrième annexe présente la version expérimentale de l'Échelle de Perception de l'Environnement (ÉPE) construite et validée dans l'Étude 2 (paragraphe VI-2-2, pp. 213-215, Tome 1). Cette échelle d'autoévaluation mesure la nouveauté, l'ambiguïté, la prédictibilité, la contrôlabilité par soi, la contrôlabilité par les autres favorables et la contrôlabilité par l'adversaire. Elle comprend 23 items et a été le support de l'Étude 3 présentée dans le Chapitre VII. Lors des passations, l'ÉPE a été administrée grâce à un dossier de deux pages. La première page comprenait les consignes générales et permettait d'identifier un match ou un combat de référence. La seconde page était composée des instructions et des items. Enfin, la correction de cette échelle est également proposée dans cette annexe, après la présentation de l'outil.

Note : En raison d'écart importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette quatrième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 1 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 11.

Age : _____ Sexe : F / M Sport Pratiqué : _____

INSTRUCTIONS

1- Vous devez choisir une compétition que vous avez disputée en tant que SPORTIF : Indiquez ci-dessous...

Quand cet événement s'est passé (mois, année) ? _____

Où cet événement s'est déroulé ? _____

2- Lors de cet événement, vous avez rencontré un moment particulier : C'est l'instant qui a précédé la réalisation de votre performance. *Par exemple* :

- *En sports de raquettes : c'est le moment juste avant de rentrer sur le terrain pour jouer votre match*
- *En sports collectifs : c'est lorsque vous pénétrez sur le terrain, juste avant de commencer la rencontre*
- *En sports de combat : c'est lorsque vous entrez sur l'aire de combat ou le ring*
- *En natation, athlétisme, cyclisme : c'est le moment juste avant de débiter votre course*
- *Etc...*

Remplacez-vous dans cette situation particulière qui englobe TOUS les éléments suivants : les conditions matérielles et météorologiques présentes, les conditions d'organisation de la compétition, l'ensemble des personnes présentes autour de vous...

ATTENTION

Cette situation particulière va servir de référence pour toutes les questions qui vont suivre.

- Un certain nombre de phrases sont listées ci-dessous.
- Elles correspondent à ce que les sportifs utilisent parfois pour décrire la situation dans laquelle ils se trouvent.
- Lisez chaque phrase et indiquez votre degré d'accord en entourant la réponse de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Comment perceviez-vous cet environnement précompétitif dans lequel vous-vous trouviez JUSTE AVANT DE DEBUTER VOTRE MATCH, VOTRE COMBAT, VOTRE COURSE ou VOTRE COMPETITION ?

JUSTE AVANT DE DEBUTER MON MATCH, MON COMBAT, MA COURSE OU MA COMPETITION, JE DIRAIS DE CETTE SITUATION...	Pas du tout d'accord					Tout à fait d'accord
1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.	1	2	3	4	5	6
2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.	1	2	3	4	5	6
3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.	1	2	3	4	5	6
4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.	1	2	3	4	5	6
5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.	1	2	3	4	5	6
6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.	1	2	3	4	5	6
7-... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement	1	2	3	4	5	6
8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.	1	2	3	4	5	6
10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.	1	2	3	4	5	6
11- ... qu'elle comportait des informations confuses.	1	2	3	4	5	6
12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.	1	2	3	4	5	6
13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.	1	2	3	4	5	6
14- ... qu'elle m'a surpris(e).	1	2	3	4	5	6
15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu.	1	2	3	4	5	6
16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.	1	2	3	4	5	6
17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise	1	2	3	4	5	6
18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.	1	2	3	4	5	6
19- ... qu'elle me paraissait floue.	1	2	3	4	5	6
20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.	1	2	3	4	5	6
21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.	1	2	3	4	5	6

Un certain nombre de phrases que les sportifs utilisent parfois pour décrire la situation particulière dans laquelle vous vous trouviez sont listées ci-dessous.

Lisez chaque phrase et indiquez ensuite votre degré d'accord en entourant la réponse de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Comment perceviez-vous cet environnement précompétitif dans lequel vous-vous trouviez DANS LA SITUATION DE REFERENCE DECRITE PRECEDEMMENT ?

JUSTE AVANT DE DEBUTER LA COMPETITION, JE DIRAIS DE CETTE SITUATION...	Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7-... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11- ... qu'elle comportait des informations confuses.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14- ... qu'elle m'a surpris(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
19- ... qu'elle me paraissait floue.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

NOUVEAUTE : 3R + 9 + 15 + 18 + 23R

AMBIGÜITE : 7 + 11 + 19

PREDICTIBILITE : 1R + 5R + 14R

CONTROLE PAR SOI : 2R + 8R + 13R + 20R

CONTROLE PAR LES AUTRES FAVORABLES : 6 + 10 + 16 + 22

CONTROLE PAR L'ADVERSAIRE : 4 + 12R + 17 + 21

ANNEXE 5 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 2D

Cette cinquième annexe présente le dossier d'évaluation de l'Étude 2D (paragraphe VI-5-1-2, p. 226, Tome 1). Comprenant cinq pages, ce dossier permettait de mesurer les six caractéristiques de l'environnement (i.e., Échelle de Perception de l'Environnement) et les composantes « menace » et « défi » de l'état d'évaluation cognitive (Skinner & Brewer, 2002 ; back translation réalisée par des experts et structure confirmée par une analyse factorielle confirmatoire) et de la tendance évaluative (Skinner & Brewer, 2002 ; traduction française de Berjot & Girault-Lidvan, 2009). L'Étude 2D participait à la validité de construit de l'Échelle de Perception de l'Environnement.

Note : En raison d'écarts importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette cinquième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 1 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 11.



Responsables de l'étude : Pascal LEGRAIN & Julie MARCEL (*UFR STAPS de Reims*)

Pour toute question : julie.marcel@univ-reims.fr

CONSIGNES GENERALES

Cette enquête a pour but de mieux connaître vos réactions face à certaines situations. Vous trouverez dans les pages suivantes trois questionnaires auxquels nous vous demandons de répondre le plus sincèrement possible. Cette enquête est entièrement anonyme et est basée sur le volontariat. Son objectif est uniquement scientifique et n'a pas pour but de vous évaluer personnellement.

Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre contribution très importante pour la suite de notre travail et nous nous tenons à votre disposition pour plus de renseignements.

Dans un premier temps, merci de compléter les informations générales suivantes

Année de naissance : 19 __ __

Sexe (*cochez votre réponse*): Féminin Masculin

Sport principal pratiqué en compétition (*une seule réponse attendue*): _____

Niveau actuel (*cochez votre réponse*): International National Régional Départemental

Vous pratiquez la compétition **depuis l'âge de** _____ ans.

ETAPE 1 : JUSTE AVANT LE DEBUT DE LA COMPETITION

Pour répondre aux questions de cette étape, VOUS DEVEZ CHOISIR UNE COMPETITION que vous avez disputée en tant que SPORTIF. Indiquez ci-dessous...

Quand cet événement s'est passé (mois, année) ? : _____

Où cet événement s'est déroulé ? : _____

Lors de cet événement, vous avez rencontré un moment particulier : c'est l'instant qui a précédé la réalisation de votre performance. Par exemple, lorsque :

- Vous rentrez sur le terrain pour jouer votre match (tennis, tennis de table, squash, badminton)
- Vous entrez sur l'aire de combat ou sur le ring (boxe, escrime, judo, karaté, lutte)
- Vous prenez place sur la ligne de départ (natation, cyclisme, athlétisme, VTT, aviron)
- Vous allez débiter votre enchaînement (gymnastique, patinage artistique, trampoline, danse)
- Vous pénétrez sur le terrain pour jouer votre match (football, rugby, volley-ball, handball, basketball)
- Etc...

En vous référant à ce moment particulier, lisez chaque phrase et indiquez votre degré d'accord en entourant un chiffre de 1 à 6 dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

JUSTE AVANT DE DEBUTER MON MATCH, MON COMBAT OU MA COMPETITION...	Pas du tout d'accord					Tout à fait d'accord
1- J'étais content(e) de pouvoir tester mes capacités.	1	2	3	4	5	6
2- J'étais préoccupé(e) à l'idée que les autres puissent être déçus par ma performance.	1	2	3	4	5	6
3- Je m'inquiétais de savoir si j'avais les capacités pour réaliser ma performance sous la pression.	1	2	3	4	5	6
4- Je me concentrais sur les bénéfices que je pourrais retirer de cette situation.	1	2	3	4	5	6
5- Je pensais aux conséquences que m'apporterait le fait de bien réussir.	1	2	3	4	5	6
6- Je m'inquiétais de ne pas être capable d'obtenir le résultat que je souhaitais.	1	2	3	4	5	6
7- Je pensais aux conséquences de ne pas avoir un bon résultat.	1	2	3	4	5	6
8- J'attendais avec impatience les retombées de ma réussite	1	2	3	4	5	6

Remplacez-vous de nouveau dans cette situation particulière définie en page précédente qui englobe TOUS les éléments suivants : les conditions matérielles et météorologiques présentes, les conditions d'organisation de la compétition, l'ensemble des personnes présentes autour de vous...

Les sportifs utilisent parfois les phrases suivantes pour décrire la situation dans laquelle ils se trouvent.

Lisez chaque phrase et indiquez votre degré d'accord en entourant un chiffre de 1 à 6 de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Comment perceviez-vous cet environnement précompétitif dans lequel vous-vous trouviez JUSTE AVANT DE DEBUTER VOTRE MATCH, VOTRE COMBAT ou VOTRE COMPETITION ?

JUSTE AVANT DE DEBUTER MON MATCH, MON COMBAT OU MA COMPETITION						
Je dirais de cette situation...	Pas du tout d'accord				Tout à fait d'accord	
1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.	1	2	3	4	5	6
2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.	1	2	3	4	5	6
3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.	1	2	3	4	5	6
4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.	1	2	3	4	5	6
5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.	1	2	3	4	5	6
6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.	1	2	3	4	5	6
7- ... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement	1	2	3	4	5	6
8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.	1	2	3	4	5	6
10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.	1	2	3	4	5	6
11- ... qu'elle comportait des informations confuses.	1	2	3	4	5	6
12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.	1	2	3	4	5	6
13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.	1	2	3	4	5	6
14- ... qu'elle m'a surpris(e).	1	2	3	4	5	6
15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu.	1	2	3	4	5	6
16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.	1	2	3	4	5	6
17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise	1	2	3	4	5	6
18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.	1	2	3	4	5	6
19- ... qu'elle me paraissait floue.	1	2	3	4	5	6
20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.	1	2	3	4	5	6
21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.	1	2	3	4	5	6
23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.	1	2	3	4	5	6

ÉTAPE 2 : DE MANIÈRE GÉNÉRALE

Pour ce nouveau questionnaire, nous vous demandons de répondre en fonction de ce que vous ressentez ou pensez DE MANIÈRE GÉNÉRALE (et non en fonction de la situation particulière définie précédemment).

Lisez chaque phrase proposée ci-dessous et indiquez votre degré d'accord en entourant un chiffre de 1 à 6 de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE...	Pas du tout d'accord					Tout à fait d'accord
1- J'ai tendance à me concentrer sur les aspects positifs des situations dans lesquelles je me trouve.	1	2	3	4	5	6
2- Je crains toujours de dire ou de faire les choses de travers.	1	2	3	4	5	6
3- Je pense souvent à ce que serait ma vie si je réussissais.	1	2	3	4	5	6
4- Je crois que la plupart des situations stressantes ont potentiellement des aspects positifs.	1	2	3	4	5	6
5- Je m'inquiète de l'impression que je donne de moi.	1	2	3	4	5	6
6- J'ai tendance à penser que les autres vont me faire des reproches.	1	2	3	4	5	6
7- Globalement, je m'attends plutôt à réussir qu'à échouer.	1	2	3	4	5	6
8- J'ai tendance à rechercher les récompenses et les retombées de la réussite.	1	2	3	4	5	6
9- Quelquefois, je pense que je m'inquiète trop de ce que les autres pensent de moi.	1	2	3	4	5	6
10- J'ai l'impression que les problèmes s'accumulent de telle façon que je ne peux plus les surmonter.	1	2	3	4	5	6
11- Je manque de confiance en moi.	1	2	3	4	5	6
12- Les défis m'encouragent à augmenter mes efforts.	1	2	3	4	5	6
13- En général, je m'attends à ce que les choses que j'entreprends réussissent plutôt qu'échouent.	1	2	3	4	5	6
14- Je m'inquiète de ce que les autres peuvent penser de moi, même si je sais que ça ne change rien.	1	2	3	4	5	6
15- Cela m'ennuie de penser que les autres puissent ne pas m'approuver.	1	2	3	4	5	6
16- Je cherche toujours l'occasion de tester les limites de mes compétences et de mes capacités.	1	2	3	4	5	6
17- Ce que les autres peuvent penser de moi me préoccupe.	1	2	3	4	5	6
18- Je me sens en échec.	1	2	3	4	5	6

ETAPE 3 : BILAN

Revenons maintenant au match / au combat / à la compétition que vous avez choisi(e) au début de l'enquête (*page 2*) :

1- Comment avez-vous jugé votre performance ? Entourez le chiffre de 0 à 10 de votre choix.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très mauvaise	Plutôt mauvaise		Moyenne			Plutôt bonne		Excellente		

2- Avez-vous gagné ou perdu ce match / ce combat / cette compétition ?

Gagné

Perdu

3- Avez-vous des remarques ou des éléments à ajouter ?

Cette enquête est maintenant terminée et nous vous remercions de nouveau vivement d'y avoir participé.

Nous restons à votre disposition pour toute question (julie.marcel@univ-reims.fr).

Bonne continuation...

Pascal LEGRAIN et Julie MARCEL

ANNEXE 6 : DOSSIER D'ÉVALUATION DE L'ÉTUDE 3

Cette sixième annexe présente le dossier d'évaluation de l'Étude 3, tel qu'il a été administré à des judoka(te)s (paragraphe VII-1-2-2, pp. 236-238, Tome 1). Comprenant six pages, ce dossier a permis d'effectuer des mesures relatives à la perception de l'environnement (Échelle de Perception de l'Environnement, ÉPE), à l'état d'anxiété précompétitive (« Competitive State Anxiety Inventory – 2 de Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990 ; version modifiée par Jones & Swain, 1992 ; dans sa version française de Debois & Fleurance, 1998 ; puis Debois, 2001) et à l'évaluation des ressources de faire face à l'environnement et à l'intensité des manifestations anxieuses. Ce dossier a été le support des Études 3A et 3B présentées dans le Chapitre VII.

Note : En raison d'écarts importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette sixième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 1 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 11.



CONSIGNES GÉNÉRALES

Vous allez participer à une étude sur le vécu des judokas avant un combat. Un grand nombre de sportifs vont être, comme vous, interrogés à ce sujet. Cette étude est entièrement anonyme et basée sur le volontariat. En dernière page de ce dossier, un contact vous sera donné si vous souhaitez en savoir plus sur les objectifs et les résultats de cette étude. Je vous remercie d'ores et déjà pour votre contribution très importante pour la suite de mon travail et me tiens à votre disposition pour plus de renseignements.

