

Master 2<sup>nd</sup>e année mention STAPS : EOPS  
Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Année Universitaire 2022-2023

## MÉMOIRE

Titre : L'impact des préférences motrices sur l'individualisation de l'entraînement mental.

Présente par : Brian COUDERT

Sous la Direction de : Florence DELERUE

Soutenu le 30 / 06 / 2023

STAPS : E.O.P.S (Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive)



« La Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les mémoires; celles-ci sont propres à leurs auteurs. »

## Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier le club de **PUS Lesquin** et plus précisément son manager général **Pascal CAMIER** qui m'a fait confiance dès le début de la saison lors de notre première rencontre. Merci également de m'avoir permis d'avoir à disposition des ressources humaines, le groupe d'étude, les éducateurs, tout le staff de l'équipe première et le matériel nécessaire.

Je tiens également à remercier **Jérôme SCACHE**, entraîneur principal de l'équipe première, qui m'a permis une totale autonomie sur la saison et sur la totalité des projets, mais aussi pour son accompagnement sur les séances réalisées et l'organisation administrative tout au long de l'année.

Je tiens particulièrement à remercier **Florence DELERUE**, pour son accompagnement sur toute la réalisation de mon étude pour la deuxième année consécutive. Aussi, je la remercie pour sa bienveillance qui a pu me servir d'exemple lors de mes séances et qui m'ont fait grandir. Enfin, un grand merci également pour son investissement et sa confiance envers moi tout au long de l'année.

Enfin, j'aimerais remercier tous les joueurs que j'ai pu entraîner cette année, pour leur investissement, leur écoute et leur dévouement. Je leurs en suis très reconnaissant.

## Table des matières

<i>Remerciements</i> .....	4
<i>Glossaire</i> .....	3
<b>1. Introduction</b> .....	4
<b>2. Revue de littérature</b> .....	5
<b>2.1. Les préférences motrices spécifiques au football</b> .....	5
2.1.1. Profilage des préférences motrices par « ActionTypes ».....	6
<b>2.2. L'entraînement mental &amp; la pratique mentale dans le sport</b> .....	11
<b>2.3. Performance et gestion des émotions</b> .....	12
<b>2.4. Les techniques de relaxation</b> .....	13
<b>2.5. Méditation de pleine conscience</b> .....	13
<b>2.6. Imagerie mentale technique par la visualisation</b> .....	14
2.6.1. La méthode PETTLEP .....	15
<b>3. Problématique, objectifs, hypothèses</b> .....	17
<b>3.1. Problématique</b> .....	17
<b>3.2. Objectifs</b> .....	17
<b>3.3. Hypothèses</b> .....	18
<b>4. Stage</b> .....	18
<b>4.1. Milieu professionnel</b> .....	18
<b>4.2. Sujets</b> .....	19
<b>4.4. Protocole</b> .....	19
<b>4.5. Analyses statistiques</b> .....	22
<b>5. Résultats</b> .....	24
<b>6. Discussion</b> .....	27
<b>7. Conclusion</b> .....	31
<b>8. Bibliographie</b> .....	32
<b>9. Annexes</b> .....	35
<b>Annexe 1 :</b> .....	35

<b>Annexe 2.....</b>	<b>36</b>
<b>Annexe 3 : .....</b>	<b>37</b>
<b>Annexe 4 : .....</b>	<b>42</b>
<b>Annexe 5 : .....</b>	<b>45</b>
<b>Annexe 6 : .....</b>	<b>46</b>
<b>Annexe 7 : .....</b>	<b>47</b>
<b>Annexe 8 : .....</b>	<b>47</b>
<b>Annexe 9 : .....</b>	<b>53</b>
<b><i>Résumé et mots clés.....</i></b>	<b>55</b>
<b><i>Summary and Keywords .....</i></b>	<b>56</b>
<b><i>10. Compétences acquises entre le début de mon apprentissage et la soutenance .....</i></b>	<b>57</b>

## **Glossaire**

FA : Football Association

MBTI : Myers-Briggs Type Indicator

J : Jugement

P : Perception

S : Sensation

N : Intuition

T : Thinking

F : Feeling

TOPS : Test Of Performance Strategy

CSAI-2 : Competitive State Anxiety Inventory-2

## 1. Introduction

Le football, également connu sous le nom de soccer aux États-Unis, est un sport collectif qui se joue avec un ballon et des règles spécifiques. Il est considéré comme l'un des sports les plus populaires dans le monde entier. Le football moderne a émergé en Angleterre au dix-neuvième siècle. Les règles ont été formalisées par la Football Association (FA) en 1863. Il est rapidement devenu un sport populaire en Angleterre, et s'est ensuite propagé dans le monde entier. Les premiers matchs internationaux ont eu lieu au dix-neuvième siècle et le premier championnat du monde a eu lieu en mille neuf cent trente. Aujourd'hui, cette discipline est jouée professionnellement dans de nombreux pays à travers le monde. C'est un sport qui reste populaire pour les joueurs de tout âge et de tout niveau, des jeunes joueurs de quartier aux professionnels de haut niveau. (FIFA, 2011).

Le mental est un élément clé de la performance en football. Les joueurs doivent être capables de gérer un grand nombre de qualités mentales, notamment, le stress, leur attention et leur concentration durant toute la durée du match. Il est aussi primordial de gérer les déceptions et les échecs, de travailler en équipe et de soutenir les autres joueurs. Les entraîneurs jouent également un rôle important dans la gestion mentale des joueurs. (Gammage et al., 2001 ; Gucciardi, et al., 2009 ; Vealey, 2007 ; Williams, 2001).

Les observations recueillies auprès des participants de notre étude indiquent que les athlètes sont souvent focalisés sur les résultats et animés par un fort esprit de compétition. Cette attitude se manifeste fréquemment sur le terrain par une intensité excessive, un engagement démesuré et une difficulté à gérer leurs émotions.

La littérature soutient que différentes techniques de relaxation (méditation, imagerie mentale, fixation d'objectif, dialogue interne) sont efficaces dans la recherche d'une gestion des émotions et dans le domaine du sport. (Vealey, 2007). C'est donc à partir de ces recherches que nous allons établir notre étude. Cependant, la littérature ne permet pas encore d'élaborer de lien avec une science nouvelle, que sont les préférences motrices.

Bertrand Théraulaz et Ralph Hippolyte, deux anciens entraîneurs de volley-ball de haut niveau démontrent un lien entre les préférences motrices et l'aspect moteur du corps humain, à travers « ActionTypes », mais peu se demandent si elles ont un lien avec la personnalité de l'individu.

Le test Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) est un outil important dans la lecture de la personnalité de chacun, avec seize personnalités qui permettent de comprendre l'individu sur sa manière de penser. (Myers et Briggs, 1962)

C'est pourquoi à travers notre étude, l'objectif est de comprendre s'il existe un impact des préférences motrices en lien avec la personnalité sur deux outils (méditation de pleine conscience et imagerie mentale technique) que l'on peut retrouver dans la préparation mentale.

## **2. Revue de littérature**

### **2.1. Les préférences motrices spécifiques au football**

Les préférences motrices sont les préférences naturelles du corps traduisant une véritable carte d'identité de nos mouvements. Cette intelligence du corps est innée. Elle permet de nous adapter à notre environnement. Ainsi, pour chaque individu, un mouvement et une respiration appropriés maintiennent, rétablissent ou développent le comportement ajusté à chaque instant. (Bachelier, 2014)

Il est important de tenir compte des préférences motrices et des profils individuels lors de la planification d'un programme d'exercices. Certaines activités peuvent être plus adaptées aux sportifs en fonction de leur profil. Il est donc important de s'adapter aux préférences et aux capacités de chacun, pour éviter des blessures et augmenter l'efficacité des entraînements. (Matton et al., 2020)

Par exemple, les exercices de pliométrie verticale répétés peuvent être contre-productifs, et même dangereux pour les personnes ayant un profil de marcheur par le bas (terrien), tandis que les exercices de squat lents peuvent être contre-nature pour les personnes ayant un profil de marcheur par le haut (aérien). Il est donc important d'adapter les exercices en fonction des profils pour obtenir les meilleurs résultats et réduire les risques de blessures. (Matton al., 2020). Selon Sohier et Haye (1989), il est possible de classer les individus en deux catégories. Premièrement, il y a les personnes qui marchent par le bas, que Lussiana et Gindre (2016) appellent les terriens. Ceux-ci présenteraient, dans une situation idéale, un centre de gravité situé en arrière de l'axe trans-coxo-fémoral. Dans un second temps, il y a ceux qui marchent par le haut, les aériens. Ces derniers présenteraient, dans une situation idéale, un centre de gravité situé en avant de l'axe trans-coxo-fémoral. (figure 1)

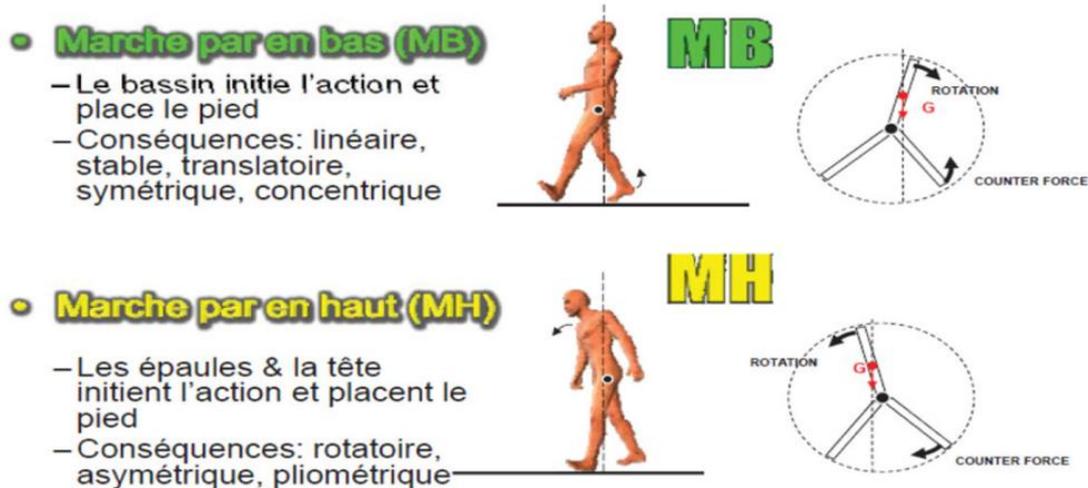


Figure 1 : Les deux types de marche (ActionTypes, 2015)

Dans le cas spécifique du football, le marcheur vers le bas va avoir un champ visuel dominant vers le bas, avec une tendance à se baisser sur ses appuis lors d'un dribble face à un adversaire. Ensuite, il aura une conduite de balle de l'extérieur du pied avec une manière de courir linéaire et symétrique. Ce sont des caractéristiques que l'on peut retrouver dans un profil « J » (préférence cognitive MBTI) qui sera à la recherche de structure, de prévisibilité et de continuité. (Myers et Briggs, 1962).

Dans le cas d'un marcheur vers le haut, son champ visuel dominant sera vers le haut, avec une tendance à se lever sur ses appuis lors d'un dribble. À l'inverse du marcheur vers le bas, sa conduite de balle sera vers l'intérieur du pied avec des courses chaloupés et asymétriques. Ce sont des caractéristiques que l'on peut retrouver dans un profil « P » (préférence cognitive MBTI) qui cherche plutôt l'adaptabilité et la variabilité. (Myers et Briggs, 1962)

### 2.1.1. Profilage des préférences motrices par « ActionTypes »

Les préférences motrices permettent d'individualiser la prise en charge thérapeutique et sportive en fonction du mouvement naturel propre à chacun.

Le profilage des préférences motrices consiste à identifier les capacités physiques et les qualités naturelles d'un sportif, appelé "profil moteur", pour pouvoir adapter les entraînements de manière spécifique à ses qualités et éviter de s'éloigner de ses compétences naturelles (appelées "profil moteur opposé" ou "zone d'ombre"). Cela permet d'éviter les risques de régression en préservant les qualités naturelles du sportif, de maintenir la confiance en soi et de réduire les risques de blessures. (Théraulaz et Hippolyte, 2021)

L'approche « ActionTypes » analyse la manière de bouger des individus, principalement la part naturelle et inconsciente. La motricité de chacun révèle de façon fiable les coordinations qui en sont à l'origine. « ActionTypes » met en évidence que les préférences cognitives et les préférences motrices sont intimement liées et indissociables. (figure 2)

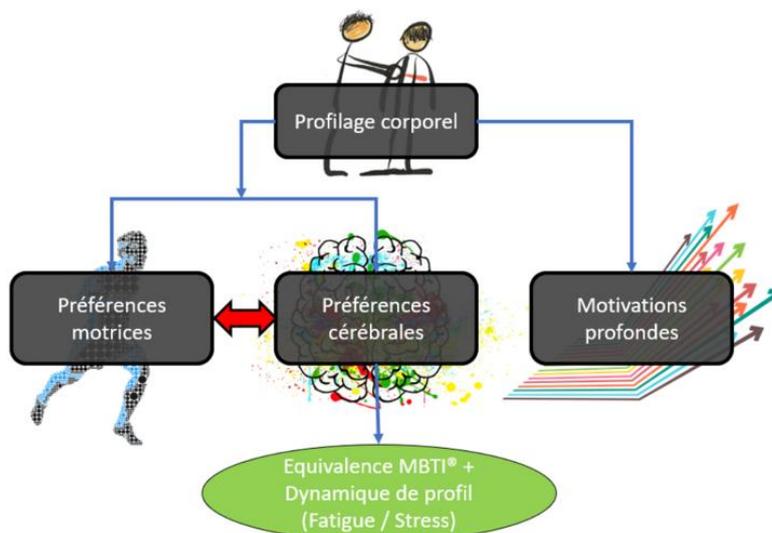


Figure 2 : Le lien entre les préférences motrices et cognitives

En établissant un lien entre les grandes chaînes musculaires du corps et les huit processus cognitifs décrits par Carl Gustav Jung, nous pouvons obtenir un diagnostic précis qui permet de comprendre les préférences motrices et cérébrales de chacun.

Ces préférences ont des conséquences sur les comportements, les pensées et les émotions qui sous-tendent la personnalité. Il est également possible de relier ces résultats aux résultats obtenus avec le test de personnalité « MBTI » sans avoir à passer par un questionnaire. « ActionTypes » permet également de découvrir les motivations profondes qui peuvent donner l'énergie pour passer à l'action. (Théraulaz et Hippolyte, 2021)

### 2.1.2. Les préférences motrices à travers un test de personnalité (inspiré du MBTI)

Le MBTI est un test de personnalité qui se base sur les théories de Carl Jung qui date de 1921 (Jung, 2021). Il permet de déterminer les préférences individuelles en matière de pensée, de perception et d'action. Ces préférences sont liées aux préférences motrices. (Théraulaz et Hippolyte, 2021), (figure 3)

**Table des profils d'action et des caractéristiques motrices associées**

Marche	<p align="center">Par le bas Tendance à marcher sur les talons</p> <p align="center">Le bassin pose l'appui Produise de l'énergie à dominante concentrique (volume musculaire) Terriens Capable de démarrer efficacement à l'arrêt</p>		<p align="center">Par le haut Tendance à marcher sur l'avant des pieds Les épaules anticipent l'appui Restitue l'énergie grâce au rebond à dominante pliométrique (raideur musculaire accrue) Aériens Besoin d'être en mouvement pour pouvoir s'adapter</p>		Marche
Motricité	<p align="center"><b>D</b> <b>Dextérité</b> Agir à distance</p>	<p align="center"><b>G</b> <b>Global</b> Agir proche de soi</p>	<p align="center"><b>R</b> <b>Rythme</b> Adaptation contextuelle</p>	<p align="center"><b>C</b> <b>Concept</b> Adaptation stratégique</p>	Motricité
Besoin d'une action ciblée Bouger si nécessaire	<p><b>D4 - ISTJ</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule gauche devant la droite Organisation en diagonale</p>	<p><b>G4 - ISFJ</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule droite devant la gauche Organisation frontale</p>	<p><b>R4 - INFJ</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule droite devant la gauche Organisation en diagonale</p>	<p><b>C4 - INTJ</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule gauche devant la droite Organisation frontale</p>	<p>Tendance au contrôle du geste Bassin de rester vertical avec la tête et le torse Prise d'information visuelle sur la droite</p>
	<p><b>D2 - ISTP</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule droite devant la gauche Organisation en diagonale</p>	<p><b>G2 - ISFP</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule gauche devant la droite Organisation frontale</p>	<p><b>R2 - INFP</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule gauche devant la droite Organisation en diagonale</p>	<p><b>C2 - INTP</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule droite devant la gauche Organisation frontale</p>	
Tendance à une action dispersée Bouger pour bouger	<p><b>D1 - ESTP</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule gauche devant la droite Organisation en diagonale</p>	<p><b>G1 - ESFP</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule droite devant la gauche Organisation frontale</p>	<p><b>R1 - ENFP</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule droite devant la gauche Organisation en diagonale</p>	<p><b>C1 - ENTP</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule gauche devant la droite Organisation frontale</p>	<p>Tendance à la spontanéité dans le geste Prise d'information visuelle sur la gauche</p>
	<p><b>D3 - ESTJ</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule droite devant la gauche Organisation en diagonale</p>	<p><b>G3 - ESFJ</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule gauche devant la droite Organisation frontale</p>	<p><b>R3 - ENFJ</b> Indépendance du bassin et des épaules Épaule gauche devant la droite Organisation en diagonale</p>	<p><b>C3 - ENTJ</b> Bassin et épaules sont solidaires Épaule droite devant la gauche Organisation frontale</p>	
Vision	<p>Regard perçant Prise d'information visuelle détaillée Besoin de voir clairement</p>	<p>Regard plus flou Prise d'information globale, large Besoin de ne pas fixer de détail</p>	<p>Regard perçant Prise d'information visuelle détaillée Besoin de voir clairement</p>	<p>Regard perçant Prise d'information visuelle détaillée Besoin de voir clairement</p>	Vision

Figure 3 : Table des profils d'action des caractéristiques motrices associées

Le MBTI regroupe huit traits de personnalité qui sont divisés en quatre attitudes (introverti, extraverti, organisé, spontané) et quatre fonctions mentales (prise d'informations : orienté idées ou faits, prise de décision : logique affective ou impersonnelle) pour aboutir à seize types de personnalité possibles. (figure 4), (Myers et Briggs, 1962).