Julie MARCEL

S'il vous plait, veuillez à bien répondre à TOUTES les questions...

Ne passez pas trop de temps sur chaque question...

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses...

Les parties à remplir sont écrites ou balisées en bleu...

Dans un premier temps, merci de compléter les informations générales suivantes :

Année de naissance : 19 ____

Sexe (*entourez votre réponse*): H F

Sport pratiqué en compétition : _____

Niveau actuel (*cochez votre réponse*): National Régional Départemental

Etes-vous professionnel ou amateur (*cochez votre réponse*)? Professionnel Amateur

Vous pratiquez la compétition depuis l'âge de _____ ans.

ETAPE 1 : JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI

Pour répondre aux questions de cette étape, **VOUS DEVEZ CHOISIR UN COMBAT PARTICULIER** auquel vous avez participé. Ce combat va servir de référence pour **TOUTES** les questions qui vont vous être posées dans cette « Etape 1 ».

Quand ce combat s'est-il déroulé (mois, année) ? : _____

Où ce combat a-t-il eu lieu ? : _____

Quel était l'enjeu de ce combat ?

Pas du tout Important		Plutôt pas important		Moyennement important		Plutôt important		Très important		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je pensais que mes ressources et mes moyens pour être à la hauteur de cet enjeu étaient...

Très faibles		Faibles		Moyens		Plutôt bons		Très bons		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je pouvais avancer cette évaluation de mes ressources avec une certitude de...

Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)		Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)		
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Rappelez-vous maintenant de l'étape juste avant le début du combat, à ce moment précis :

LORSQUE VOUS ALLEZ MONTER SUR LE TATAMI POUR DISPUTER VOTRE COMBAT

Replacez-vous dans cette situation particulière qui englobe **TOUS** les éléments suivants : les conditions matérielles et climatiques présentes, les conditions d'organisation de la compétition, l'ensemble des personnes présentes autour de vous...

Une fois replacé(e) dans cette situation de référence, répondez aux trois questionnaires des pages 3, 4, 5 et 6.

- Un certain nombre de phrases sont listées ci-dessous.
- Elles correspondent à ce que les sportifs utilisent parfois pour décrire la situation dans laquelle ils se trouvent.
- Lisez chaque phrase et indiquez votre degré d'accord en entourant la réponse de votre choix dans la colonne de droite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Comment perceviez-vous cet environnement précompétitif dans lequel vous-vous trouviez JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI ?

JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI, JE DIRAIS DE CETTE SITUATION...	Pas du tout d'accord					Tout à fait d'accord				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1- ... que je ne pouvais pas la prévoir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2- ... que je n'avais aucun contrôle sur elle.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3- ... qu'elle m'était très familière car elle me rappelait des situations similaires que j'avais déjà vécues.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4- ... que mon adversaire pouvait l'influencer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5- ... que je n'avais pas pu l'anticiper.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6- ... que d'autres personnes favorables pour moi en avaient la maîtrise.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-... que je ne parvenais pas à la comprendre nettement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8- ... que je ne pouvais pas agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9- ... qu'elle ne ressemblait à aucune de mes expériences.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient faire en sorte que cela change.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11- ... qu'elle comportait des informations confuses.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12- ... qu'elle ne pouvait pas être contrôlée par mon adversaire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13- ... que je n'arrivais pas à la maîtriser totalement.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14- ... qu'elle m'a surpris(e).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15- ... qu'elle présentait pour moi un caractère inconnu.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient l'influencer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17- ... que mon adversaire en avait la maîtrise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18- ... qu'elle était totalement nouvelle pour moi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19- ... qu'elle me paraissait floue.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20- ... qu'elle m'amenait à me sentir désarmé(e) car je ne parvenais pas à la dominer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21- ... que mon adversaire pouvait agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22- ... que d'autres personnes favorables pour moi pouvaient agir sur elle.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23- ... que je la connaissais car j'avais déjà vécu une expérience comparable.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI, je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à cette situation étaient...

Très faibles		Faibles			Moyens		Plutôt bons			Très bons	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Je pouvais avancer cette évaluation de mes ressources avec une certitude de...

Pas du tout certain(e)		Faiblement certain(e)		Moyennement certain(e)			Plutôt certain(e)		Tout à fait certain(e)	
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

- Un certain nombre de formulations sont proposées dans le tableau ci-dessous.
- Elles correspondent à ce que les sportifs utilisent pour décrire ce qu'ils ont ressenti **juste avant de monter sur le tatami**.
- Le tableau est divisé en deux colonnes (Intensité de ce que j'ai ressenti / Effet attendu de l'intensité que j'ai ressentie).
- **Lisez chaque formulation**, puis **entourez** le chiffre correspondant à votre réponse **POUR CHACUNE DES DEUX COLONNES**
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chaque proposition, mais choisissez la réponse qui décrit le mieux **CE QUE VOUS AVEZ RESENTI JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI**

	Intensité de ce que j'ai ressenti				Effet attendu de l'intensité que j'ai ressentie... Selon moi, Cette intensité allait avoir sur ma performance un effet...						
					Très Défavorable		Sans effet sur la perf		Très Favorable		
	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI...											
1- J'étais préoccupé(e) à propos de ce combat	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2- Je me sentais énervé(e)	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3- Je me sentais tranquille	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4- Je doutais de moi	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5- J'avais le trac	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6- Je me sentais à l'aise	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7- Je me faisais du souci à l'idée que je pourrais ne pas faire aussi bien que j'en suis capable dans ce combat	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8- Mon corps était tendu	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9- J'avais confiance en moi	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10- Je me faisais du souci à l'idée d'échouer	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11- Je ressentais un nœud à l'estomac	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12- Je me sentais sans inquiétude	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13- Je craignais d'étouffer sous la pression	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14- Mon corps était relâché	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15- J'étais sûr(e) de pouvoir me montrer à la hauteur	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16- Je craignais de faire une performance médiocre	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17- Mon cœur battait à toute vitesse	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18- J'étais sûr(e) de faire une bonne performance	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

	Intensité de ce que j'ai ressenti				Effet attendu de l'intensité que j'ai ressentie... Selon moi, cette intensité allait avoir sur ma performance un effet...						
	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	Très Défavorable	Sans effet sur la perf	Très Favorable				
JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI...											
19- Je me faisais du souci par rapport à l'atteinte de mon but	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20- Je sentais mon estomac se serrer	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21- Je me sentais calme mentalement	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22- Je craignais que les autres ne soient déçus de ma performance	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23- Mes mains étaient moites	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24- J'étais confiant(e), car je me voyais mentalement atteindre mon but	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25- Je craignais de ne pas être capable de me concentrer	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26- Mon corps était raide	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27- J'étais sûr(e) de dominer la pression	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

TOUJOURS EN FONCTION DE CE QUE VOUS AVEZ RESENTI JUSTE AVANT DE MONTER SUR LE TATAMI...

<p>VOS sensations « physiques » juste avant de monter sur le tatami : les sensations telles que les tensions musculaires, les nœuds à l'estomac, l'augmentation de la fréquence cardiaque, les mains moites, les tensions diverses...</p>	<p>VOS sensations « psychologiques » juste avant de monter sur le tatami : les sensations telles que les préoccupations au sujet du combat, les pensées négatives, les doutes, la pression, les difficultés pour se concentrer, la peur de l'échec ou de réaliser une mauvaise performance, la peur de décevoir les autres...</p>																						
<p>Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'intensité de MES sensations étaient...</p>	<p>Je pensais que mes ressources et mes moyens pour faire face à l'intensité de MES sensations étaient...</p>																						
<p>Très faibles</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Moyens</p> <p>Plutôt bons</p> <p>Très bons</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Faibles</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Moyens</p> <p>Plutôt bons</p> <p>Très bons</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
<p>Je pouvais avancer cette évaluation de mes ressources avec une certitude de...</p>	<p>Je pouvais avancer cette évaluation de mes ressources avec une certitude de...</p>																						
<p>Pas du tout certain(e)</p> <table border="1"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table> <p>Moyennement certain(e)</p> <p>Plutôt certain(e)</p> <p>Tout à fait certain(e)</p>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	<p>Faiblement certain(e)</p> <table border="1"> <tr> <td>0%</td><td>10%</td><td>20%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>50%</td><td>60%</td><td>70%</td><td>80%</td><td>90%</td><td>100%</td> </tr> </table> <p>Moyennement certain(e)</p> <p>Plutôt certain(e)</p> <p>Tout à fait certain(e)</p>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%													
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%													

ETAPE 3 : BILAN

Revenons maintenant au combat que vous avez choisi au début du questionnaire :

1- Comment avez-vous jugé votre performance ?

Très mauvaise		Plutôt mauvaise			Moyenne		Plutôt bonne			Excellente	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2- Avez-vous rempli vos objectifs pour ce combat ?

Pas du tout		Plutôt non			Plutôt oui			Tout à fait		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3- Avez-vous gagné ou perdu ce combat ? Combat gagné Combat perdu

4- Avez-vous des remarques ou des éléments à ajouter ?

Vous venez de participer à une partie de mon étude et je vous en remercie de nouveau vivement. Ce travail cherche à comprendre le vécu des sportifs juste avant le début du combat.

Si vous souhaitez connaître les résultats de cette étude, n'hésitez pas à me laisser vos coordonnées afin que je puisse être en mesure de vous les faire parvenir (mail, adresse postale). Je vous laisse également mes coordonnées complètes si vous souhaitez me joindre ultérieurement. Il vous suffit de détacher la partie prédécoupée située en bas de cette page.

Souhaitez-vous connaître les résultats de cette étude ?

Non Oui

SI OUI : Laissez vos coordonnées (si possible, préférez le mail) OU détachez la carte ci-dessous.

Mail : _____

OU

Adresse Postale : _____

La zone est prédécoupée suivant les pointillés.



ÉTUDE SUR LE VÉCU DES JUDOKAS JUSTE AVANT LE DÉBUT D'UN COMBAT

Julie MARCEL
Doctorante en STAPS
Allocataire de Recherche Ministérielle
Monitrice à l'UFR STAPS de Reims

85 Rue Coquebert
 51100 REIMS
julie.marcel@univ-reims.fr
 Tél. : 06 85 23 24 71

ANNEXE 7 : VALIDATION FRANÇAISE DE LA VERSION MODIFIÉE DU « SPORT ANXIETY SCALE » (SAS)

Cette septième annexe présente une copie de l'article « Validation française de la version modifiée du « Sport Anxiety Scale » (SAS) » publié dans la revue francophone à comité de lecture « L'Encéphale ». Le SAS est un outil d'autoévaluation permettant de quantifier les manifestations somatiques et cognitives du trait d'anxiété compétitive (paragraphe I-4-1-2, pp. 48-49, Tome 1).

Marcel, J. & Paquet, Y. (2010). Validation française de la version modifiée du « Sport Anxiety Scale » (SAS). *L'Encéphale*, 36, 116-121.

Note : En raison d'écarts importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette septième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit que sur le document original.

L'Encéphale (2010) 36, 116–121

L'ENCÉPHALE

Disponible en ligne sur www.sciencedirect.com
 ScienceDirect
journal homepage: www.em-consulte.com/produit/ENCEP

MÉTHODOLOGIE

Validation française de la version modifiée du « Sport Anxiety Scale » (SAS)

French validation of the modified version of the SAS

J. Marcel*, Y. Paquet

Laboratoire de psychologie appliquée (EA 4298), UFR Lettre et Sciences Humaines, bâtiment 13, RDC Haut, R238, 57, rue Pierre-Taittinger, 51096 Reims cedex, France

Reçu le 12 décembre 2008 ; accepté le 27 mai 2009
Disponible sur Internet le 2 octobre 2009

MOTS CLÉS

Trait d'anxiété ;
Sport ;
Validation

Résumé L'anxiété dans le domaine sportif constitue un axe de recherche particulièrement étudié. Dans cette optique, de nombreux outils d'évaluation de l'anxiété ont été construits, principalement en langue anglaise puis traduits pour certains en langue française. Les derniers outils se basent sur une conception multidimensionnelle de l'anxiété avec la séparation de l'anxiété cognitive et de l'anxiété somatique. Cette distinction est admise à la fois pour l'état d'anxiété et pour le trait d'anxiété. Pour évaluer ce dernier, Smith et al. (*Anxiety Res* 1990;2:263–80) ont construit le « Sport anxiety scale » (SAS). Ce questionnaire (le seul outil multidimensionnel d'évaluation du trait) n'étant actuellement pas disponible en langue française, l'objectif de cette étude est de proposer une validation française d'une version modifiée (*J Sports Sci Med* 2006;5(3):415–23) de cet outil. Les résultats obtenus auprès de 207 sportifs permettent d'aboutir à une version en deux facteurs : anxiété cognitive (sept items ; $\alpha = 0,86$) et anxiété somatique (neuf items ; $\alpha = 0,89$). Les différents indices d'ajustement obtenus par analyse factorielle confirmatoire indiquent une adéquation satisfaisante avec le modèle théorique ($\chi^2 / \text{ddl} = 1,60$; *Comparative fit index* (CFI) = 0,98 ; *Global fit index* (GFI) = 0,92 ; *Standardized root mean square residual* (SRMR) = 0,05 ; *Root mean square error of approximation* (RMSEA) = 0,05). Ainsi, et dans l'attente de nouvelles études qui viendront confirmer ces résultats, cette version française présente une bonne validité sur les qualités psychométriques testées.

© L'Encéphale, Paris, 2009.

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : julie.marcel@univ-reims.fr (J. Marcel).

KEYWORDS

Anxiety trait;
Sport;
Validation

Summary

Introduction. – According to research in sport psychology, anxiety is one of the most important and studied topics. Since its conceptualisation, many scales assessing sport anxiety have appeared in the English language. At present, the multidimensional conceptualisation of anxiety is dominant. Smith et al. developed a self-report questionnaire to assess the anxiety trait in sport (Sport Anxiety Scale, SAS). As a consequence, it seems important to have such an instrument in French language in order to fill in questionnaires on lack of self-report so as to assess cognitive and somatic anxiety traits.

Literature findings. – The SAS was developed with 30 items in two factors: somatic anxiety and cognitive anxiety. However, the final version of the SAS had 24 items in three factors. A third factor was identified during factorial analyses: concentration disruption. Sarason's researches corroborate in part this third factor with the theory of cognitive interferences. Dunn et al. underlined the theoretical incoherence of this assumption. In the same way, Neil et al. suggested the deletion of this third dimension.

Aim of the study. – Considering all these results, the aim of this study is to suggest a French translation of the SAS, taking into account the modified version suggested by Neil et al.

Method and procedure. – The scale was translated according to Vallerand's process. Two hundred and seven sportsmen (135 boys and 71 girls) aged 20 years (S.D. = 2.5 years) filled out the scale on site. A Confirmatory Factorial Analysis (CFA) using the LISREL 8.30[©] software was conducted. ANOVAs were also carried out to compare trait anxiety scores as a function of gender; level and type of sport.