# 16 PERSONALITIES



Figure 4 : Les 16 différentes personnalités (MBTI, 1962)

Nous pouvons séparer les lettres en quatre catégories :

- La **première** catégorie représente l'orientation de l'énergie du sportif. Elle correspond aux lettres E (Extraversion) et I (Introversion). Les définitions des termes extraversion et introversion dans le MBTI diffèrent du sens commun de la langue française.
  - o L'extraverti va puiser son énergie de l'environnement extérieur, des gens, des activités ou des expériences. Un individu extraverti, au sens de Jung, est quelqu'un qui gagne de l'énergie en présence d'autres êtres humains. Il est plutôt actif et expressif ce qui le met souvent dans l'action au sein d'un groupe. Ainsi, les personnes qui sont dans l'extraversion peuvent être plus attirées par les sports de compétition ou les activités de groupe. (**ACTION**) (Myers et Briggs, 1962).
  - o Au contraire, l'introverti, va puiser son énergie de l'univers intérieur des idées, des souvenirs, des pensées et des émotions. Une personne introvertie, au sens de Jung, est une personne qui gagne de l'énergie lorsqu'elle est seule. Les situations sociales peuvent lui plaire, mais elles lui coûtent de l'énergie. Il est réfléchi et réservé ce qui lui permet d'être dans la réflexion. Au contraire des extravertis, les personnes qui sont introvertis (I) peuvent préférer les activités individuelles ou les sports de nature. (**REFLEXION**) (Myers et Briggs, 1962).
  
- La **deuxième** catégorie représente le recueil des informations, c'est-à-dire le mode de perception. Elle correspond aux lettres S (Sensation) et N (Intuition) du test MBTI. De la même manière que pour l'introversion et extraversion, les termes utilisés dans le MBTI ne sont pas tout à fait fidèles à leur définition contemporaine. (Myers et Briggs, 1962).

- Une personne S aura un rapport au monde extérieur basé sur ses sens physiques. Elle possède des sens aiguisés (l'ouïe, le goût, l'odorat, etc.) et est en général observatrice. Elle recueille des informations concrètes et tangibles. La personne sensation est plutôt terre-à-terre. (**PRESENT**) (Myers et Briggs, 1962).
  - Au contraire, une personne N abordera les données dans leur globalité, il sera davantage intéressé par leur sens, les relations entre les choses, et les possibilités, au-delà des faits directement observables. Il recueille des informations abstraites et intangibles. Il est plutôt imaginaire. (**FUTUR**) (Myers et Briggs, 1962).
- La **troisième** catégorie, représente la prise de décision qui découle du traitement des informations. Elle correspond aux lettres T (Thinking) et F (Feeling). (Myers et Briggs, 1962).
- Pour les individus T, ils vont prendre des décisions en se basant sur des critères objectifs et impersonnels. Ils vont rechercher la vérité. Un individu T aura tendance à réaliser ses choix sur la base de la logique. Il pèse le pour et le contre sur la base de faits et de conséquences. (**RAISON**) (Myers et Briggs, 1962).
  - Un individu F va prendre des décisions en tenant compte de ses valeurs et de ses impressions personnelles. Il est sensible et recherche l'harmonie. L'individu F a tendance à réaliser ses choix en fonction de l'impact qu'il aura sur les personnes concernées. (**EMPATHIE**) (Myers et Briggs, 1962).
- Pour la **quatrième** et dernière catégorie, concerne le mode d'action ou encore le style de vie de la personne. Les deux lettres utilisées sont J (Judgement) et P (Perception). (Myers et Briggs, 1962).
- L'individu J, préfère vivre dans un environnement structuré, ordonné et prévisible, qu'il peut contrôler. Il a toujours des objectifs en tête et fait les efforts nécessaires pour les atteindre dès que possible et ce quel que soit le domaine concerné. L'individu « jugement » préfère souvent planifier qu'improviser, et peut ne pas même avoir conscience que des opportunités se présentent à lui. (**ORGANISATION**) (Myers et Briggs, 1962).
  - Un individu P a tendance à vivre au jour le jour sans trop penser au lendemain et à progresser petit à petit dans plusieurs directions quel que soit le sujet. Il est en général plutôt à l'aise dans l'improvisation et sait saisir les opportunités qui se présentent à lui. Il préfère expérimenter autant que possible, il est ouvert aux changements. Il est flexible, curieux et non conformiste. (**ADAPTATION**) (Myers et Briggs, 1962).

Il est important de noter que le MBTI peut fournir une indication des préférences cognitives de l'individu, en matière de pensée, de perception et d'action qui peuvent influencer ses préférences motrices pour certaines activités physiques et sportives. (Vincent et al., 2018)

## 2.2. L'entraînement mental & la pratique mentale dans le sport

Pour débiter, l'entraînement mental correspond à « un ensemble de processus et de techniques qui regroupent la préparation psychologique ou mentale des athlètes et la pratique mentale proprement dite. » (Cadopi et al., 1998)

Il est important de ne pas confondre entraînement mental et pratique mentale. Cette dernière est le terme qui regroupe les techniques mentales (fonction cognitive) utilisées par les athlètes (Murphy et Jorwdy, 1992). Il s'agit de la répétition « dans sa tête » d'une action, en dehors même de son exécution. Elle renvoie à une pratique utilisée notamment dans le domaine sportif. Elle peut reposer sur différents processus comme l'imagerie. Cette dernière intervient également dans la méditation, la relaxation, les thérapies comportementales, l'acquisition d'une habileté nouvelle ou la réactivation d'une habileté déjà acquise.

D'après Murphy, S. et Martins, K. (2002), l'entraînement mental est utilisé dans le sport pour différentes habiletés :

- **La gestion du stress** : les joueurs de football sont souvent confrontés à des situations stressantes, telles que les compétitions importantes, les attentes des supporters et des entraîneurs, et la pression pour réussir. L'entraînement mental peut aider les joueurs à mieux gérer ces situations avec des outils pour se détendre et se concentrer.
- **Amélioration de la concentration** : la concentration est essentielle pour des sportifs, car elle leur permet de rester concentrés sur leur jeu et de prendre des décisions rapides et efficaces sur le terrain.
- **Amélioration de la confiance en soi** : elle est primordiale pour les joueurs, car elle leur permet de croire en leur propre capacité à réussir. L'entraînement mental permet de se concentrer sur les forces et les réalisations passées.
- **Amélioration de la motivation** : la motivation est essentielle, car elle permet de rester engagé dans les entraînements et dans le jeu.

### 2.3. Performance et gestion des émotions

La performance sportive est influencée par plusieurs facteurs, tels que les caractéristiques morphologiques, la condition physique, les capacités techniques, tactiques et sociales de l'athlète, ainsi que sa capacité émotionnelle. La gestion des émotions est un facteur important pour les sportifs et les entraîneurs, car le stress a un impact sur la performance physique et sportive. (Janelle et al., 2020). Le stress est une réponse à la perception d'un déséquilibre entre les capacités de l'athlète et les demandes environnementales. (Janelle et al., 2020)

Les effets des émotions sont ressentis par une activation physiologique, principalement due à l'activité du système nerveux autonome, qui a un effet excitateur ou inhibiteur sur le corps. (Klaus, 2021). Dans le contexte sportif, la fréquence cardiaque est un indicateur utile pour évaluer l'intensité de l'exercice et le niveau de l'athlète. L'augmentation de la fréquence cardiaque peut refléter des sentiments d'anxiété dus à l'anticipation de la compétition. (Klaus, 2021 ; Charrier et Mangin, 2018). Le stress a un impact positif sur la performance, mais lorsqu'il dépasse un certain seuil, il cause une détérioration de la performance. La réaction de l'athlète au stress est analysée en quatre étapes, qui incluent la perception de la situation, l'estimation des exigences nécessaires à la tâche, l'évaluation des capacités de l'athlète et la réaction comportementale. (Klaus, 2021 ; Charrier et Mangin, 2018)

L'anxiété et le stress sont des émotions courantes chez les joueurs de football, en particulier avant les matchs importants ou lors de situations de stress. Cela affecte leur concentration, leur motivation et leur prise de décision, ce qui impacte de façon négative leur performance. Les joueurs doivent être capables de réguler leurs émotions pour maintenir leur concentration et leur motivation pendant le match. (Klaus, 2021 ; Charrier et Mangin, 2018)

D'un autre côté, des émotions positives telles que la confiance et l'excitation aide les joueurs à se concentrer sur leur tâche. Les joueurs étant capables de réguler leurs émotions peuvent davantage faire face aux situations de stress et de pression afin d'améliorer leur performance sur le terrain. Ils sont également plus aptes à gérer les désaccords afin de perfectionner leur communication et leur collaboration sur le terrain. C'est ainsi, que la régulation émotionnelle permet aux joueurs de mieux communiquer et un meilleur travail en équipe. (Debois, 2003 ; Klaus, 2021; Charrier et Mangin, 2018)

En somme, la gestion émotionnelle est cruciale pour les joueurs de football afin de maintenir leur performance optimale et de préserver leur bien-être mental et émotionnel. Les joueurs qui sont capables de reconnaître et de réguler leurs émotions peuvent d'autant plus faire face aux défis et aux obstacles afin d'optimiser leur performance et leur expérience globale en tant que joueur de football.