Results. – The CFA results on both models are acceptable ($\chi^2/ddl = 1.60$, Comparative fit index (CFI) = 0.98, Global fit index (GFI) = 0.92, Standardized root mean square residual (SRMR) = 0.05, Root mean square error of approximation (RMSEA) = 0.05) and Cronbach's alpha for each scale ranged from 0.86 for cognitive trait anxiety to 0.89 for somatic trait anxiety. The ANOVAs show a difference according to gender (girls were more anxious than boys); level (the higher the level, the more the sportsmen were anxious) and type of sport (those who practised collective sports were more anxious than those who practised individual sports). To conclude, and waiting for other researches using the French version of SAS, it appears that this scale is generally acceptable, and can be a useful tool for research on the anxiety trait in sport.

© L'Encéphale, Paris, 2009.

Introduction

Très largement étudié dans la littérature scientifique, le concept d'anxiété a connu de nombreuses évolutions; tant sur le plan théorique que dans le cadre de son opérationnalisation. Malgré un nombre pléthorique de définitions, aucune ne fait l'unanimité et un des rares points d'accord concerne son utilisation à des fins de détection des dangers environnementaux. À ce titre, l'anxiété serait une émotion existentielle [5] caractérisée par des sensations désagréables. Dans le domaine sportif, Anshel et al. [1] parlent « d'un sentiment subjectif d'appréhension ou de menace perçue, parfois accompagné par une activation physiologique plus vive ».

Sur le plan de l'évolution conceptuelle, Spielberger [15] propose de différencier le trait d'anxiété en tant que caractéristique comportementale stable de l'état d'anxiété comme ressenti émotionnel passager. Ainsi, alors que le trait s'inscrit durablement dans le temps, l'état est caractérisé par de courtes périodes. Cette distinction est notamment reprise dans le domaine sportif par les travaux de Martens et al. [7].

En parallèle, Liebert et Morris [6] introduisent une perspective multidimensionnelle caractérisée par la séparation

de l'anxiété en deux composantes: l'anxiété cognitive se caractérise par l'inquiétude et les pensées négatives alors que l'anxiété somatique concerne la perception de l'activation physiologique. Cette multidimensionnalité fut largement relayée dans le domaine sportif par les travaux de Martens et al. [7] et représente aujourd'hui la conception unanimement acceptée dans la littérature scientifique.

L'étude de l'anxiété dans le domaine du sport et de l'exercice physique comporte deux axes principaux de recherche. Le premier axe concerne l'étude de l'anxiété en situation de compétition [7]. Dans ce cas, les travaux traitent principalement de la relation entre l'anxiété et la performance sportive ainsi que de l'optimisation de cette performance au moyen de programmes de préparation mentale. Le second axe s'intéresse davantage à l'anxiété en relation avec le domaine de la santé et comprend des recherches sur l'impact négatif et les troubles induits par la pratique sportive excessive. Les effets de la dépendance à l'exercice physique [2] ou encore du recours à des substances dopantes [10] sont dans ce cas considérés en rapport avec les troubles anxieux qui leurs seront associés dans le cadre de la pratique sportive.

Sur ces bases, et afin de mieux analyser les effets de l'anxiété sur la pratique sportive, de nombreux outils d'autoévaluation ont été construits [3]. Ils trouvent pour

la plupart leur origine dans le « State trait anxiety inventory » (STAI) de Spielberger et al. [16]. Avec l'adoption d'une perspective multidimensionnelle, de nouveaux outils d'évaluation de l'état et du trait d'anxiété ont été construits [3] et, notamment, le « Sport anxiety scale » (SAS) de Smith et al. [14] pour l'évaluation du trait.

Pour construire leur version du SAS, Smith et al. [14] élaborent une échelle composée de 30 items séparés en deux facteurs (anxiété cognitive et anxiété somatique). Néanmoins, la version définitive (qui comprend 21 items) permet finalement d'évaluer trois dimensions de l'anxiété ; une sous-échelle de perturbation de la concentration ayant été isolée par analyse factorielle. Cette conception multidimensionnelle en trois facteurs, bien que soutenue partiellement par les travaux de Sarason [12] sur les interférences cognitives et la place des processus cognitifs dans la relation entre l'anxiété et la performance, ne correspond pas aux conceptions théoriques plus généralement utilisées dans le domaine sportif. Dans le même sens, Dunn et al. [4] soulignent le manque de cohérence scientifique et statistique de cette troisième dimension, s'interrogent sur sa pertinence et appellent à la prudence quant à son utilisation tout en soulignant la nécessité de poursuivre les recherches.

Face à ces critiques, Smith et al. [13] proposent de retirer trois items nuisant à la fiabilité du questionnaire (dont deux dans l'échelle de perturbation de la concentration qui ne comprend alors plus que trois items). Dans le même temps, Neil et al. [9] optent pour la suppression complète de cette dimension afin de revenir à un outil à deux facteurs davantage en accord avec la théorie ayant présidé à sa construction.

À partir de ces différents constats et face à l'absence d'outil multidimensionnel permettant d'évaluer le trait d'anxiété compétitive en langue française, l'objectif de cette recherche est de procéder à une validation de la version modifiée du SAS proposée par Neil et al. [9].

Matériel et méthode

Outil

Version originale

La version originale du SAS comprend 21 items dont cinq permettent d'évaluer la perturbation de la concentration, neuf pour l'anxiété somatique et sept pour l'inquiétude ou anxiété cognitive. La version modifiée servant de base à cette validation comprend donc 16 items permettant d'évaluer les dimensions somatique et cognitive.

Traduction

En suivant la procédure préconisée par Vallerand [17] dans le cadre d'une validation transculturelle, quatre chercheurs bilingues et spécialistes en psychologie du sport ont été recrutés : deux ont procédé à la traduction française de la version initiale et deux ont réalisé la traduction inverse. La bonne congruence entre les traductions a permis d'aboutir à la version finale proposée en Annexe 1.

Population

L'échantillon est composé de 207 sportifs (135 hommes et 72 femmes) âgés en moyenne de $20 \pm 2,5$ ans. Ils pratiquent

une grande variété de sports individuels ($n=105$) et de sports collectifs ($n=102$), et évoluent à différents niveaux de compétition : départemental ($n=42$), régional ($n=98$) ou national ($n=67$).

Procédure

Le questionnaire a été administré aux sportifs à la fin d'un entraînement hebdomadaire et en dehors de tout cadre compétitif. Les participants ont été sollicités sur la base du volontariat. Ils ont été informés de l'anonymat des réponses et de la seule utilisation des données à des fins de recherche. Des consignes visant à limiter la désirabilité sociale ont été utilisées conformément aux recommandations de Martens et al. [7]. La consigne apparaissant sur le questionnaire était la suivante : « Lisez chaque déclaration et entourez ensuite le chiffre à la droite de la déclaration qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez généralement en compétition ». Les sportifs devaient répondre sur une échelle de Likert en quatre points allant de 1 = « pas du tout » à 4 = « beaucoup ».

Analyses statistiques

Des statistiques descriptives (moyenne, écart-type, score minimum et maximum) ont été réalisées pour chaque item de la version française du SAS modifié. Afin de confirmer le modèle théorique de notre échelle (Fig. 1), une analyse factorielle confirmatoire a été réalisée à l'aide du logiciel LISREL 8.80^o en utilisant la méthode du maximum de vraisemblance (*maximum likelihood*). Sur la base des recommandations de Roussel et al. [11], les indices d'ajustement suivants ont été utilisés : le χ^2 , l'indice comparatif d'adéquation (*Comparative fit index*, CFI), l'indice global d'adéquation (*Global fit index*, GFI) et les résidus standardisés (*Root mean square error of approximation*, RMSEA et *Standardized root mean square residual*, SRMR). Des valeurs supérieures ou égales à 0,90 pour le CFI et le GFI et inférieures ou égales à 0,05 pour le RMSEA et le SRMR sont considérées comme des indices d'ajustement satisfaisants du modèle testé [11]. Les alpha de Cronbach ont été calculés pour chaque facteur.

Résultats

Statistiques descriptives

Les statistiques descriptives présentées dans le Tableau 1 permettent de constater que l'ensemble des scores possibles pour chaque item est bien utilisé. De plus, on peut observer une certaine homogénéité des scores moyens à chaque item, la plus petite moyenne des scores étant de 1,56 et la plus élevée de 2,56.

Analyse factorielle confirmatoire

L'analyse factorielle confirmatoire, effectuée à partir de la matrice de covariance des réponses aux items, fournit des indices d'ajustement indiquant une adéquation satisfaisante entre le modèle théorique testé et les données recueillies. Ces indices sont conformes aux normes usuelles [11] :

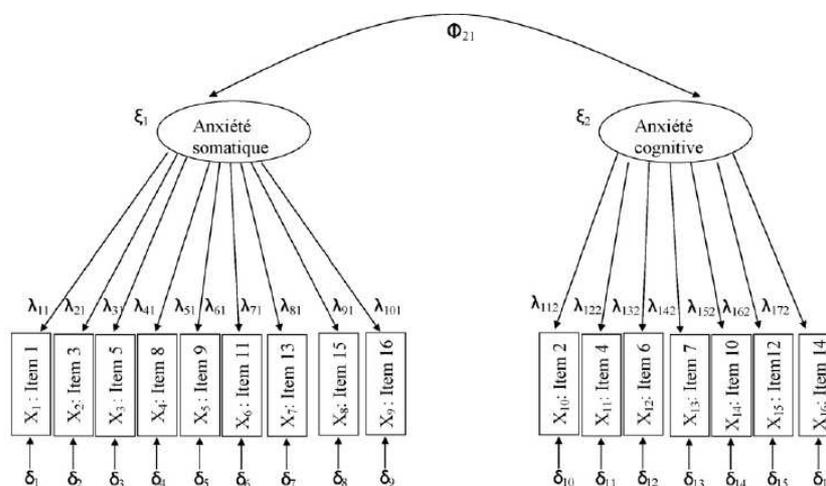


Figure 1 Modèle théorique. λ : contribution factorielle; ξ : variables latentes explicatives (Ksi); δ : erreurs de mesure des indicateurs des variables Ksi.

- $\chi^2/ddf = 1,60$;
- CFI = 0,98 ;
- GFI = 0,92 ;
- SRMR = 0,05 ;
- RMSEA = 0,05.

De plus, cette analyse permet de montrer une relation positive significative entre l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive ($\Phi = 0,74$).

Les contributions factorielles des items aux facteurs ainsi que les alpha de Cronbach sont également satisfaisants (Tableau 1) et reflètent une bonne consistance interne pour chacun des facteurs.

Comparaison en fonction du sexe, du type de sport et du niveau de pratique

Des analyses de variances multivariées (MANOVA) ont été réalisées afin de comparer les scores de trait d'anxiété cognitive et somatique des sujets en fonction de leur sexe (hommes/femmes), de leur sport (individuel/collectif) et de leur niveau (départemental/régional/national). Les résultats permettent de montrer une différence significative en fonction du sexe $F(2, 204) = 20,11$; $p < 0,001$, du sport $F(2, 204) = 26,50$; $p < 0,001$ et du niveau $F(4, 402) = 4,36$; $p < 0,01$. Le détail des résultats univariés est présenté dans le Tableau 2 ci-dessous.

Tableau 1 Statistiques descriptives et contributions factorielles pour chaque item du « Sport Anxiety Scale » (SAS) et alpha de Cronbach par facteur.

Item	Facteurs	Moyenne des scores obtenus par item	Écart-type des scores obtenus par item	Minimum observé par item	Maximum observé par item	Contribution factorielle de l'item au facteur	Alpha (α) de Cronbach
1	Items relatifs à l'échelle « anxiété somatique »	2,37	0,91	1	4	0,77	$\alpha = 0,89$
3		1,95	0,87	1	4	0,58	
5		1,79	0,93	1	4	0,64	
8		1,78	0,85	1	4	0,66	
9		1,59	0,83	1	4	0,62	
11		1,64	0,88	1	4	0,57	
13		1,72	0,82	1	4	0,78	
15	1,70	0,88	1	4	0,64	$\alpha = 0,86$	
16	2,12	0,98	1	4	0,58		
2	Items relatifs à l'échelle « anxiété cognitive »	1,95	0,81	1	4		0,62
4		2,56	0,87	1	4		0,70
6		1,99	0,85	1	4		0,69
7		1,56	0,78	1	4		0,61
10		2,16	0,87	1	4		0,78
12		2,20	0,83	1	4	0,71	
14	2,30	0,95	1	4	0,65		

Tableau 2 Moyennes et écarts-types observés pour l'anxiété cognitive et somatique en fonction du sexe, du sport pratiqué et du niveau de pratique.

	Comparaison des scores en fonction du sexe		Comparaison des scores en fonction du sport pratiqué		Comparaison des scores en fonction du niveau de jeu		
	Homme	Femme	Sport Individuel	Sport Collectif	Départemental	Régional	National
Anxiété cognitive Moy (ET)	14,92 ^a (± 0,46)	19,87 ^b (± 0,63)	19,08 ^a (± 0,51)	14,19 ^b (± 0,52)	13,93 ^a (± 0,87)	16,67 ^b (± 0,57)	18,38 ^c (± 0,70)
Anxiété somatique Moy (ET)	13,92 ^a (± 0,37)	16,27 ^b (± 0,51)	15,22 ^a (± 0,43)	14,22 ^b (± 0,43)	13,76 ^a (± 0,67)	14,41 ^b (± 0,44)	15,88 ^c (± 0,54)

Pour chaque variable dépendante, les moyennes présentant des indices différents indiquent une différence significative ($p < 0,05$) sur le test post-hoc LSD de Fisher.

Discussion

L'objectif de cette étude était de proposer la validation en langue française d'un questionnaire d'autoévaluation multidimensionnel permettant d'évaluer le trait d'anxiété spécifique à la compétition sportive, outil n'existant actuellement pas. Au regard des critiques formulées par Dunn et al. [4] puis par Neil et al. [9] sur la version originale du SAS [14], nous avons choisi de nous appuyer sur une version modifiée du SAS basée sur la suppression de l'échelle de perturbation de la concentration. Cette version modifiée permet d'évaluer deux dimensions séparées mais théoriquement corrélées : le trait d'anxiété cognitive (sept items) et le trait d'anxiété somatique (neuf items).

L'analyse factorielle confirmatoire permet de montrer une bonne adéquation des résultats avec le modèle théorique. La consistance interne des deux dimensions est également satisfaisante et conforme aux travaux antérieurs [9]. Ces résultats permettent d'aboutir à un outil fiable et en accord avec les principes théoriques.

De plus, les indices d'adéquation de notre échelle ainsi que la consistance interne des deux dimensions présentent des résultats statistiques supérieurs et plus cohérents que pour la version originale en trois facteurs de Smith et al. [14].

En outre, la littérature spécifique à l'étude de l'anxiété, et notamment du trait, dans le domaine du sport et des activités physiques montre des différences en fonction du sexe, du type de sport et du niveau de pratique [8]. Il convenait donc de tester ces différences dans le cadre de cette étude afin d'apporter des éléments complémentaires à la validité de construit de l'échelle. Les résultats obtenus vont dans le sens de la littérature. Sur le plan du sexe, les résultats obtenus montrent une différence significative des scores des femmes par rapport à ceux des hommes, confirmant ainsi que le trait d'anxiété cognitive et somatique des femmes est plus élevé celui des hommes. Dans la même optique, des différences apparaissent en fonction du type de sport : les sportifs pratiquant de sports individuels obtiennent des scores de trait d'anxiété cognitive plus élevés que les sportifs pratiquant un sport collectif. Enfin, plus le niveau du sportif est élevé et plus les scores relatifs au trait d'anxiété compétitive (cognitif et somatique) augmentent.

Jusqu'alors, le STAI [16], outil unidimensionnel et non spécifique, était le questionnaire d'autoévaluation le plus utilisé pour mesurer le trait d'anxiété. Cette validation du SAS modifié permettra désormais de tenir compte des caractéristiques propres au milieu sportif et de la multidimensionnalité de l'anxiété. Cette échelle se pose donc comme un outil de mesure du trait d'anxiété pouvant être recommandé dans le cadre d'évaluations psychologiques auprès de sportifs.

Conclusion

Les résultats obtenus dans le cadre de cette étude permettent de conclure à la bonne validité de la version française du SAS modifié. Des recherches complémentaires pourront venir appuyer ces premiers résultats. Ainsi, à l'instar de l'étude 2 proposée par Smith et al. [14], la validité concurrente du SAS modifié en langue française mérite d'être étudiée en testant ses relations avec d'autres échelles d'évaluation du trait d'anxiété comme le STAI [16].

La disponibilité d'un outil multidimensionnel en langue française permet désormais de différencier les composantes cognitive et somatique lors de l'étude du trait d'anxiété ; là où les études utilisaient généralement le STAI de Spielberger et al. [16]. De plus, alors que l'étude de l'état d'anxiété en situation sportive a fait l'objet de nombreuses recherches, notamment dans sa relation avec la performance, le rôle du trait d'anxiété n'a été que très peu étudié alors que son implication théorique, et notamment dans sa relation avec l'état [15], est clairement établie.

Annexe 1. « Sport anxiety scale » modifié en version française

Échelle d'anxiété sportive (« Sport anxiety scale »).

Un certain nombre de déclarations que les sportifs utilisent pour décrire leurs pensées et leurs sensations avant et pendant la compétition sont listées ci-dessous. Lisez chaque déclaration et entourez ensuite le chiffre à la droite de la déclaration qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez généralement en compétition. Il n'y a donc pas

Validation française du SAS modifié

121

de bonne ou de mauvaise réponse. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Pas du tout 1	Un peu 2	Modérément 3	Beaucoup 4		
1	Je me sens nerveux(se)	1	2	3	4
2	Je doute de moi	1	2	3	4
3	Mon corps est contracté	1	2	3	4
4	Je suis préoccupé(e) à l'idée de ne pas faire aussi bien que j'en suis capable en compétition	1	2	3	4
5	Je ressens des tensions dans mon estomac	1	2	3	4
6	Penser que je pourrais réaliser une performance médiocre perturbe ma concentration pendant la compétition	1	2	3	4
7	Je suis préoccupé(e) à l'idée de craquer sous la pression	1	2	3	4
8	Mon cœur s'emballé	1	2	3	4
9	Je sens mon estomac se retourner	1	2	3	4
10	Je suis préoccupé(e) à l'idée de réaliser une performance médiocre	1	2	3	4
11	Je me retrouve parfois à trembler avant ou pendant une compétition	1	2	3	4
12	Je suis inquiet(e) par rapport à l'atteinte de mon but	1	2	3	4
13	Mon corps est crispé	1	2	3	4
14	Je suis préoccupé(e) à l'idée que les autres puissent être déçus de ma performance	1	2	3	4
15	Mon estomac est dérangé avant ou pendant une compétition	1	2	3	4
16	Mon cœur bat fort avant une compétition	1	2	3	4

Références

- [1] Anshel MH, Freedson P, Hamill J, et al. Dictionary of Sport and Exercise Sciences. Champaign IL: Human Kinetics; 1991.
- [2] Avril M, Nivoli F, Lejoyeux M. La dépendance à l'exercice physique. *Alcoologie et Addictologie* 2007;29(2):143–53.
- [3] Duda JL. Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown WV: Fitness Information Technology; 1998.
- [4] Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Wilson P, Syrotuik DG. Reexamining the factorial composition and factorial structure of the Sport Anxiety Scale. *J Sport Exerc Psychol* 2000;22:183–93.
- [5] Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 2000;14:229–52.
- [6] Liebert RM, Morris LW. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychol Rep* 1967;20:975–87.
- [7] Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign IL: Human Kinetics; 1990.
- [8] Mellalieu SD, Hanton S, Fletcher D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In: Hanton S, Mellalieu SD, editors. *Literature Review in Sport Psychology*. New York: Nova Science Publisher; 2006. p. 1–45.
- [9] Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *J Sports Sci Med* 2006;5(3):415–23.
- [10] Perry PJ, Yates WR, Andersen KH. Psychiatric symptoms associated with anabolic steroids: a controlled, retrospective study. *Ann Clin Psychiatry* 1990;2(1):11–7.
- [11] Roussel P, Durrieu F, Campoy E, El Akremi A. Méthodes d'équations structurelles : recherche et applications en gestion. Paris: Economica; 2002.
- [12] Sarason IG. Stress, anxiety and cognitive interference: reactions to tests. *J Pers Soc Psychol* 1984;46:929–38.
- [13] Smith RE, Cumming SP, Smoll FL. Factorial integrity of the Sport Anxiety Scale: a methodological note and revised scoring recommendations. *J Sport Exerc Psychol* 2006;28:109–12.
- [14] Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the Sport Anxiety Scale. *Anxiety Res* 1990;2:263–80.
- [15] Spielberger CD. Theory and research on anxiety. In: Spielberger CS, editor. *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press; 1966. p. 3–20.
- [16] Spielberger CD, Gorsuch R, Lushene R. The State Trait Anxiety Inventory (STAI) Test Manual. Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press; 1970.
- [17] Vallerand RJ. Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Can Psychol* 1989;30(4):662–80.

ANNEXE 8 : RAPPORT DE MONITORAT, CIES SORBONNE, 2006-2009

Cette huitième annexe présente le « Rapport de Monitorat » remis sous format électronique en juin 2009 au Centre d'Initiation à l'Enseignement Supérieur Sorbonne (CIES Sorbonne). Le monitorat permet à des doctorants allocataires de recherche de se préparer aux fonctions d'enseignant-chercheur (formations, stages, unités optionnelles). Ce document propose une synthèse des activités de Monitorat menées entre septembre 2006 et juin 2009 alternativement à l'UFR STAPS et au Laboratoire de Psychologie Appliquée (LPA, EA 4298) de Reims pour les activités d'enseignement et de recherche et au CIES Sorbonne pour les formations théoriques et pratiques.

Note : En raison d'écarts importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette huitième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 1 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 12.



**CENTRE D'INITIATION A
L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
SORBONNE**



**RAPPORT DE MONITORAT
2006 - 2009**

RAPPORT REDIGE PAR :

JULIE MARCEL

THESE

Sous la Direction de Madame le Professeur
Elisabeth ROSNET

Financée par une Allocation de Recherche du
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de
la Recherche

Intitulée « *Influence de la perception de
l'environnement et des expectations de faire-
face sur les interprétations directionnelles de
l'état d'anxiété précompétitive : L'implication
en sports individuels d'opposition* »

MONITORAT

Sous la Responsabilité Pédagogique de
Monsieur Pascal LEGRAIN, MCU

Formation suivie au Centre d'Initiation à
l'Enseignement Supérieur - Sorbonne

Enseignements de psychologie du sport, de
l'exercice physique et de la santé réalisés à
l'U.F.R. de Sciences et Techniques des
Activités Physiques et Sportives de l'Université
de Reims Champagne-Ardenne

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
INTRODUCTION.....	3
PARTIE I : ACTIVITES DE RECHERCHE	4
I-1 Présentation du projet de thèse	4
I-2 Activités scientifiques	7
I-2-1 Publications dans des revues scientifiques à comité de lecture.....	7
I-2-2 Communication en congrès et forums sur invitation.....	7
I-2-3 Communications en congrès nationaux et internationaux.....	7
I-2-4 Participation à des congrès nationaux et internationaux sans communication	7
I-2-5 Articles de vulgarisation	8
I-2-6 Vie scientifique du Laboratoire de Psychologie Appliquée (URCA, LPA, EA.4298)	8
PARTIE II : ACTIVITES DE MONITORAT	9
II-1 Les activités d'enseignement	9
II-1-1 Bilan des enseignements.....	9
II-1-2 Participation à la vie de la structure.....	11
II-2 Les formations du CIES SORBONNE.....	11
II-2-1 Les conférences	11
II-2-2 Les ateliers.....	13
II-2-3 Les options.....	13
ANNEXES.....	14

INTRODUCTION

Le présent rapport a pour but de rendre compte des activités et projets menés dans le cadre du contrat de Monitorat d'Initiation à l'Enseignement Supérieur réalisé sous l'égide du Centre d'Initiation à l'Enseignement Supérieur (CIES SORBONNE). La fonction allouée aux CIES est de sensibiliser et de former des doctorants titulaires d'une Allocation de Recherche aux fonctions d'Enseignant-Chercheur dans l'optique de leur potentielle intégration dans l'Enseignement Supérieur à l'issue de leur Doctorat. Afin d'exposer les éléments de cette formation, ce rapport se compose de deux parties indissociables mais présentées séparément dans un souci de clarté : d'une part, les activités de recherche et d'autre part, les activités d'enseignement et de formation à l'enseignement.

La première partie de ce rapport, intitulée « **ACTIVITES DE RECHERCHE** », se subdivise en deux parties : **(a)** la présentation du projet de thèse dirigé par Madame le Professeur Elisabeth ROSNET et **(b)** les productions et activités scientifiques réalisées pendant ces trois années doctorales. La thèse que je termine actuellement a pour objet d'analyser les relations réciproques entre l'état d'anxiété d'un sportif et l'environnement dans lequel il évolue en situation de compétition sportive. A l'appui des résultats obtenus, plusieurs articles scientifiques et communications ont été soumis à des comités de lecture. L'ensemble de ces éléments sera présenté dans la première partie.

La seconde partie de ce rapport, intitulée « **ACTIVITES DE MONITORAT** », se découpe également en deux parties : d'une part **(a)** les enseignements et les projets réalisés à l'UFR STAPS de Reims sous la responsabilité de Monsieur Pascal LEGRAIN (MCU 74ème Section) et d'autre part **(b)** les formations reçues par le CIES SORBONNE. Les enseignements effectués portent principalement sur la psychologie du sport et de l'activité physique dans des buts de performance ou de santé. Pour la plupart, ils sont en étroite relation avec le sujet de la thèse préparée. En parallèle, les formations reçues par le CIES SORBONNE permettent d'analyser le fonctionnement pédagogique et institutionnel observé au sein de la structure d'accueil.

Enfin, plusieurs **ANNEXES**, présentées à la fin de ce rapport, permettent de justifier ou d'illustrer le travail réalisé pendant ces trois années de Monitorat.

PARTIE I : ACTIVITES DE RECHERCHE

PREPARATION D'UN DOCTORAT EN SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES & PRODUCTIONS SCIENTIFIQUES

I-1 PRESENTATION DU PROJET DE THESE

Sujet académique de la thèse (non définitif) : « *Influence de la perception de l'environnement et des expectations de faire-face sur les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété précompétitive : L'implication en sports individuels d'opposition* ».

L'optimisation de la performance constitue un des enjeux majeurs du sport de haut-niveau. La performance sportive est la conséquence d'une multitude de facteurs (e.g., physiologiques, physiques, techniques, tactiques, psychologiques...). Parmi eux, les facteurs psychologiques sont l'objet de nombreuses recherches pour comprendre et analyser le comportement humain, notamment en situation potentiellement stressante ou anxiogène comme une compétition sportive.

Placé dans une situation de compétition, un sportif peut ressentir une émotion particulière : l'état d'anxiété (sur le plan pratique, les sportifs parlent de « *stress* », de « *tension* », de « *trac* » ou encore de « *pression* »). Les symptômes de l'état d'anxiété se situent à la fois sur le plan physiologique (e.g., *sueurs, tremblements, tensions musculaires, variations anormales des constantes physiologiques comme la fréquence cardiaque*) et psychologique (e.g., *peur de l'échec, appréhension quant au déroulement de la compétition, pensées négatives, crainte de décevoir*). Alors que cet état d'anxiété a longtemps été considéré comme un frein à la performance sportive, les travaux de Jones (1991, 1995) montrent qu'il peut avoir alternativement des effets positifs et/ou négatifs sur la performance en fonction de la façon dont le sportif interprète l'intensité des symptômes qu'il ressent (*interprétation favorable ou défavorable des symptômes perçus*). Cette dimension est appelée « interprétation

directionnelle » et correspond à une analyse qualitative de l'état d'anxiété. Elle semble mieux prédire la performance sportive qu'une échelle d'intensité seule.

Sur ces considérations, le but de mon projet doctoral est d'analyser le processus de formulation des interprétations directionnelles et plus particulièrement les conditions dans lesquelles le sportif formule des interprétations favorables et/ou défavorables pour sa performance.

Les précédentes recherches menées à ce sujet se sont principalement centrées sur le rôle des variables dispositionnelles et individuelles comme la confiance en soi, le trait l'anxiété, le style motivationnel ou encore les caractéristiques du sportif (âge, sexe, niveau de pratique). Par conséquent, l'influence potentielle du contexte de réalisation de la performance, et notamment de la perception individuelle de ce contexte, n'a pas fait l'objet d'une attention particulière. Pourtant, le modèle transactionnel du processus de stress (Lazarus & Folkman, 1984), où l'état d'anxiété occupe une place importante, insiste sur la nécessité de considérer conjointement l'individu et l'environnement dans lequel il évolue.

En ce sens, mon travail doctoral a pour objectif de modéliser les relations bidirectionnelles entre l'état d'anxiété d'une part et le contexte de réalisation de la performance sportive d'autre part. Par ailleurs, alors que beaucoup de travaux ont prioritairement utilisé des mesures quantitatives (intensité de l'anxiété et configuration de l'environnement), l'originalité de mes recherches repose sur l'utilisation, de mesures à la fois quantitatives **ET** qualitatives en termes de perception de l'état d'anxiété (i.e., les interprétations directionnelles) et de perception du contexte de réalisation de la performance sportive. A cet effet, deux grilles de lecture de l'environnement ont été utilisées.

(a) Une première grille destinée à analyser la perception de l'environnement par les éléments qui le composent : les personnes présentes et/ou absentes, l'adversaire, les conditions matérielles et météorologiques ainsi que les conditions d'organisation de la compétition comme le planning et les conditions d'échauffement. Pour chaque élément, l'importance accordée ainsi que la perception de cet élément ont été évaluées. Une mesure d'estimation des ressources pour faire face à ces éléments a également été employée.