## 2.4. Les techniques de relaxation

La relaxation consiste à réduire les tensions musculaires inutiles, l'activation extrême du système nerveux sympathique et à apaiser l'esprit en l'occupant efficacement. (Burton et Raedeke, 2008)

Sadeghi et al. (2010) à travers leur étude ont transcrit et analysé les entretiens de manière hiérarchique pour identifier les thèmes récurrents. Ainsi, les résultats ont révélé quatre thèmes principaux : l'imagerie, la fixation d'objectifs, l'auto-dialogue et la relaxation. Ces compétences psychologiques ont été identifiées comme étant les plus nécessaires selon les joueurs de football universitaires. Les conclusions de cette étude suggèrent que les formations axées sur l'imagerie, la fixation d'objectifs, l'auto-dialogue et la relaxation peuvent être particulièrement bénéfiques pour améliorer les performances mentales des joueurs de football universitaires.

Les chercheurs s'accordent à dire que les athlètes d'élite qui réussissent utilisent régulièrement des techniques de relaxation pour gérer leur énergie physique. (Howland, 2006 ; Williams et Harris, 2001). Kulmatycki et Bukowska (2007) affirment aussi que les techniques de relaxation permettent l'obtention de meilleurs résultats, une réduction importante de l'anxiété, ainsi qu'une amélioration de la confiance en soi. De même, l'utilisation d'aptitudes mentales telles que la fixation d'objectifs, l'imagerie, la relaxation et le dialogue avec soi-même sont des domaines importants dans le domaine de la psychologie du sport. (Vealey, 2007)

Nous allons nous concentrer sur la méditation de pleine conscience : cette technique de méditation vise à augmenter la conscience de soi et de son environnement en se concentrant sur le présent. (Kabat-Zinn, 2003)

## 2.5. Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est une pratique qui consiste à concentrer son attention sur un objet, une pensée, une respiration ou une sensation physique. Elle est souvent utilisée pour améliorer la santé mentale et physique, ainsi que pour augmenter la conscience de soi et la compréhension de la nature de l'esprit. Elle permet d'observer les émotions sans s'attacher à elles ni les juger, ce qui peut aider à mieux comprendre ses propres réactions émotionnelles et à y faire face de manière adaptative. Cela peut conduire à une plus grande résilience émotionnelle et à une meilleure gestion du stress. (Kabat-Zinn, 2003)

Selon Kabat-Zinn (2003) la méditation est un outil puissant pour améliorer la qualité de vie en permettant de mieux gérer les émotions ou l'anxiété. Il affirme également que la méditation peut améliorer les performances cognitives, comme la mémoire et l'attention.

D'autre part, l'auteur et professeur de psychologie, Daniel Goleman, soutient que la méditation est un outil efficace pour développer l'intelligence émotionnelle. Il a également écrit sur les effets positifs de la méditation sur la régulation émotionnelle et la gestion du stress. (Goleman, 2013)

Enfin, l'auteur Jon Kabat-Zinn, a développé une approche de la méditation connue sous le nom de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) qui est utilisée pour traiter une variété de troubles mentaux et physiques. Il a écrit sur les avantages de la pratique de la pleine conscience dans la vie quotidienne pour améliorer la santé mentale et physique, ainsi que pour augmenter la compréhension de soi et la qualité de vie. (Kabat-Zinn, 2003)

En résumé, la méditation est une pratique qui a des effets bénéfiques sur la santé mentale et physique, ainsi que sur la performance cognitive et émotionnelle. (Kabat-Zinn, 2003). La méditation de pleine conscience a pour objectif de détendre l'esprit et le corps pour le recentrer sur l'instant présent. Il serait maintenant intéressant de se tourner vers l'imagerie mentale qui est axée sur la détente mentale avec différentes caractéristiques.

## 2.6. Imagerie mentale technique par la visualisation

L'imagerie mentale est une technique de relaxation qui consiste à utiliser l'imagination pour créer une image mentale d'une situation, un lieu d'apaisement et de confort ou une situation réussie qui renforce la confiance. Ce sont des représentations et des expériences qui accompagnent les informations sensorielles en l'absence de stimuli externes directs. (Pearson et al., 2015). De plus, une image mentale est une expérience symbolique qui fait référence à un processus mental qui peut se référer à n'importe quel registre sensoriel. (Hardy et al., 1994)

Elle est utilisée pour améliorer les performances des footballeurs en leur faisant imaginer des scénarios de jeu réussis. De plus, elle est utilisée pour renforcer la confiance en soi, développer des compétences techniques, améliorer la coordination et la concentration et augmenter la motivation. Les joueurs peuvent utiliser cette technologie pour visualiser des situations de jeu spécifiques, telles que marquer des buts, défendre efficacement ou exécuter des passes précises. (Rattanakoses, et al., 2009) Les entraîneurs peuvent également utiliser cette technique pour aider les joueurs à se préparer

mentalement pour les matchs en les faisant visualiser des situations de jeu spécifiques. (Gammage et al., 2000 ; Vealey et Greenleaf, 2001)

Cet outil peut améliorer les qualités techniques chez les joueurs de football en leur permettant de s'entraîner mentalement pour des situations de jeu. En utilisant l'imagination pour créer des images mentales de situations de jeu réussies, les joueurs peuvent renforcer leur confiance en eux, développer des compétences techniques, améliorer leur coordination et leur concentration, et augmenter leur motivation. (Papadelis et al., 2007 ; Wei et Luo, 2009)

### 2.6.1. La méthode PETTLEP

Louise Klaus (2021), Alexia Charrier et Mathilde Mangin (2018) ont utilisé la méthode PETTLEP dans le cadre de leurs recherches, inventée par Paul Holmes et David Collins en 2001. (figure 5).

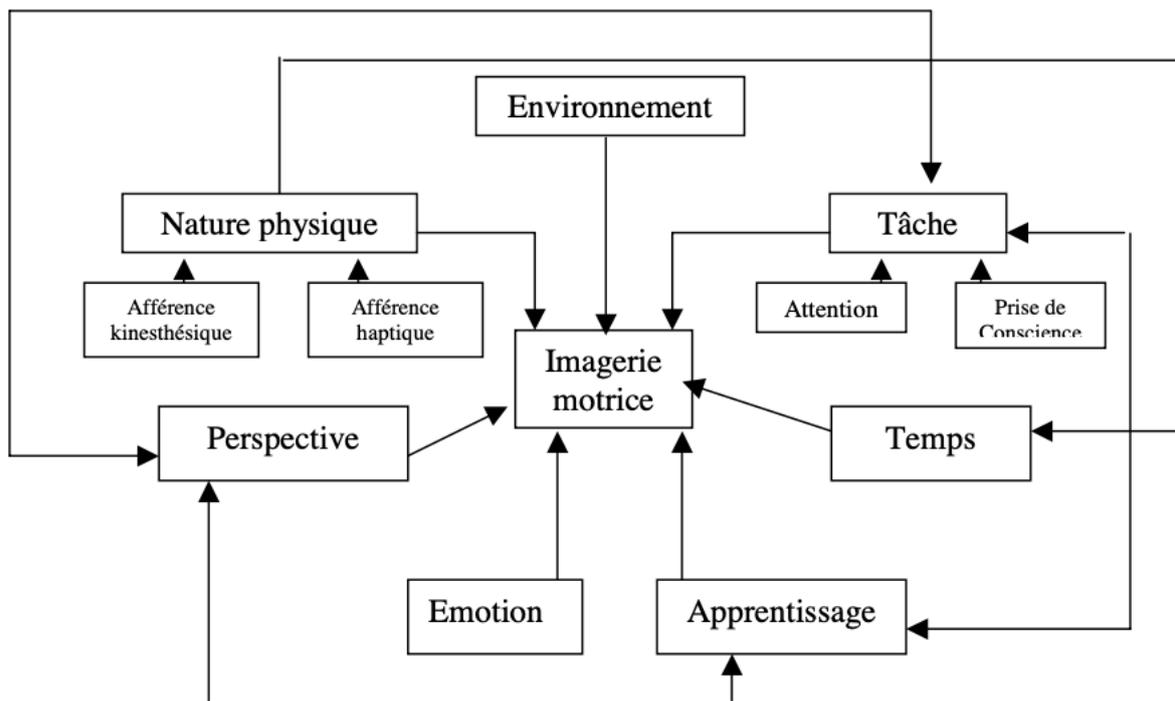


Figure 5 : Modèle du PETTLEP (Holmes et Collins, 2002)