(b) Une seconde grille destinée à analyser la perception de l'environnement à travers six caractéristiques de ce dernier (*cette analyse a nécessité la construction d'un nouvel outil de mesure*) :

- la nouveauté : lorsque le sportif n'a pas vécu de situation similaire auparavant,
- l'ambiguïté : lorsque le sportif estime que les informations sur l'environnement ne sont pas claires ou pas suffisantes,
- la prédictibilité : lorsque le sportif peut anticiper le déroulement de la compétition,
- la contrôlabilité par soi : lorsque le sportif estime contrôler lui-même les événements,
- la contrôlabilité par l'adversaire : lorsque le sportif estime que son adversaire contrôle davantage que lui le déroulement des événements,
- la contrôlabilité par les autres favorables : lorsque le sportif estime que des personnes favorables à la production de sa performance contrôlent le déroulement des événements.

Ces deux grilles d'analyse de l'environnement compétitif ont permis d'élaborer, sur la base de la littérature scientifique existante, une modélisation globale postulant l'existence d'un système de relations bidirectionnelles entre l'état d'anxiété (intensité et direction) et le contexte de production de la performance (*voir figure suivante*).

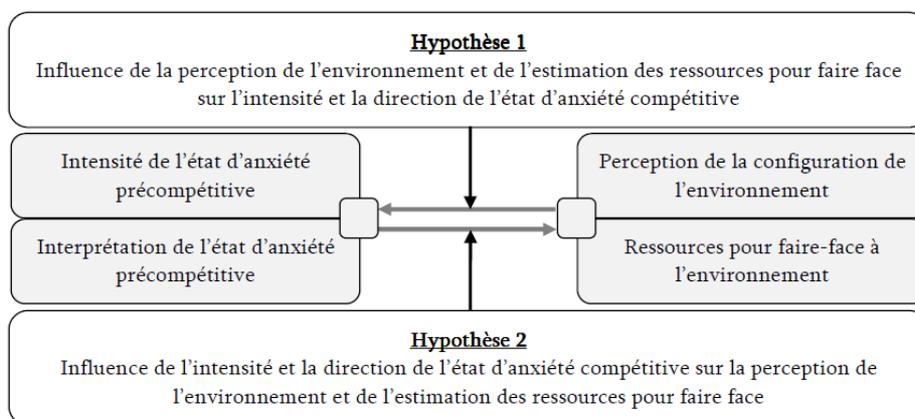


Figure 1 : Modélisation simple des hypothèses de recherche

Six études quantitatives sur la base de questionnaires ont été mises en place ; mobilisant un panel de 800 sportifs pratiquant des sports individuels d'opposition (sports de raquettes et de combat).

Références bibliographiques citées :

- Jones, J.G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, J.G. (1995). More than just a game : Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Publishing Company.

I-2 ACTIVITES SCIENTIFIQUES

Durant ces trois années de thèse, mon activité scientifique s'est traduite par plusieurs publications (i.e., articles scientifiques, présentations en congrès, articles de vulgarisation) et participations à des congrès (France et étranger), mais également par un investissement dans la vie scientifique de mon laboratoire d'affiliation : le Laboratoire de Psychologie Appliquée (URCA, LPA, EA.4298).

I-2-1 Publications dans des revues scientifiques à comité de lecture

Marcel, J., & Paquet, Y. (*en révision*). Validation française de la version modifiée du « Sport Anxiety Scale » (SAS). *L'Encéphale*.

D'autres publications, notamment pour des revues internationales, sont en cours de rédaction et devraient faire l'objet d'une soumission durant le 2^{ème} semestre 2009 et le 1^{er} semestre 2010.

I-2-2 Communication en congrès et forums sur invitation

Marcel, J. (2008, Décembre). *Processus de stress et activités physiques et sportives : Un système de relations réciproques ?* Communication orale au 1^{er} Forum « Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ». Mostaganem, Algérie.

I-2-3 Communications en congrès nationaux et internationaux

Marcel, J., Legrain, P., Gillet, N., & Rosnet, E. (2009, Juillet). *Construction et validation de l'Echelle de Perception de l'Environnement (EPE) : Analyse factorielle confirmatoire et examen de ses relations avec l'évaluation cognitive primaire.* Communication orale au Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport. INSEP, Paris, France.

Marcel, J., & Rosnet, E. (2007, Mars). *Influence de l'ordre de passation des deux échelles du CSAI-2 Modifié sur les réponses des sujets en fonction de l'âge et du sexe.* Communication orale aux Journées d'Etude de la Société Française de Psychologie du Sport. Montpellier, France.

I-2-4 Participation à des congrès nationaux et internationaux sans communication

2008 (*Juin*) : Journées scientifiques de l'Université de Nantes, « *Les relations entre la recherche et le sport* ». Nantes, France.

2008 (*Mars*) : Journées d'étude de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS). Quiberon, France.

2007 (*Septembre*) : Congrès international de la Fédération Européenne de Psychologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC). Halkidiki, Grèce.

I-2-5 Articles de vulgarisation

2008 (*Août*) : Site sportif « Coach365.fr », *Les J.O., Un stress différent ?*

http://www.coach365.fr/decryptage/article_255763_Les-JO-un-stress-different-shtml

I-2-6 Vie scientifique du Laboratoire de Psychologie Appliquée (URCA, LPA, EA.4298)

Dans le cadre des séminaires mensuels du LPA, j'ai plusieurs fois présenté l'avancée de mes travaux, notamment au début de mon projet de thèse. J'ai également organisé (*en collaboration avec et sous la responsabilité du Pr. Christine ROLAND-LEVY, directrice du LPA, Cf. Annexe 4*) le 1^{er} Junior Colloque du LPA (30 Juin & 1^{er} Juillet 2008). Ce rassemblement permettait à l'ensemble des doctorants du LPA (des équipes d'Amiens et de Reims) de présenter leurs travaux de thèse sur la base des axes de recherches du laboratoire afin d'envisager des collaborations. Mon travail a consisté à créer le concept de Junior Colloque demandant d'établir le programme global des journées et des thématiques abordées, d'enregistrer les inscriptions, d'assurer la diffusion et la communication, d'organiser le déroulement des communications, de gérer la logistique autour de l'événement (salles, matériels, repas et hébergements) et d'assurer le suivi du projet tout au long du colloque.

PARTIE II : ACTIVITES DE MONITORAT

ENSEIGNEMENTS EN PSYCHOLOGIE DU SPORT, DE L'ACTIVITE

PHYSIQUE ET DE LA SANTE

FORMATION AU METIER D'ENSEIGNANT-CHERCHEUR

II-1 LES ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT

II-1-1 Bilan des enseignements

Avec un contrat de « Moniteur CIES », j'ai intégré pendant trois ans l'équipe pédagogique de l'UFR STAPS de Reims et effectué l'équivalent de 64h de travaux dirigés et cours magistraux par an. En accord avec mon tuteur pédagogique (Mr Pascal LEGRAIN, MCU 74^{ème} section, **Cf. Annexe I**), je suis intervenue à tous les niveaux universitaires, depuis la Licence 1 jusqu'au Master 2, sur des contenus relatifs à mes recherches mais aussi sur des contenus éloignés de ma thématique de thèse (*comme l'évaluation psychologique des sportifs ou la préparation aux soutenances*). J'ai également encadré des mémoires de recherche (Licence 3, Master 1).

Année universitaire 2006-2007

- 43hCM soit 64h30 ETD
- Niveaux Master 1 et Master 2 Professionnel

Année universitaire 2007-2008

- 36hCM + 10hTD soit 64h ETD
- Niveaux Licence 3, Master 1 et Master 2 Professionnel

Année universitaire 2008-2009

- 27hCM + 26hTD soit 66h30 ETD
- Niveaux Licence 1, Licence 2, Licence 3, Master 1 et Master 2 Professionnel

ANNEE	INTITULE DU COURS	ANNEE 2006 / 2007	ANNEE 2007 / 2008	ANNEE 2008 / 2009
LICENCE 1	L'évaluation des affects, des humeurs et des émotions			5 x 2h TD (10hETD)
LICENCE 2	Les facteurs psychologiques de la performance sportive			4h CM (6h ETD)
	L'évaluation des qualités psychologiques			4h CM + 6h TD (12h ETD)
LICENCE 3	Encadrement des mémoires de recherche		10h TD (10h ETD)	10h TD (10h ETD)
	Les fondements théoriques du stress et ses applications		8h CM (12h ETD)	10h CM (15h ETD)
MASTER 1	Une application émotionnelle des théories du stress : l'anxiété			5h CM (7h30 ETD)
	L'anxiété en compétition : aspects théoriques et méthodologiques	12h CM (18h ETD)	14h CM (21h ETD)	
	L'évaluation psychologique	7h CM (10h30 ETD)	6h CM (9h ETD)	
	Méthodologie des soutenances universitaires (<i>mémoire de recherche et rapport de stage</i>)	20h CM (30h ETD)		
	Processus de stress et activités physiques et sportives le stress organisationnel			4h CM (6h ETD)
MASTER 2 PROFESSIONNEL <i>Prépa. Mentale et Physique</i>	Mesure de l'anxiété et difficultés associées	4h CM (6h ETD)	4h CM (6h ETD)	
MASTER 2 PROFESSIONNEL <i>Préparation Mentale</i>	Introduction à l'évaluation psychologique		4h CM (6h ETD)	
	TOTAL	43hCM soit 64h30 ETD	36hCM + 10hTD soit 64h ETD	27hCM + 26hTD soit 66h30 ETD

Figure 2 : Bilan des enseignements effectués et répartition des heures

II-1-2 Participation à la vie de la structure

Bien au-delà de ce contrat initial, les collaborations au sein de l'UFR STAPS de Reims m'ont conduite à participer activement à la vie de la structure sur les plans scientifique, administratif et pédagogique.

Sur le plan scientifique, j'ai représenté mon UFR lors de congrès et de journées d'études en France. J'ai également été invitée à participer à des forums en France et à l'étranger dans les domaines du sport et de la santé (*Cf. Annexe 2*).

Sur le plan administratif, je me suis rendue disponible auprès de mes collègues notamment dans le cadre de l'organisation du Master Professionnel « *Préparation Mentale* ».

Sur le plan pédagogique, j'ai intégré le programme « AIDE A LA REUSSITE » en tant que référent auprès d'étudiants en difficultés sur plan personnel et/ou universitaire (*équipe totale constituée de sept enseignants, Cf. Annexe 3*). Inclus dans les prérogatives de la loi relative aux Libertés et Responsabilités des Universités (LRU), ce programme permet d'offrir aux étudiants un dispositif d'aide personnalisée dans le cadre de leurs études.

II-2 LES FORMATIONS DU CIES SORBONNE

Durant les deux premières années de ma formation au CIES Sorbonne, j'ai assisté à huit conférences touchant directement aux fonctions allouées à un enseignant-chercheur, et participé à un atelier et quatre options de mon choix.

II-2-1 Les conférences

ENSEIGNER A L'UNIVERSITE, UN METIER QUI S'APPREND ? Marc ROMAINVILLE, 16 Novembre 2006, 2h

Cette conférence présente un état des lieux de l'enseignement supérieur puis les défis et enjeux actuels et futurs de la formation universitaire. Les grands axes et méthodes permettant de guider la didactique universitaire sont également exposés.

DOCIMOLOGIE ET EVALUATION. Sandrine VANNESTE, 23 Novembre 2006, 2h

Cette conférence apporte un regard scientifique sur les pratiques d'évaluation (grilles de corrections, barèmes, répartition des notes, types de corrections) qui fondent une logique incontournable du système universitaire et de l'attribution des diplômes. Cette conférence est suivie d'un atelier de mise en pratique (*Cf § II-2-2*).

HISTOIRE DES UNIVERSITES. Christophe CHARLE, 23 Novembre 2006, 2h

Cette conférence présente les fondements et les évolutions historiques du fonctionnement de l'Université en France ainsi que les grandes étapes et dates qui ont façonné l'Université pour aboutir à sa configuration actuelle.

LE SYSTEME UNIVERSITAIRE EN FRANCE. Christine MUSSELIN, 13 Mars 2007, 2h

Dans la continuité de la précédente, cette conférence présente les enjeux actuels de l'Université française, ses points forts et ses points faibles. Elle permet également une analyse des implications de la réforme LMD et des enjeux européens de cette réforme.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT D'UNE UNIVERSITE. André HERVIER, 30 Mars 2007, 2h

Cette conférence fournit des éclairages sur le fonctionnement universitaire ; notamment sur la structuration et la hiérarchisation de ses différents organes et services. Elle apporte des éléments de réponse aux questions « *qui décide ?* », « *qui vote ?* » ou encore « *à qui s'adresser ?* ».

DEVELOPPER ET GERER LE LIEN PEDAGOGIQUE AVEC SON AUDITOIRE. Dominique PROUDHON, 7 Avril 2008, 3h

Après avoir présenté le rôle de l'enseignant, cette conférence développe les aspects pratiques liés à la pédagogie : la structuration du cours, les aspects relationnels avec l'auditoire et la gestion du cadre d'intervention.

LE 7EME PROGRAMME CADRE DE RECHERCHE ET DEVELOPPEMENT. Christine SOREL, 20 Mai 2008, 2h

Cette conférence aborde les enjeux de la recherche scientifique d'un point de vue européen en présentant notamment le 7^{ème} PCRD : pour qui, quand comment. Au-delà des projets de recherche classiques, cette conférence permet de comprendre les possibilités de financements et de collaborations avec l'ensemble des pays de l'Union Européenne.

LE RECRUTEMENT DES ENSEIGNANTS-CHERCHEURS : CNU ET COMITES DE SELECTIONS. Eric BUSSIERE, *21 Mai 2008, 2h*

Cette conférence présente les procédures de qualification et de recrutement : depuis la soutenance de la thèse jusqu'à l'intégration à l'Université. Elle explique notamment le fonctionnement des CNU et des Comités de Sélections ainsi que les grandes lignes de la rédaction des dossiers.

II-2-2 Les ateliers

PRATIQUES D'ÉVALUATION. Caroline GIRAUDEAU, *7 et 14 Mars 2007, 2x3h*

Cet atelier se situe dans la continuité de la conférence « Docimologie et évaluation ». Il permet une application pratique à partir de cas concrets vécus par les Moniteurs dans le cadre de leurs pratiques d'évaluation. Il présente également les différentes formes d'évaluations, leurs avantages et leurs inconvénients.

II-2-3 Les options

SIU REIMS. *8 Février 2007, 2h*

Cette option est le support d'une présentation du Service d'Information et d'Orientation Universitaire : son fonctionnement, ses prérogatives et ses ressources. Elle permet également une prise de contact avec les enseignants dans le but de relayer l'information auprès des étudiants.

CARAN. *22 Mars 2007, 3h*

Cette option offre une présentation historique et une visite du Centre d'Accueil et de Recherche des Archives Nationales. Sur le plan pratique, elle permet notamment de connaître les démarches nécessaires à la consultation des archives nationales ainsi que les règles à respecter sur site.

BNF. *18 Mars 2008, 3h*

Dans la même optique que précédemment, cette option présente la Bibliothèque Nationale de France et les différents types de ressource dont elle dispose.