PETTLEP est un acronyme qui représente les principales caractéristiques de l'imagerie mentale utilisée dans le domaine du sport. Chaque lettre correspond à un aspect spécifique de la visualisation mentale, qui peut contribuer à améliorer les performances sportives :

- P - Physical (physique) : l'imagerie mentale vise à recréer aussi fidèlement que possible la réalité physique de l'action sportive. Les athlètes doivent s'efforcer de former une image mentale précise

et détaillée, en engageant tous leurs sens et en reproduisant les sensations physiques réelles. (Holmes et Collins, 2001)

- E - Environment (environnement) : lors de la visualisation mentale, il est essentiel de recréer l'environnement dans lequel se déroule l'action sportive. Cela comprend les caractéristiques de l'environnement telles que les bruits, les odeurs, les températures et les conditions du terrain. En se familiarisant avec cet environnement par le biais de l'imagerie mentale, les athlètes peuvent se sentir plus à l'aise et mieux préparés lorsqu'ils se retrouvent dans des situations réelles. (Holmes et Collins, 2001)
- T - Task (tâche) : l'imagerie mentale doit se concentrer sur la tâche spécifique que l'athlète souhaite accomplir. Il est important de visualiser chaque étape de manière détaillée, en se focalisant sur l'exécution correcte et réussie des mouvements techniques ou des actions spécifiques. (Holmes et Collins, 2001)
- T - Timing (timing) : la synchronisation temporelle est essentielle dans l'imagerie mentale pour reproduire les rythmes et les séquences de l'action sportive réelle. Les athlètes doivent s'efforcer de synchroniser mentalement leurs mouvements avec précision, en respectant les délais et les séquences appropriés. Cela favorise une meilleure coordination et une anticipation plus précise des actions lors des compétitions réelles. (Holmes et Collins, 2001)
- L - Learning (apprentissage) : l'imagerie mentale peut être utilisée comme un outil d'apprentissage et d'amélioration des compétences sportives. Les athlètes peuvent l'utiliser pour répéter et renforcer les mouvements techniques, en créant une forme de conditionnement mental qui facilite l'exécution précise des actions sur le terrain. (Holmes et Collins, 2001)
- E - Emotion (émotion) : l'aspect émotionnel de l'imagerie mentale revêt une grande importance. Les athlètes doivent s'efforcer de ressentir les émotions positives associées à la réussite de l'action ou de la performance sportive. Cela peut renforcer la confiance en soi, réduire l'anxiété et améliorer la préparation mentale pour les compétitions. (Holmes et Collins, 2001)
- P - Perspective (perspective) : enfin, la perspective dans l'imagerie mentale se réfère à la manière dont l'athlète se voit lui-même et voit l'action. Il peut s'agir d'une perspective interne, où l'athlète se visualise en train d'effectuer l'action à travers ses propres yeux, ou d'une perspective externe, où l'athlète se voit en train d'effectuer l'action en l'observant de l'extérieur. Les deux perspectives peuvent être utilisées en fonction des objectifs de l'athlète et des caractéristiques de la tâche sportive. (Holmes et Collins, 2001)

En utilisant la méthode PETTLEP, les athlètes peuvent tirer pleinement parti des bénéfices de l'imagerie mentale en la rendant plus réaliste, plus spécifique, plus synchronisée avec la réalité et plus émotionnellement engageante. Cela peut contribuer à améliorer les performances sportives en renforçant

la confiance en soi, en développant des compétences techniques et en favorisant une meilleure préparation mentale. (Klaus, 2021 ; Charrier et Mangin, 2018 ; Holmes et Collins, 2001)

### **3. Problématique, objectifs, hypothèses**

#### **3.1. Problématique**

À travers cette revue de littérature, nous avons pu établir une problématique : l'impact des préférences motrices sur l'individualisation de l'entraînement mental.

Il en découle de cette problématique deux questions bien définies :

**Existe-t-il un impact des préférences motrices T ou F sur la méditation de pleine conscience qui impacte la gestion des émotions et de l'anxiété ?**

ET

**Existe-t-il un impact des préférences motrices J ou P sur l'imagerie mentale technique qui impacte un exercice technique de football ?**

#### **3.2. Objectifs**

Pour répondre à la première question, il faut tout d'abord identifier les différences de préférences motrices entre les participants, puis évaluer l'efficacité de la méditation de pleine conscience sur la gestion des émotions et de l'anxiété pour les participants ayant des préférences motrices T ou F. Ensuite, l'objectif est de comparer les résultats de la gestion des émotions et de l'anxiété entre les participants ayant des préférences motrices T ou F. De plus, il est important de voir s'il existe d'éventuelles différences d'efficacité de la méditation de pleine conscience sur la gestion des émotions et de l'anxiété en fonction des préférences motrices des participants.

Pour la deuxième question, le déroulé et les objectifs restent les mêmes en se concentrant sur les préférences motrices J ou P, premièrement en les évaluant. Ensuite, en évaluant l'efficacité de l'imagerie mentale sur un exercice technique de football à travers un test. Enfin, en comparant les résultats pré et post-tests pour finir par identifier les différences d'efficacité de cet outil de préparation mentale en fonction des préférences motrices J ou P.

Comme vu dans la revue de littérature, la méditation de pleine conscience a des effets sur le contrôle des émotions et sur la gestion de l'anxiété. L'objectif de mon étude est ainsi d'aller plus loin et d'observer si une individualisation est possible à chaque individu, autrement dit, une optimisation des

résultats obtenu avec différents outils. C'est pourquoi l'objectif est de constater si à travers différents profils MBTI, les outils sont plus efficaces.

### 3.3. Hypothèses

À partir de la problématique et des objectifs présentés précédemment, nous pouvons établir quatre hypothèses :

- H1 : La méditation de pleine conscience est plus efficace sur la gestion des émotions ou de l'anxiété pour un profil T par rapport au profil F
- H2 : La méditation de pleine conscience est plus efficace sur la gestion des émotions ou de l'anxiété pour un profil F par rapport au profil T
- H3 : L'imagerie mentale technique est plus efficace sur la réalisation d'un exercice technique pour un profil J par rapport au profil P
- H4 : L'imagerie mentale technique est plus efficace sur la réalisation d'un exercice technique pour un profil P par rapport au profil J

## 4. Stage

### 4.1. Milieu professionnel

Au cours de l'année dernière, j'ai eu l'opportunité de faire mon apprentissage au sein du club de football de l'US Lesquin, un club reconnu de la Métropole Lilloise et partenaire du club phare le LOSC. Ce club possède un passé prestigieux, avec des saisons passées au sein de la quatrième division française il y a encore une décennie.

L'US Lesquin compte environ six cents licenciés, dont des équipes de jeunes allant des U6 aux Séniors, ainsi que trois équipes sénières, dont la plus élevée évolue en Régional 1 - Haut de France. De plus, toutes les équipes de jeunes jouent au niveau régional à partir des U14, fait rare pour un club amateur. Le club possède également une section féminine en plein essor depuis 2017, avec une équipe pour chaque catégorie, allant des U8 aux U18.

Dans le cadre de mon apprentissage, j'ai travaillé aux côtés de Jérôme SCACHE, l'entraîneur de l'équipe sénior R1, en tant que préparateur physique. J'étais chargé du développement athlétique, de la prophylaxie et de la gestion de la charge d'entraînement. En outre, j'ai également été chargé de la catégorie U18F sur le plan athlétique et de l'entraînement, dans le cadre du développement de la section féminine.

## 4.2. Sujets

Les sujets sont vingt-quatre joueurs de football de niveau régional, tous des hommes avec une moyenne d'âge de 25 ans  $\pm 4,3$ .

## 4.3. Matériel et techniques de mesure

Le matériel utilisé pour la mesure de la gestion des émotions et de l'anxiété comprend le Test d'Orientation de la Performance Sportive (TOPS) et le Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Le TOPS est un test mesurant la capacité des joueurs à réguler leurs émotions en situation de compétition et d'entraînement. Le CSAI-2 est un questionnaire qui permet d'évaluer les différents aspects de l'anxiété en situation de compétition.

Pour mesurer les préférences motrices des joueurs, nous avons utilisé le questionnaire inspiré du Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), qui évalue les dimensions psychologiques de la pensée (Thinking) ou de la sensation (Feeling), et de la perception (Perception) ou du jugement (Judgement).

L'imagerie mentale a été réalisée à travers des séances personnalisées que j'ai menées avec les joueurs dans un environnement calme et privé, à savoir dans un vestiaire. Les joueurs ont été guidés pour imaginer des scénarios de jeu spécifiques en utilisant tous leurs sens.