LA PUBLICATION ÉLECTRONIQUE DES THESES. *23 Mai 2008, 6h*

D'un point de vue théorique, cette option présente les enjeux, le cadre national et la production des thèses en ligne. Sur le plan pratique, elle donne des indications et des pistes pour faciliter la rédaction et la publication de sa thèse en ligne comme l'utilisation des feuilles de style.

ANNEXES

ANNEXE 1

Attestation de Mr Pascal LEGRAIN, Tuteur Pédagogique : Bilan global des activités de Monitorat

ANNEXE 2

Attestation de Mr Serge ZIMMERMANN, Directeur de l'UFR STAPS : Participation en congrès pour représenter l'UFR STAPS

ANNEXE 3

Attestation de Melle Agnès DELAUNAY, Responsable du programme « AIDE A LA REUSSITE » : Activité de référant auprès d'étudiants de Licence 1

ANNEXE 4

Attestation de Mme le Professeur Christine ROLAND-LEVY, Directrice du Laboratoire de Psychologie Appliquée : Participation à l'organisation du 1^{er} JUNIOR COLLOQUE du LPA



Pascal Legrain

MCU UFR STAPS de Reims
Moulin de la Housse
Chemin des Rouliers, Bât 25
51687 Reims Cedex 2

Attestation relative aux activités de Monitorat de Mlle Julie Marcel

Je soussigné Pascal Legrain, Maître de Conférences à l'Université de Reims Champagne Ardenne atteste que Mlle Julie Marcel a réalisé sa période de Monitorat au sein de l'UFR STAPS de Reims en s'intégrant brillamment à la structure d'accueil.

D'une part, le sérieux avec lequel Julie Marcel a conduit ses activités de recherche lui a permis d'aboutir à une étape avancée de son travail de rédaction de thèse et de participer à des événements scientifiques au niveau national. Complémentairement, les conférences et ateliers de formation auxquels elle a participé attestent de la grande curiosité qu'elle a manifestée vis-à-vis de des modalités de promotion et d'organisation des activités d'un enseignant-chercheur.

D'autre part, la disponibilité dont Julie Marcel a fait preuve aux différents niveaux de formation lui a permis de participer à la construction d'une mise en cohérence des contenus de formation et d'intervenir de façon pertinente en CM et en TD sur des aspects théoriques et méthodologique de la formation universitaire.

Enfin, la flexibilité et l'adaptabilité de Julie Marcel ont rendu de précieux services à la composante STAPS dans le cadre de la mise en œuvre du plan « Aide à la Réussite. »

Fait à Reims, le 9 Juin 2009

Pascal Legrain



*Sciences et Techniques des Activités Physiques
et Sportives*

Reims, le 9 juin 2009

ATTESTATION de communication internationale

Je soussigné, ZIMMERMANN Serge, Directeur de l'UFR STAPS de Reims certifie que Mademoiselle Julie Marcel, Monitrice, est intervenue durant la période du 30/11/08 au 4/12/08 dans un colloque international à Mostaganem (Algérie) sur le thème de l'accompagnement psychologique du sportif de haut niveau et par ailleurs a animé durant cette période des ateliers de discussion sur la psychologie du sport.

Serge ZIMMERMANN



*Sciences et Techniques des Activités Physiques
et Sportives*

Reims, le 9 juin 2009

ATTESTATION

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du dispositif de l'aide à la réussite mis en place au sein de l'UFR-STAPS, je me permets de vous préciser quelles ont été les interventions de Melle Julie Marcel.

Tout d'abord, elle est intervenue de façon fort pertinente lors des journées de pré-rentrée ou encore des journées de portes ouvertes et de forum, pour présenter le fonctionnement des études universitaires, les enseignements dispensés, les formations ouvertes au sein de l'UFR-STAPS.

D'autre part, elle s'est intégrée et investie sans compter auprès d'étudiants de 1^{ère} année en difficultés, repérés par notre dispositif. Son écoute, son implication ont été particulièrement appréciés par les étudiants.

Enfin, elle s'est positionnée comme mon relais le plus sûr en ce qui concerne des cours de consolidation dispensés en psychologie en 1^{ère} année.

Melle Julie Marcel est une personne remarquablement investie au sein de notre structure, disponible, soucieuse de la mission de service public que nous nous devons de relever.

Je vous remercie d'avoir prêté attention à mes propos et vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

A. Delaunay
Responsable de l'aide à la réussite



L.P.A.
Laboratoire de
Psychologie Appliquée
EA 4298

ATTESTATION

Je soussignée, Pr. Christine Roland-Lévy, directrice du Laboratoire de Psychologie de l'Université de Reims Champagne-Ardenne, atteste que Mademoiselle Julie Marcel, étudiante en thèse de STAPS, participe activement à la vie du laboratoire.

Celle-ci a notamment géré en totale autonomie l'organisation du 1^{er} Junior Colloque du LPA en 2008 : élaboration et préparation de l'événement (faisabilité, budget, conception du planning d'organisation et de réalisation) ; diffusion et communication ; réservations et inscriptions ; logistique (salles, matériel, accueil des participants) ; gestion des rendez-vous et du programme scientifique du colloque ; suivi et compte-rendu de l'événement.

La qualité et le succès de cette 1^{ère} édition du Junior Colloque reposent en grande partie sur les qualités d'organisation, d'accueil, et l'implication dont a fait preuve Mademoiselle Marcel.

A faire valoir à qui de droit.

Fait à Reims, le 8 juin 2009.

Pr. Christine Roland-Lévy,
Directrice du LPA

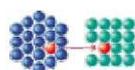
L.P.A.
URCA / UFR Lettres et Sciences humaines
Bâtiment 13, Rdc Haut, bureau R238
57 rue Pierre Taittinger 51096 REIMS cedex
+33 (0)3 26 91 37 91 / fax 37 92
lpa@univ-reims.fr

1

ANNEXE 9 : NOUVEAU CHAPITRE DE LA THESE[©], ASSOCIATION BERNARD GREGORY, 2009

Cete neuvième annexe présente le « Nouveau Chapitre de la Thèse[©] » (NCT[©]) préparé sous l'égide de l'Association Bernard Grégory (ABG) et des Écoles Doctorales de l'Université de Reims Champagne-Ardenne durant le premier semestre 2009. Ce travail a été supervisé par Madame Viviane REBOUD, Mentor au sein de l'ABG. Cette association propose aux doctorants en fin de thèse de synthétiser les expériences vécues et les qualités développées durant ces trois années afin de valoriser ses compétences par l'exercice du NCT. Ce dernier, dont la structuration est définie par l'ABG, expose (a) le cadre et les enjeux de la thèse, (b) la gestion et le coût du projet, (c) les compétences, les savoir-faire et les qualités personnelles acquis et/ou développés et (d) les pistes professionnelles envisagées. Le présent NCT a été présenté publiquement en juillet 2009 devant des représentants de l'Université, des secteurs publics et privés.

Note : En raison d'écarts importants quant à la mise en page des deux documents (notamment sur le plan des marges d'impression), cette neuvième annexe est présentée sous la forme d'images. Le texte apparaît plus petit. La version originale du dossier d'évaluation occupait l'intégralité des pages de format A4, avec des marges de 2 cm et des polices d'écriture minimales équivalentes à 12.



Association Bernard Gregory
De la thèse à l'emploi



VALORISATION DES COMPETENCES
« UN NOUVEAU CHAPITRE DE LA THESE[®] »



UNIVERSITE DE REIMS
CHAMPAGNE-ARDENNE



U.F.R. DE SCIENCES ET
TECHNIQUES DES ACTIVITES
PHYSIQUES ET SPORTIVES



ECOLE DOCTORALE SCIENCES
DE L'HOMME ET DE LA SOCIETE
(ED 462)



LABORATOIRE DE
PSYCHOLOGIE APPLIQUEE
(EA 4298)

JULIE MARCEL

MENTOR ABG : VIVIANE REBOUD

TRANSACTION ENTRE L'ENVIRONNEMENT ET L'ÉTAT
D'ANXIÉTÉ RESENTI EN COMPÉTITION SPORTIVE

Sujet académique de la thèse

« Influence de la perception de l'environnement et des attentes de faire-face sur les interprétations directionnelles de l'état d'anxiété précompétitive.
L'illustration en sports individuels d'opposition »

Thèse dirigée par **Madame le Professeur Elisabeth ROSNET**
Support pédagogique de **Monsieur Pascal LEGRAIN (MCU)**

Date de soutenance prévue entre **décembre 2009 et mars 2010**

« Réfléchir, c'est essayer, une fois que l'on a pu contextualiser, de comprendre, de voir quel peut être le sens, quelles peuvent être les perspectives. »

Edgar Morin

SOMMAIRE

SOMMAIRE	- 3 -
INTRODUCTION	- 4 -
PARTIE I : CADRE GENERAL & ENJEUX DE LA THESE.....	- 6 -
<i>I-1 Présentation du sujet de thèse.....</i>	<i>- 6 -</i>
<i>I-2 Le contexte de réalisation de la thèse.....</i>	<i>- 7 -</i>
<i>I-3 Le déroulement de la thèse.....</i>	<i>- 8 -</i>
<i>I-4 Les enjeux scientifiques et appliqués de la thèse.....</i>	<i>- 9 -</i>
<i>I-5 La thèse comme support d'autres projets.....</i>	<i>- 11 -</i>
PARTIE II : GESTION & COUT DU PROJET.....	- 13 -
<i>II-1 Financement de la thèse.....</i>	<i>- 13 -</i>
<i>II-2 Coût du projet.....</i>	<i>- 13 -</i>
PARTIE III : COMPETENCES, SAVOIR-FAIRE & QUALITES PERSONNELLES.....	- 17 -
<i>III-1 Compétences techniques et scientifiques.....</i>	<i>- 17 -</i>
<i>III-2 Compétences et savoir-faire professionnels.....</i>	<i>- 17 -</i>
<i>III-3 Compétences personnelles.....</i>	<i>- 20 -</i>
PARTIE IV : PISTES PROFESSIONNELLES.....	- 21 -
<i>IV-1 Chargé de missions « Sport et Santé » dans les DRDJS.....</i>	<i>- 21 -</i>
<i>IV-2 Formateur-conseil en gestion du stress en entreprise.....</i>	<i>- 21 -</i>
<i>IV-3 Chargé de recherche et/ou de préparation mentale en fédération sportive ou à l'INSEP.....</i>	<i>- 22 -</i>
<i>IV-4 Enseignant-chercheur (MCU) STAPS.....</i>	<i>- 23 -</i>

INTRODUCTION

Pourquoi un « Nouveau Chapitre de la Thèse » ?

Agée à peine de 26 ans, je viens d'en consacrer vingt-trois à mon parcours scolaire et universitaire... Cela représente le temps nécessaire pour passer de l'Ecole Maternelle au Doctorat. Ces années sont fortement marquées par l'omniprésence du sport et de la recherche de la performance ; autant à travers mes choix universitaires que dans mes activités pratiquées en parallèle, les diplômes obtenus et les formations spécifiques suivies.

Après un parcours classique depuis le primaire jusqu'au lycée, j'obtiens en juin 2001 un « *Baccalauréat Européen série Scientifique* ». Durant toute cette période et en parallèle de mes études, je pratique de multiples activités sportives (gymnastique, danse, VTT et équitation) et, de manière intensive, le tennis en structure d'entraînement et sans aménagement d'horaires sur le plan scolaire. Cette dernière expérience m'amène presque naturellement à intégrer une UFR de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFR STAPS) à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand (63) jusqu'au D.E.U.G. puis à l'Université de Reims Champagne-Ardenne (51) où je termine mon cursus universitaire.

Durant ces années, mon intérêt se porte progressivement sur l'analyse de la performance sportive en situation de compétition et plus spécialement sur les facteurs psychologiques. Les travaux de recherches et les stages que je réalise successivement en Licence puis en Master Recherche m'amènent à envisager la poursuite de mon cursus universitaire par un Doctorat STAPS dans le domaine spécifique du stress et de l'anxiété en situation de compétition sportive.

Durant les trois années de thèse, j'ai mené de front :

- Les travaux de recherches,
- Des activités d'enseignements par un contrat de Moniteur CIES,
- La participation à des projets universitaires : organisation de la 1^{ère} Cérémonie de remise des diplômes de Doctorat pour l'Université de Reims Champagne-Ardenne, l'organisation d'un colloque pour le Laboratoire de Psychologie Appliquée et le programme « Aide à la Réussite » pour l'UFR STAPS.

Ces éléments constituent l'originalité de mes années doctorales. En m'engageant dans ce NOUVEAU CHAPITRE DE LA THESE *, j'ai voulu rendre compte de la multiplicité et l'hétérogénéité de ces expériences puisque cet exercice permet une synthèse et une analyse du parcours.

PARTIE I : CADRE GENERAL & ENJEUX DE LA THESE

I-1 PRESENTATION DU SUJET DE THESE

La pratique intensive du tennis m'a confrontée à la pression permanente des compétitions. Les blessures à répétition, la lassitude et le stress engendrés par l'enjeu et les demandes externes quant à mes résultats sportifs m'ont très vite interrogée. A mon entrée à l'Université, j'ai perpétuellement cherché à trouver des explications et des réponses à mon expérience personnelle. Ces questions de stress et d'anxiété en situation de production de performance m'ont intéressée dès le début de mon cursus universitaire en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives et m'ont amenée à débiter une thèse en septembre 2006 sur ce sujet. Il s'agit initialement d'un projet personnel que des lectures scientifiques et les rencontres avec les acteurs du milieu sportif sont venues affiner.

Un sportif placé en situation de compétition peut ressentir des symptômes d'anxiété (*les sportifs parlent de « stress », « tension », « trac » ou « pression »*). Cet état peut avoir des effets positifs et/ou négatifs sur sa performance. De même, le sportif évolue dans un environnement de nature à l'influencer. En conséquence, je me suis posé les questions suivantes :

- La perception de l'environnement influe-t-elle sur l'état d'anxiété ?
- Si oui, quelle sont la nature et les conséquences de cette influence ?

A partir de ce questionnement, j'analyse les conditions (notamment environnementales) dans lesquelles l'état d'anxiété ressenti peut entraîner des conséquences favorables et/ou défavorables sur la performance sportive.

I-2 LE CONTEXTE DE REALISATION DE LA THESE

Ce projet doctoral que je qualifie dans une première analyse de « *personnel* » a également demandé un travail plus collectif. Il a été conduit au sein de deux équipes constituées : le Laboratoire de Psychologie Appliquée (LPA, EA4298) et l'UFR STAPS de Reims. Ces deux entités font parties intégrantes de l'Université de Reims Champagne-Ardenne.

I-2-1 Le Laboratoire de Psychologie Appliquée (URCA, Reims)

Par affiliation de ma directrice de thèse (*Pr. E. ROSNET*), je relève du Laboratoire de Psychologie Appliquée (LPA, EA4298) dirigé depuis Septembre 2008 par le Professeur Christine ROLAND-LEVY. Ce laboratoire se compose d'une équipe rémoise dépendant de l'URCA et d'une équipe de l'Université Picardie Jules Verne d'Amiens. Ses membres sont pluridisciplinaires dans le sens où les enseignants-chercheurs qui le composent sont issus de l'UFR de Psychologie (e.g., psychologie sociale, psychologie de l'économie, psychologie clinique...) et de l'UFR STAPS (i.e., psychologie du sport) et hétérogènes puisque le LPA accueille aussi bien des chercheurs que des professionnels (psychologues, psychiatres, etc.).

Cette configuration particulière offre une richesse dans les thématiques scientifiques abordées. Elle m'a également permis de m'appuyer sur des compétences multiples sur le plan théorique et méthodologique lors de mes collaborations avec les membres du LPA. Ces collaborations m'ont notamment conduite à prendre part, en dehors de mon travail doctoral, à des expérimentations menées au sein du laboratoire sur les thématiques du stress et de la personnalité.

I-2-2 L'UFR STAPS (URCA, Reims)

En parallèle du LPA, j'ai collaboré de façon étroite avec les enseignants de l'UFR STAPS de Reims où j'ai réalisé la majeure partie de ma scolarité. Effectuant des heures d'enseignements dans le cadre d'un contrat de Monitorat au sein de cette UFR, j'ai la plupart du temps travaillé dans les locaux de l'UFR STAPS.

En Septembre 2007, ma directrice (*Pr Elisabeth ROSNET*) est détachée de l'UFR STAPS de Reims pour prendre la direction de la Mission Recherche à l'Institut National du Sport et de l'Education Physique (INSEP, Paris). Bien qu'elle ait continué à distance à superviser mes travaux, les enseignants de l'UFR STAPS (*notamment Pascal LEGRAIN, MCU STAPS, Psychologie du Sport*) ont alors constitué l'appui le plus important tout au long de mon travail doctoral notamment lors de la conduite de mes recherches et de la rédaction de ma thèse. Par conséquent, je me suis particulièrement investie dans cette structure au détriment d'une présence plus irrégulière au LPA.

I-3 LE DEROULEMENT DE LA THESE

I-3-1 Les étapes du projet

Afin d'organiser et de mettre en place mon projet de thèse, neuf étapes auront été nécessaires.

- **La constitution de la revue de littérature** autour de la thématique de l'anxiété.
- **La construction des outils de recherche** pour conduire mes études.
- **La recherche des participants** pratiquant des sports individuels d'opposition (sports de raquette et de combat). Environ 800 sportifs (*pour la plupart sportifs de haut-niveau*) issus de 10 fédérations ont pris part à ces études.
- **La réalisation des six études et le recueil des données** sous forme de questionnaires. En fonction des études, j'ai utilisé deux méthodes pour le recueil des données : soit en allant au contact des sportifs soit par courrier postal.
- **Le traitement des données** à l'aide de trois logiciels statistiques différents.
- **La restitution des comptes-rendus aux sportifs, entraîneurs et fédérations** après chaque étude afin de présenter les résultats et les objectifs de mes recherches.
- **La rédaction de la thèse.**
- **L'envoi de la thèse aux rapporteurs et membres du jury.**
- **La préparation de la soutenance.**

I-3-2 La gestion du projet

Durant les trois ans de la thèse, ma directrice (Pr. E. ROSNET) m'a laissée totalement libre dans l'organisation de mon temps et de mon travail. Son éloignement géographique (*dû à son détachement à l'INSEP*) ainsi que ses nouvelles fonctions (*Directrice de la Mission Recherche*) nous ont imposé des conditions de travail particulières. Cette configuration a eu des répercussions à la fois négatives et positives sur la gestion du projet. Le principal aspect négatif concerne l'irrégularité de nos rendez-vous malgré des communications par téléphone et par mail. En revanche, j'ai développé des stratégies pour faire face à cette situation comme l'autonomie dans le travail et la recherche de contacts et de soutiens externes. J'ai ainsi collaboré étroitement avec les enseignants-chercheurs de l'UFR STAPS de Reims et plus particulièrement avec Pascal LEGRAIN (MCU). En effectuant des retours réguliers sur l'avancée de mes travaux à ma directrice de thèse, elle a pu, à distance, effectuer les recadrages nécessaires au regard de mon projet de recherche.

I-4 LES ENJEUX SCIENTIFIQUES ET APPLIQUES DE LA THESE

J'ai construit mon travail et mes recherches autour d'un sujet très appliqué, de terrain, et dont les résultats pourraient immédiatement être transmis au milieu sportif. Ainsi, mon travail et mes recherches de thèse comportent à la fois des enjeux scientifiques et appliqués.

I-4-1 Les enjeux scientifiques

Questionner les modèles du stress et de l'anxiété dans le milieu sportif

Afin de construire mes recherches, j'ai mis en commun deux modèles théoriques, relatifs au stress et à l'anxiété, utilisés en psychologie du sport. Les résultats obtenus :

- apportent un supplément de données pour ces deux modèles,
- me permettent de proposer une modélisation de la relation entre l'anxiété et l'environnement,
- et offrent ainsi à de nouvelles perspectives de recherches.

Publier les résultats pour mon Laboratoire et en vue de ma qualification CNU

J'ai participé à six congrès nationaux et internationaux afin de présenter mes résultats sous la forme de posters, de communications orales et de conférences. Ces congrès regroupent des chercheurs, des professionnels de l'intervention mais aussi des sportifs et des entraîneurs. J'ai également rédigé des articles scientifiques. Un premier est actuellement accepté par une revue à comité de lecture et en cours de publication ; quatre autres sont en cours de rédaction. Cette production scientifique permet de valoriser mon travail personnel en vue d'une qualification aux fonctions de MCU et de participer à la lisibilité scientifique des axes de recherche de mon laboratoire.

I-4-2 Les enjeux appliqués

Proposer des stratégies de gestion du stress et des émotions en contexte de performance

Ces applications concernent principalement les stratégies d'intervention, de gestion et de management des émotions liées aux aspects environnementaux et organisationnels. La production et l'optimisation de la performance n'est pas un sujet spécifique au milieu sportif. Par conséquent, ces stratégies peuvent s'étendre à toutes les activités professionnelles concernées par la performance et notamment au secteur de l'entreprise. Cet enjeu appliqué représente également un enjeu professionnel dans le sens où il permet un élargissement des secteurs professionnels que je vais solliciter lors de ma recherche d'emploi.

Diffuser les résultats et les connaissances à un large public sportif

Enfin, pour chaque étude mise en place, j'ai rédigé un compte-rendu détaillé incluant les objectifs et les résultats. Il a été transmis à l'ensemble des sportifs, des entraîneurs et des fédérations ayant pris part à mes études. Sur la base de ces résultats, j'ai pu engager des échanges avec certains acteurs du monde sportif et nous envisageons désormais de nouvelles collaborations scientifiques et/ou appliquées. Afin de toucher un public sportif plus large, j'ai également proposé des articles de vulgarisation dont certains ont fait l'objet d'une parution sur un site internet spécialisé (http://www.coach365.fr/decryptage/article_255763_Les-JO-un-stress-different-.shtml).

I-5 LA THESE COMME SUPPORT D'AUTRES PROJETS

I-5-1 Mes activités d'enseignement et le programme « AIDE A LA REUSSITE » pour l'UFR STAPS

Avec un contrat de « Moniteur CIES », j'ai intégré pendant trois ans l'équipe pédagogique de l'UFR STAPS de Reims et effectué l'équivalent de 64 heures de travaux dirigés et cours magistraux par an. Je suis intervenue à tous les niveaux universitaires, depuis la Licence 1 jusqu'au Master 2, sur des contenus relatifs à mes recherches et aussi sur des contenus éloignés de ma thématique de thèse (*comme l'évaluation psychologique des sportifs ou la préparation aux soutenances*). J'ai également encadré des mémoires de recherche (Licence 3, Master 1). Bien au-delà de ce contrat initial, les collaborations au sein de l'UFR STAPS m'ont conduite à participer activement à la vie de la structure sur les plans scientifique, administratif et pédagogique.

- **Sur le plan scientifique**, j'ai représenté mon UFR en France et à l'étranger dans les domaines du sport et de la santé. J'ai notamment été invitée au 1^{er} Forum STAPS de l'Université de MOSTAGANEM (Algérie) pour présenter le travail scientifique et pratique que je réalise au sein de mon UFR sur les questions de stress et d'activités physiques. Cette conférence thématique a suscité de nombreuses questions et ouvre la voie à de possibles collaborations.
- **Sur le plan administratif**, je me suis rendue disponible auprès de mes collègues notamment dans le cadre de l'organisation du Master Professionnel « *Préparation Mentale* ».
- **Sur le plan pédagogique**, j'ai intégré le programme « AIDE A LA REUSSITE » en tant que référent auprès d'étudiants en difficultés sur le plan personnel et/ou universitaire (*équipe totale constituée de sept enseignants*). Inclus dans les prérogatives de la loi relative aux Libertés et Responsabilités des Universités (LRU), le programme « AIDE A LA REUSSITE » offre aux étudiants un dispositif d'aide personnalisée dans le cadre de leurs études.

I-5-2 L'organisation de la 1^{ère} Cérémonie de remise des diplômes de Doctorat de l'URCA

J'ai participé à la formation « CONDUITE ET MANAGEMENT DE PROJETS » proposée par les Ecoles Doctorales. A l'issue de la formation théorique, nous avons été 10 doctorants à choisir de mettre en pratique les contenus enseignés. Afin de répondre à la demande de la Présidence de l'Université, nous avons organisé la 1^{ère} Cérémonie de remise des diplômes de Doctorat de l'URCA. Ce projet collectif a été salué à la fois par la communauté universitaire et les personnes conviées (représentants locaux et régionaux, secteurs public et privé, docteurs).

I-5-3 L'organisation d'un Colloque au LPA

J'ai également organisé (*en collaboration avec et sous la responsabilité de Christine ROLAND-LEVY*) le 1^{er} Junior Colloque du LPA (30 Juin & 1^{er} Juillet 2008). Ce rassemblement permettait à l'ensemble des doctorants du LPA (d'Amiens et de Reims) de présenter leurs travaux de thèse afin d'envisager des collaborations. Mon travail a consisté à créer le concept : établir le programme global des journées et des thématiques abordées, enregistrer les inscriptions, assurer la diffusion et la communication, organiser le déroulement des communications, gérer la logistique autour de l'événement (salles, matériels, repas et hébergements) et assurer le suivi du projet tout au long du colloque.

PARTIE II : GESTION & COUT DU PROJET

II-1 FINANCEMENT DE LA THESE

Ma thèse est financée par un contrat d'Allocataire de Recherche Ministériel émanant du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. En complément, j'ai obtenu un contrat de Monitorat sous l'égide du Centre d'Initiation à l'Enseignement Supérieur (CIES) Sorbonne. Ces deux contrats me permettent de me consacrer à plein temps à mes activités professionnelles (enseignements, recherches, participations à des projets) au sein de l'URCA.

II-2 COUT DU PROJET

Notes. Tous les tarifs sont exprimés en euros. Pour chaque thématique, le détail, le coût total et la répartition des coûts entre les fonds publics et mes fonds personnels sont présentés et feront l'objet de représentations graphiques.

II-2-1 Détail thématique

Ce premier tableau présente les coûts financiers à travers **neuf thématiques** :

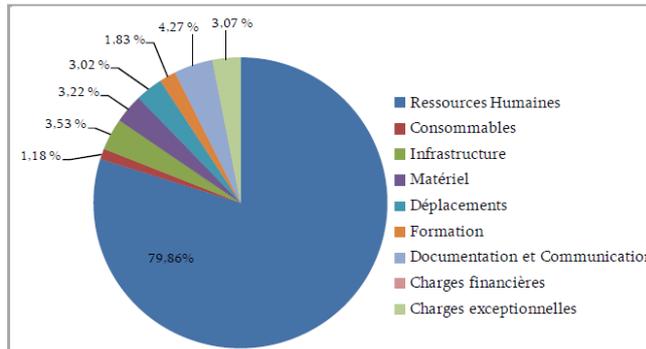
- Les ressources humaines mobilisées
- Les consommables
- Les infrastructures
- Le matériel
- Les déplacements
- Les formations
- La documentation et la communication
- Les charges financières
- Les charges exceptionnelles

NATURE DE LA DEPENSE	DETAILS		COUT TOTAUX (EUROS TTC)			
			NB D'UNITES	COUT UNITAIRE MOYEN	TOTAL	
1 RESSOURCES HUMAINES						
1.1	Doctorant (Allocation ministérielle + Monitorat)	Salaire brut 1663,22 + 335,39	Charges 593,42 + 119,68	36	2711,71	97621,56
1.2	Encadrant 1 : Directrice de thèse Professeur Elisabeth ROSNET	Salaire brut 5112	Charges 1533,60	2	6645,60	13291,20
1.3	Prime d'encadrement			0	0	0
1.4	Encadrant 2 : Tuteur pédagogique Pascal LEGRAIN, MCU	Salaire brut 3604	Charges 1081,20	2	4685,20	9370,40
1.5	Prime d'encadrement			0	0	0
1.6	Autres doctorants et post-doctorants	Salaire brut 1663,22	Charges 593,42	1	2256,64	2256,64
1.7	Participants aux études	Salaire brut 1321,02	Charges 528,41	4	1849,43	7397,72
Sous-total Ressources Humaines		Part Fonds Publics 129 937,52 €		Part Doctorante -----		129 937,52 €
2 CONSOMMABLES						
2.1	Fournitures expérimentales	Ramettes de papier		30	5	150
		Cartouches d'encre pour imprimante		20	35	700
		Enveloppes Kraft format A4		200	0,50	100
2.2	Fournitures de bureau	Ramettes de papier		20	5	100
		Cartouches d'encre pour imprimante		15	35	525
2.3	Autres achats	Fournitures diverses				350
Sous-total Consommables		Part Fonds Publics 400 €		Part Doctorante 1 525 €		1 925 €
3 INFRASTRUCTURES						
3.1	UFR STAPS de Reims	Budget global incluant le loyer et les charges de fonctionnement		36	159,69	5748,84
3.2	LPA					
3.3						
3.4	Autres			0	0	0
Sous-total Infrastructure		Part Fonds Publics 5 748,84 €		Part Doctorante -----		5 748,84 €
4 MATERIEL						
4.1	Matériel d'expérimentation	Logiciel Statistica®		1	1670	1670
		Logiciel Lisrel®		1	539	539
		Logiciel SPSS®		1	629	629
4.2	Ordinateur de bureau	Ordinateur portable		1	1199	1199
4.3	Logiciel de bureau	Microsoft Pack Office ®		1	560	560
4.4	Autre	Imprimante laser couleur		1	235,40	235,40
		Accessoires : souris, sacs ordinateur...				400
Sous-total Matériel		Part Fonds Publics 2 838 €		Part Doctorante 2 394,40 €		5 232,40 €