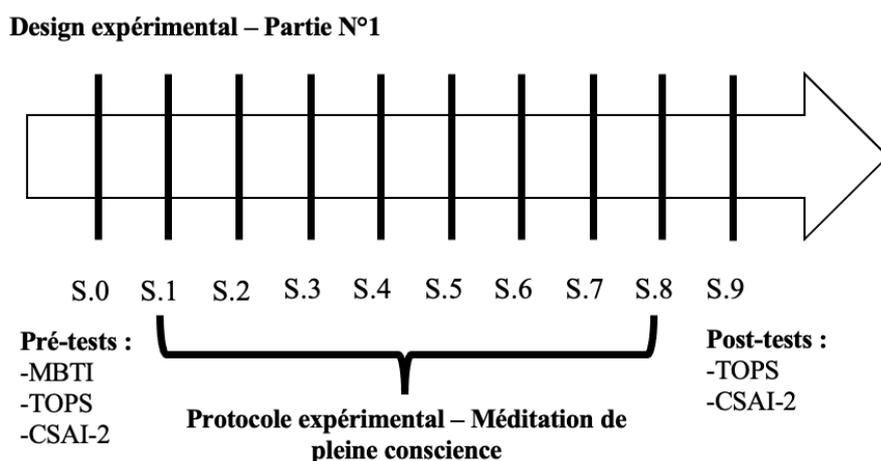
Pour évaluer les performances techniques des participants, deux tests ont été utilisés : un test de slalom avec ballon sur 10 m et un test de frappe dans un mini-but de 1 m sur 80 cm disposé à 10 m de la frappe pour 5 essais. Les tests ont été effectués à la fois avant et après les huit semaines d'entraînement mental et d'imagerie mentale.

## 4.4. Protocole

Ce protocole consiste en l'évaluation de l'impact des préférences motrices sur la gestion des émotions et de l'anxiété lors de la pratique de la méditation de pleine conscience. Vingt-quatre joueurs ont été mis à disposition pour participer à l'étude. Tout d'abord, ils ont rempli un questionnaire inspiré du MBTI (indicateur de type psychologique de Myers-Briggs) afin de déterminer leur personnalité en se concentrant sur les dimensions "Thinking" ou "Feeling" et "Perception" ou "Judgement", qui ont été identifiées comme les plus pertinentes dans la revue de littérature.

Sur la base des résultats, les joueurs ont été répartis en deux groupes, l'un avec des profils "F" (Feeling) et l'autre avec des profils "T" (Thinking). Ensuite, la première partie du protocole de méditation de pleine conscience a été mise en place.

Pour la deuxième partie, les vingt-quatre joueurs ont été à nouveau divisés en deux groupes, cette fois en utilisant les profils "Jugement" et "Perception", qui sont plus adaptés pour la pratique de l'imagerie mentale, comme indiqué dans la revue de littérature.



*Figure 6 : Design expérimental N°1*

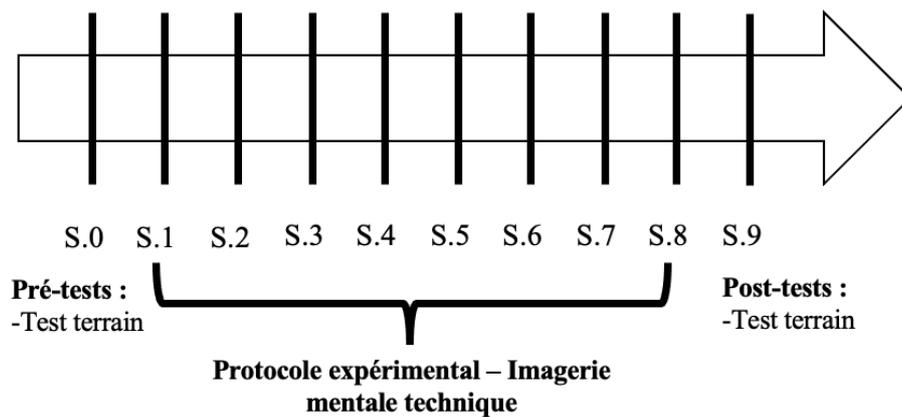
Dans la première partie du protocole (figure 6), les participants réalisent un test évaluant la gestion des émotions (TOPS) et un test mesurant la gestion de l'anxiété (CSAI-2) en pré-protocole. Les participants sont ensuite répartis selon leur profil de personnalité, « T » ou « F ».

Par la suite, les participants sont soumis à huit semaines d'entraînement mental à travers la méditation de pleine conscience. Chaque séance dure entre 25 et 30 minutes et sont réalisées en début de séance d'entraînement de football dans un vestiaire tous les mardis de 19 h à 19 h 30. Les participants gardent le choix d'être assis ou couché durant l'exercice. Les séances ont été réalisées dans l'ordre suivant :

Séance 1	Séance de découverte à la méditation de pleine conscience (prise de conscience de novices)
Séance 2	Gestion de la respiration + début ressentis sur le corps
Séance 3	Fin du ressentis sur tout le corps + fixation sur le pied gauche

Séance 4	Sensation au niveau de toute la jambe gauche + la partie haute du corps
Séance 5	Fixation sur toute la partie haut du corps + les deux bras
Séance 6	Fixation de l'attention sur les deux bras + toute la tête
Séance 7	Méditation de pleine conscience sur tout le corps en passant des pieds jusqu'au haut de la tête
Séance 8	Méditation de pleine conscience sur tout le corps en passant des pieds jusqu'au haut de la tête

**Design expérimental – Partie N°2**



*Figure 7 : Design expérimental N°2*

Dans la seconde étape de la méthodologie (figure 7), une évaluation technique est menée sur le terrain. (figure 8). Celle-ci consiste en un test de slalom avec ballon sur 10 m suivi de cinq tirs dans un petit but de 1m sur 80 cm, placé à une distance de 15 m pour chacun des participants.

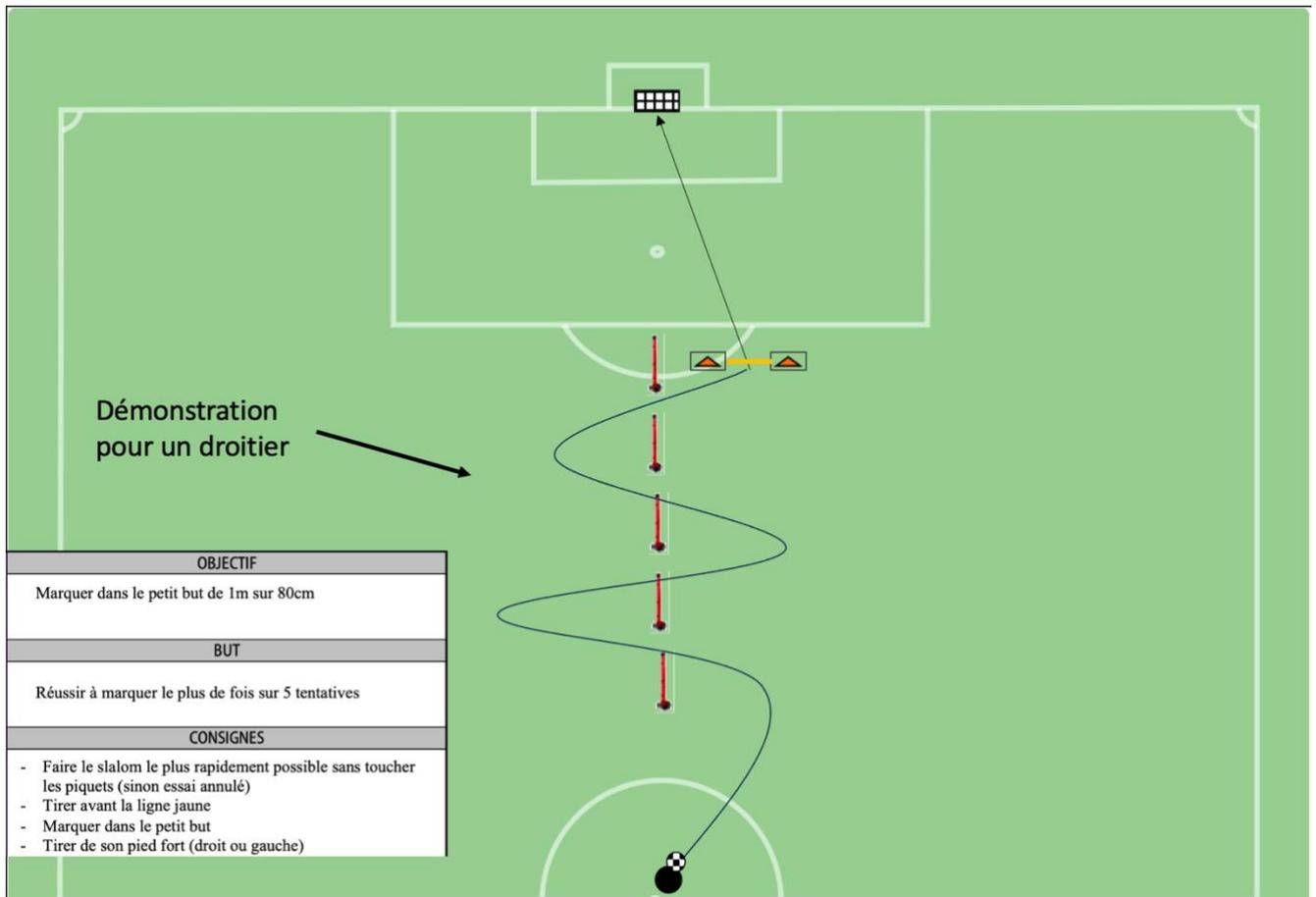


Figure 8 : Test technique avec slalom et but dans un mini-but

Ensuite, il y a de nouveau une répartition des sujets en deux groupes, en fonction de leurs préférences motrices pour les dimensions "Perception" ou "Jugement". Les huit semaines d'imagerie mentale technique (inspirer de la méthode PETTLEP) sont effectuées sur les deux groupes, puis un test post-protocole permet d'évaluer les améliorations observées. Les mesures obtenues lors de ce test permettent de déterminer l'efficacité de l'imagerie mentale technique pour améliorer les performances techniques chez les participants.