	NATURE DE LA DEPENSE	DETAILS	COUT TOTAUX (EUROS TTC)				
			NB D'UNITES	COUT UNITAIRE MOYEN	TOTAL		
5	DEPLACEMENTS						
	<i>* T = Frais de transport ; H/AF = Frais d'hébergement, de restauration et autres frais</i>						
5.1	Missions en France	Journées « Sport et Recherche » Nantes	T : 120	H/AF : 35	1	155	155
		Etudes de thèse et RDV	T : 900	H/AF : 100	1	1500	1500
		Formation CIES	T : 495	H/AF : 60	1	555	555
5.2	Missions à l'étranger				0	0	0
5.3	Congrès en France	SFPS 2007 Montpellier	T : 120	H/AF : 60	1	180	180
		SFPS 2008 Quiberon	T : 80	H/AF : 100	1	180	180
		SFPS 2009 INSEP	T : 60	H/AF : 290	1	350	350
5.4	Congrès à l'étranger	FEPSAC 2007 Grèce	T : 390	H/AF : 710	1	1100	1100
		« Sport Santé » Algérie	T : 250	H/AF : 650	1	900	900
	Sous-total Déplacements		Part Fonds Publics 1 980 €		Part Doctorante 2 940 €		4 920 €
6	FORMATION						
6.1	Formations	Hygiène et Sécurité			1	22,80	22,80
		Conduite et Management de Projets			1	171	171
		Les Doctoriales ®			1	835	835
		TOEIC ®			1	135,50	135,50
		Nouveau Chapitre de la Thèse			1	750	750
		Formations CIES Sorbonne			1	17,55	17,55
6.2	Autres frais	Inscriptions en thèse			3	330,57	991,71
		Inscriptions SFPS			3	20	60
	Sous-total Formation		Part Fonds Publics 1 931,85 €		Part Doctorante 1 051,71 €		2 983,56 €
7	DOCUMENTATION ET COMMUNICATION						
7.1	Affranchissements, Internet, téléphone	Affranchissements postaux			200	4	800
		Téléphone et internet			36	25	900
7.2	Communication et impression	Reprographie Posters			2	25	50
		Reprographie thèse			8	50	400
7.3	Documentation	Prêt entre bibliothèques (PEB)			120	15	1800
		Achats d'ouvrages			30	40	1200
		Revue électronique et papiers			36	50	1800
7.4	Autres				0	0	0
	Sous-total Documentation et communication		Part Fonds Publics 2 640 €		Part Doctorante 4 310 €		6 950 €
8	CHARGES FINANCIERES		Part Fonds Publics -----		Part Doctorante -----		0 €
9	CHARGES EXCEPTIONNELLES A PREVOIR (SOUTENANCE)		Part Fonds Publics 4 500 €		Part Doctorante 500 €		5 000 €
10	TOTAL						162 697,32 €

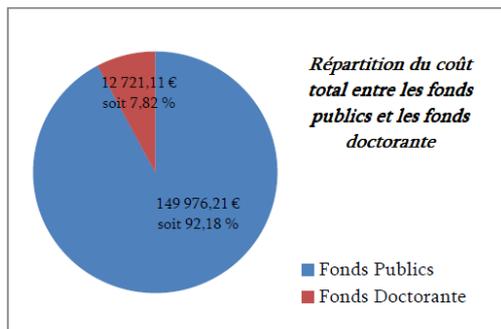
II-2-2 Analyse des coûts

a- Répartition des coûts en fonction de la nature de la dépense

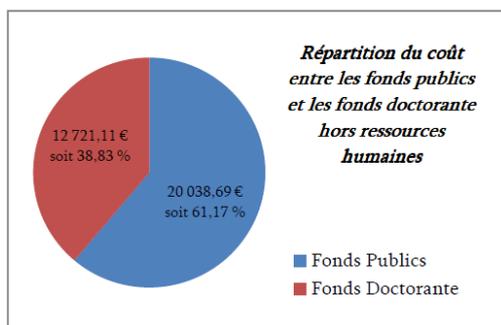


→ Le pôle consacré aux « Ressources Humaines » est central dans le coût total de la thèse puisqu'il représente à lui seul près de 80% des coûts engagés.

b- Répartition des coûts en fonction de la provenance des fonds



→ 92,18% du coût total de la thèse est financé par des fonds publics contre 7,82% par mes fonds personnels (*utilisation Allocation Ministérielle*). Cette répartition est principalement la conséquence du pôle « Ressources Humaines » qui représente à lui seul environ 80% du coût total et qui est entièrement pris en charge par les fonds publics.



→ En considérant cette répartition hors ressources humaines, la part doctorante monte à 38,83%, soit 12 721,11€.

PARTIE III : COMPETENCES, SAVOIR-FAIRE & QUALITES PERSONNELLES

III-1 COMPETENCES TECHNIQUES ET SCIENTIFIQUES

✓ **Compétences techniques.**

- Informatique : maîtrise des logiciels de bureautique Microsoft WORD®, EXCEL® et POWERPOINT®, de traitement des données (STATISTICA®, LISREL®, SPSS®).
- Anglais : score TOEIC® = 915 (*score réalisé le 23/06/2009*).
- Techniques de communication : conception et élaboration de supports de communication (posters, supports vidéo, diaporamas).

✓ **Compétences scientifiques.**

- Maîtrise des outils de mesures et d'évaluation : évaluation des qualités psychologiques, création et développement d'outils de mesure dans le respect des procédures scientifiques.
- Démarche scientifique : veille scientifique, procédures de recherches.

III-2 COMPETENCES ET SAVOIR-FAIRE PROFESSIONNELS

✓ **Communication et prise de parole en public.**

- Forme : capacité d'élocution, adaptation aux conditions (lieu, taille de la salle, acoustique).
- Contenu : utilisation de multiples supports de communication, adaptation aux différents publics.

✓ **Conduite et management de projets.** Formation spécifique (« *Conduite et Management de Projets* »), conduite de thèse, projets « Cérémonie de remise de diplômes de Doctorat » et « Junior Colloque ».

- Créativité : construction de projets de recherche scientifiques et appliqués, création de concepts novateurs.
- Organisation et gestion du temps : programmation des étapes de thèse (*Cf. tableau ci-dessous*) et tenue des délais impartis dans les conduites de projets.

Année	2006				2007				2008				2009			
Trimestre	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Constitution de la revue de littérature	■				■				■							
Construction des outils de recherche					■				■							
Recherche des participants					■				■							
Réalisation des études									■				■			
Traitement des données													■			
Restitution des comptes-rendus aux sportifs									■				■			
Rédaction des parties de la thèse									■				■			
Envoi de la thèse aux rapporteurs													■			
Préparation et soutenance													■			

Tableau 1. Organisation temporelle des étapes de la thèse

- Prise de décisions et réactivité : prise de décisions en un temps très court (fixer des dates, choisir des lieux ou encore organiser des rendez-vous en urgence avec des étudiants la veille d'examens), réactivité face aux difficultés rencontrées (comme des problèmes d'outils) et prise de décision dans l'urgence afin de ne pas mettre en péril l'étude et assurer sa continuité.
- Travail en collaborations : valorisation de mon travail personnel et/ou du contenu des projets par des collaborations (avec des enseignants, des entraîneurs, des fédéraux ou encore des étudiants et des sportifs), publications scientifiques communes et des collaborations sur de nouveaux projets en cours de réalisation.

✓ **Compétences en pédagogie.** Au début de mon activité d'enseignement à l'UFR STAPS, j'ai rencontré des difficultés dues à une dissonance entre, d'une part, mes représentations du métier d'enseignant et ma volonté de rigueur, et d'autre part, les attentes du public auquel j'étais confrontée. A ce moment, j'ai eu une analyse réflexive sur ma pratique me permettant de développer des compétences en pédagogie :

- Analyse des attentes (avant) : au début de chaque enseignement spécifique, j'ai initié un dialogue avec les étudiants afin de comprendre leurs attentes et de répondre de façon plus pertinente à leurs besoins.
- Adaptation des supports d'enseignement (pendant) : construction de différents supports d'apprentissage (documents papiers, diaporamas, exercices etc.) afin de m'adapter à l'hétérogénéité du public.
- Analyse des actions (après) : je me suis assurée de la bonne compréhension de mes contenus d'enseignement par la mise en place de moments de dialogues ouverts avec les étudiants.
- Aide à la réussite (fil conducteur) : tout au long de l'année, j'ai mis en place des créneaux d'aide à la réussite afin d'apporter une aide personnalisée.

✓ **Adaptabilité et gestion des contextes difficiles.**

- S'adapter au public : j'ai travaillé et collaboré avec divers interlocuteurs aux personnalités, compétences et attentes différentes : entraîneurs, sportifs, étudiants, enseignants, chercheurs... J'ai varié mon discours et mes méthodes de travail pour m'adapter à chacun pendant la thèse, mes enseignements et au cours de mes missions dans le programme d'AIDE A LA REUSSITE.
- S'adapter au contexte de travail : j'ai évolué dans des contextes variés (UFR, laboratoire de recherche, milieu sportif). J'ai dû comprendre chaque milieu, son fonctionnement, son organigramme, le « qui fait quoi » dans un temps réduit.
- S'adapter aux contextes difficiles : j'ai dû m'adapter à des contextes difficiles comme la gestion de conflits (dans des équipes de travail, avec les étudiants), des modifications de maquettes d'enseignement, des réunions « tendues ».

III-3 COMPETENCES PERSONNELLES

✓ **Persévérance et endurance.** J'ai mené de front mes études scolaires et la pratique intensive du tennis pendant près de dix ans. J'ai cherché des solutions pour rebondir après mes échecs (notamment d'enseignements ou d'une expérimentation pendant ma thèse). J'ai mené mon travail doctoral à son terme dans un contexte variable et pas toujours favorable.

✓ **Autonomie.** J'ai conduit seule mon projet de thèse en recherchant les planifications les plus adaptées à mon travail après le détachement de ma directrice de thèse. J'ai été autonome dans la conduite de certains projets (« Junior Colloque »).

✓ **Dynamisme et curiosité.** Je me suis investie dans les structures dans lesquelles j'ai évolué mais également dans des projets universitaires éloignés de mes compétences initiales dans le but d'élargir ces dernières et de découvrir d'autres milieux. Je me suis montrée disponible et force de propositions auprès de mes collaborateurs et mes collègues.

✓ **Tolérance et écoute.** J'ai su casser mes représentations et volontés personnelles afin d'entrer dans l'écoute et l'acceptation des objectifs et des attentes d'autrui comme base de travail (notamment dans mes activités d'enseignement). J'ai accepté le dialogue et l'échange autour des projets et recherché le travail en équipes afin de me confronter à des points de vue différents des miens.

PARTIE IV : PISTES PROFESSIONNELLES

IV-1 CHARGE DE MISSIONS « SPORT ET SANTE » DANS LES DRDJS¹

MISSIONS :

- Concevoir, mettre en place et manager des projets et actions « sport et santé » à destination de publics sportifs ou spécifiques,
- Gérer une équipe,
- Réaliser les bilans des actions et communiquer autour de ces actions.

MOYENS QUE JE VAIS METTRE EN PLACE : Durant la thèse, j'ai travaillé de façon étroite avec le milieu sportif : j'ai pu comprendre leurs attentes et le fonctionnement du milieu.

- ✓ Je vais activer mon réseau de contacts et proposer des actions communes
- ✓ Je travaille actuellement avec le secteur sportif et les membres d'une direction régionale sur un possible projet commun. Cette opportunité me permet de montrer les pratiques adaptations de mon travail doctoral ainsi que les actions que nous pouvons mener ensemble.

IV-2 FORMATEUR-CONSEIL EN GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

MISSIONS :

- Créer et proposer aux entreprises des contenus de formations attractifs, novateurs et fondés scientifiquement.
- Proposer des actions concrètes en réponse à la demande/commande.
- Renouveler les contenus et les actions pour s'adapter au marché et à la demande.

¹ Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports

MOYENS QUE JE VAIS METTRE EN PLACE : La situation est différente de la piste précédente car je ne suis actuellement pas en lien direct avec le secteur de l'entreprise.

✓ Je vais prendre contact avec les acteurs de l'entreprise afin de mieux cerner leurs attentes et leur proposer des projets concrets en relation avec le management du stress en organisations et la performance.

✓ J'envisage trois possibilités d'intégrer ce secteur professionnel

- Créer un cabinet-conseil avec un associé (déjà identifié) qui possède des compétences différentes et complémentaires des miennes. Nous discutons actuellement des services que nous allons proposer courant 2010.
- Intégrer un cabinet-conseil comme consultant sur les questions de stress et de risques psychosociaux. Je vais contacter des cabinets spécialisés (*comme « Stimulus »*).
- Intégrer les ressources humaines d'une entreprise pour mettre en place un projet global de prise en considération du stress et des risques psychosociaux au travail et en organisations.

IV-3 CHARGE DE RECHERCHE ET/OU DE PREPARATION MENTALE EN FEDERATION SPORTIVE OU A L'INSEP²

MISSIONS :

- Proposer des thèmes de recherches appliqués permettant le lien avec la pratique.
- Proposer des stratégies d'optimisation de la performance individualisées et contextualisées.
- Communiquer autour des résultats afin d'en assurer la connaissance auprès du milieu sportif concerné.

² Institut National du Sport et de l'Education Physique

MOYENS QUE JE VAIS METTRE EN PLACE : Durant ma thèse, j'ai collaboré avec le milieu sportif et notamment avec les dirigeants et les entraîneurs (nationaux ou de club) des fédérations sportives françaises. Par conséquent, je connais leurs attentes en psychologie du sport.

- ✓ Je vais continuer de communiquer lors de congrès nationaux et de journées d'études sur des thèmes spécifiques (« Football et Recherche » ou « Tennis et Performance »).
- ✓ Je vais activer mon réseau de contacts pour leur proposer des projets dans la continuité du travail que nous avons engagé sur la base de leurs centres d'intérêt et besoins respectifs.
- ✓ Je vais contacter d'autres fédérations et le département des Sciences du Sport de l'INSEP afin de leur proposer une extension de mon travail doctoral (déjà appliqué au sport de haut-niveau).

IV-4 ENSEIGNANT-CHERCHEUR (MCU) STAPS

MISSIONS :

- Enseigner des contenus théoriques en accord avec les maquettes établies.
- Être actif sur le plan de la recherche scientifique selon les critères définis.
- Assurer le lien entre la pédagogie et les aspects administratifs sous-jacents.

MOYENS QUE JE VAIS METTRE EN PLACE : Le recrutement des Maîtres de Conférences universitaire suit une procédure stricte de qualification et de recrutement.

- ✓ Je vais intensifier le travail de publication de mes travaux engagé cette année afin d'entrer dans les critères de qualification du Conseil National des Universités en 2010/2011.
- ✓ Je devrai ensuite construire mes dossiers de recrutement pour la rentrée 2011.
- ✓ Mes publications scientifiques et communications en congrès ainsi que des vacations dans les universités françaises et étrangères aideront à faire connaître mon travail scientifique et pédagogique.

*Un grand merci à Viviane Reboud pour sa
patience et ses précieux conseils.*

*Une pensée amicale pour Elodie, Frédéric,
Julien et Laetitia avec qui j'ai suivi cette courte
mais très riche expérience du NCT.*