#### 4.5. Analyses statistiques

L'analyse des données quantitative s'effectue en utilisant des mesures de tendance centrale telles que la moyenne et l'écart-type. Afin de répondre aux questions de recherche posées dans ce mémoire, différentes analyses statistiques sont nécessaires. Tout d'abord, nous examinons si les populations étudiées suivent une distribution normale en utilisant le test de Shapiro-Wilks. Ensuite, il consiste à vérifier l'homogénéité des variances en effectuant le test de Levene.

En fonction de la nature des échantillons, nous pouvons déterminer s'ils sont indépendants ou appariés. Cela, permet de choisir entre le test de Wilcoxon appariés, le test de Mann & Whitney ou le

test t de Student afin d'évaluer s'il existe des différences significatives entre les résultats obtenus. Le seuil de significativité sera fixé à  $p < 0,05$  (\*), indiquant une faible significativité, et  $p < 0,01$  pour un seuil de significativité plus élevé (\*\*\*).

## 5. Résultats

Pour représenter les résultats, les moyennes et les écart-types ont été utilisés. Les tableaux des annexes 3, 4 et 5 permettent de présenter les données détaillées des résultats pour chaque sujet des différents groupes. Le test de Shapiro-Wilk a été réalisé pour vérifier la normalité des données recueillies lors des tests TOPS, confirmant ainsi que les données suivent une distribution normale. De plus, le test de Levene a été effectué pour évaluer l'homogénéité des données. Ce test démontre que toutes les données sont considérées comme homogènes.

Pour commencer, examinons les données du test TOPS dans le graphique suivant, en se concentrant spécifiquement sur les résultats liés au contrôle des émotions et à leur impact en compétition. Sur le plan statistique, le test t de Student a été employé. Il s'agit là d'un test paramétrique.

En ce qui concerne le groupe F, une amélioration très significative (\*\*\*) est observée entre le pré-test et le post-test, avec une valeur de p égale à 0,003. Cette amélioration indique une évolution positive du contrôle des émotions chez les participants de ce groupe.

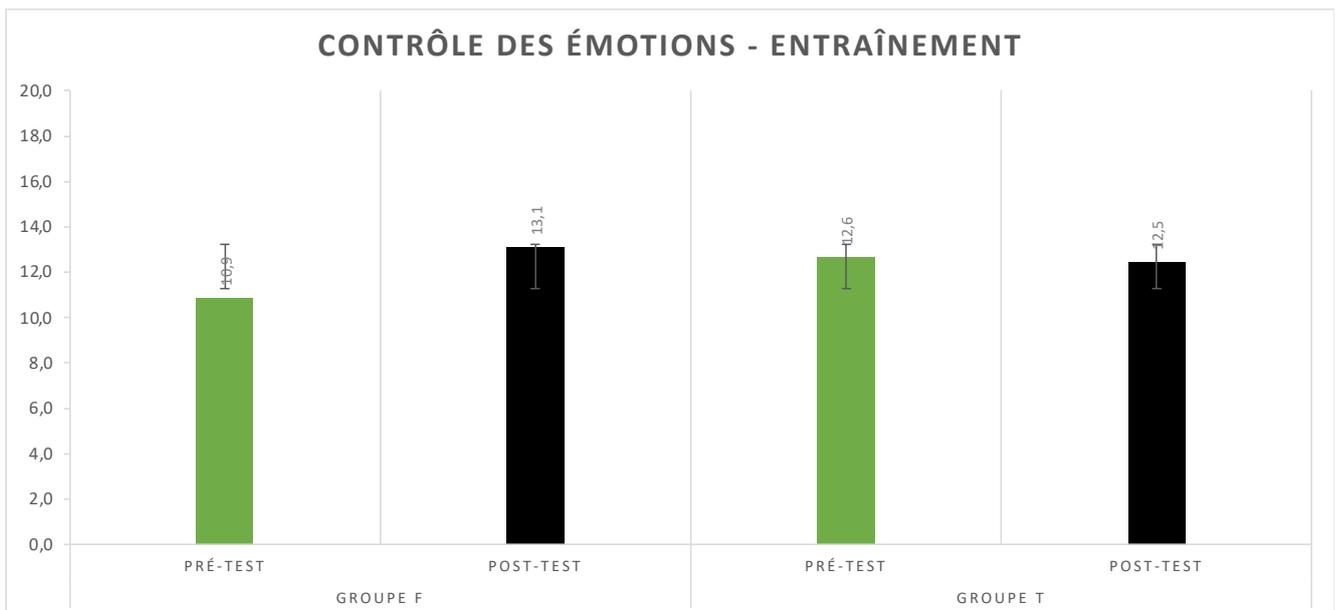
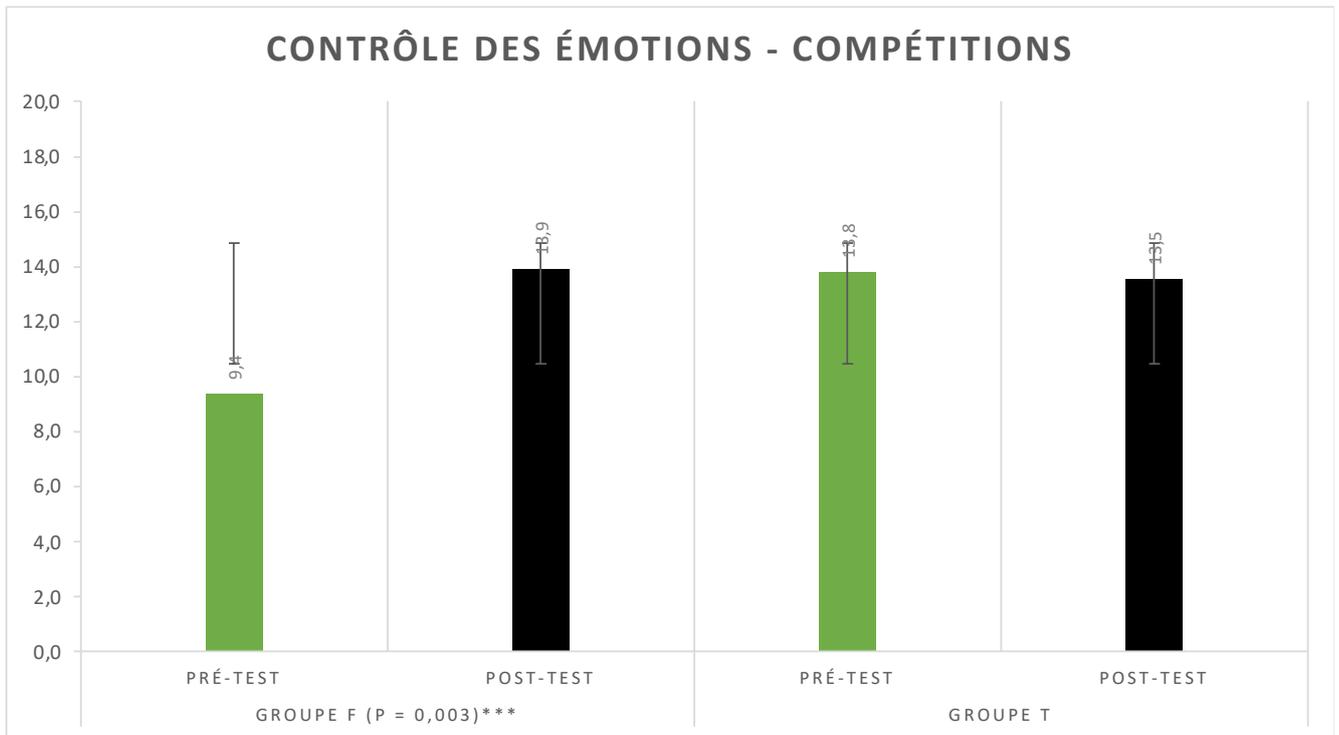
Cependant, pour le groupe T, aucune amélioration significative ne fut observée, avec une valeur de p égale à 1. Ces résultats ne suggèrent aucun changement notable dans le contrôle des émotions chez les participants de ce groupe.

Les résultats obtenus mettent en évidence l'efficacité de l'intervention sur le contrôle des émotions chez les participants du groupe F, tandis que le groupe T ne montre aucun changement significatif dans ce domaine. Il convient de souligner que ces conclusions sont basées sur l'analyse statistique et les résultats spécifiques de cette étude.

En ce qui concerne l'évaluation des effets du test TOPS sur le contrôle des émotions pendant les entraînements, les résultats ne montrent aucune différence significative.

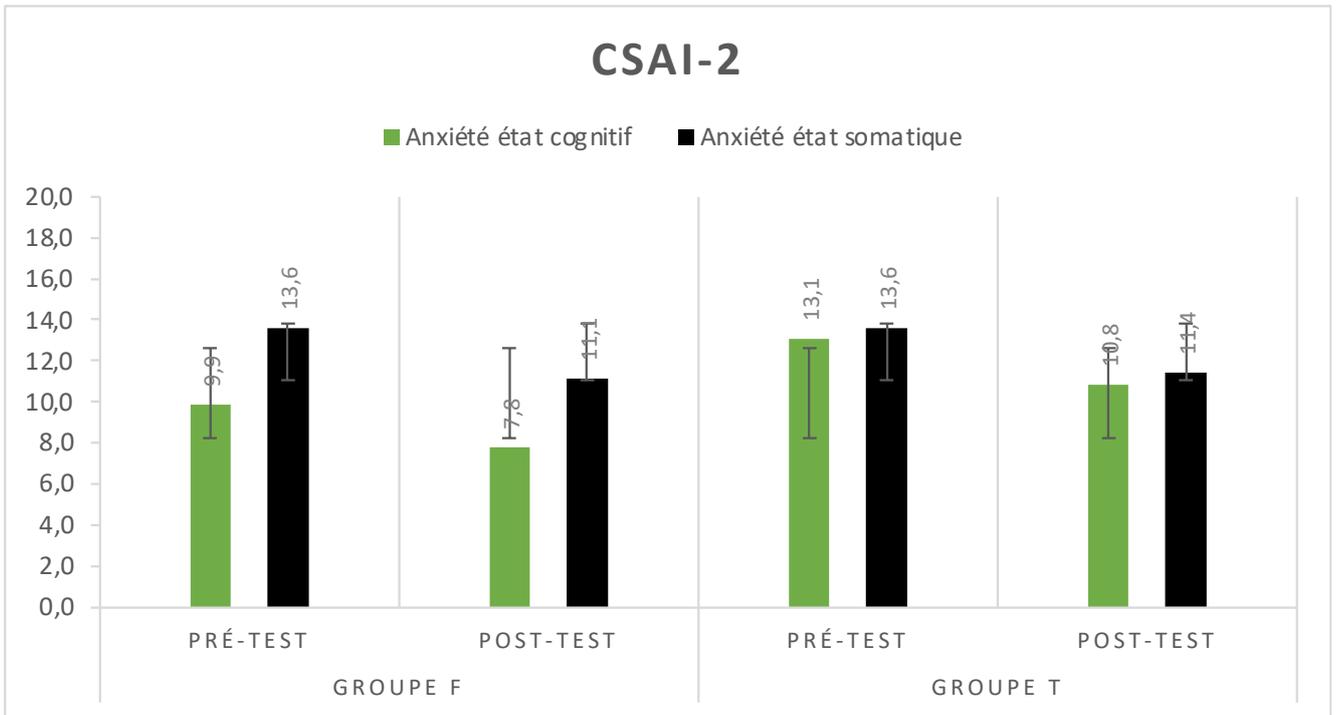
Pour le groupe F, la valeur de p est de 0,25, ce qui indique qu'il n'y a pas de changement significatif dans le contrôle des émotions après l'intervention.

De même, pour le groupe T, la valeur de p est de 0,94, ce qui suggère également l'absence de changement significatif dans ce domaine.

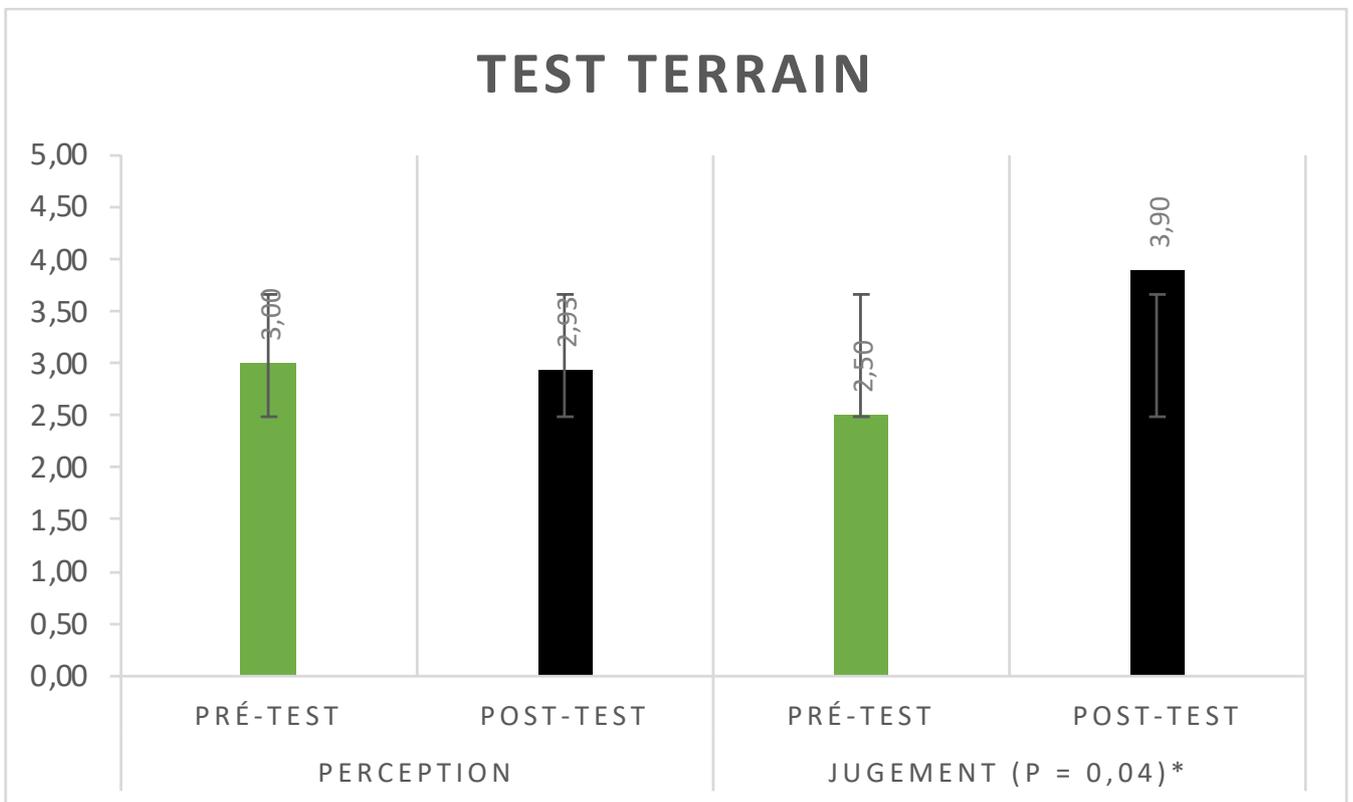


Les résultats concernant l'anxiété état somatique pour le groupe F n'ont révélé aucune différence significative, avec une valeur de p de 0,48. De même, aucune différence significative n'a été observée pour l'anxiété état cognitif pour ce même groupe, avec une valeur de p de 0,40.

Également, les résultats concernant l'anxiété état somatique pour le groupe T n'ont révélé aucune différence significative, avec une valeur de p de 0,51. De même, aucune différence significative n'a été observée pour l'anxiété état cognitif pour ce même groupe, avec une valeur de p de 0,42.



Les résultats obtenus pour le test technique, pour lequel a été mis en place un protocole d'imagerie mentale en se focalisant sur les profils de personnalité P et J, n'ont démontré aucune amélioration significative pour le groupe P, avec une valeur de p de 0,89. En revanche, une faible amélioration significative a été constatée pour le groupe J, avec une valeur de p de 0,010.



## 6. Discussion

Dans le cadre de cette étude, l'objectif était de s'intéresser à l'impact de l'entraînement mental et de l'imagerie mentale sur le contrôle des émotions, l'anxiété et les performances techniques chez les joueurs de football. En se basant sur la revue de littérature, les objectifs de l'étude et le protocole mis en place, quatre hypothèses ont été formulées.

- H1 : La méditation de pleine conscience est plus efficace sur la gestion des émotions ou de l'anxiété pour un profil T par rapport au profil F
- H2 : La méditation de pleine conscience est plus efficace sur la gestion des émotions ou de l'anxiété pour un profil F par rapport au profil T
- H3 : L'imagerie mentale technique est plus efficace sur la réalisation d'un exercice technique pour un profil J par rapport au profil P
- H4 : L'imagerie mentale technique est plus efficace sur la réalisation d'un exercice technique pour un profil P par rapport au profil J

Les résultats de notre étude mettent en évidence des différences significatives entre les groupes "Feeling" et "Thinking" en ce qui concerne le contrôle des émotions. Le groupe "Feeling" a montré une amélioration significative du contrôle des émotions, tandis que le groupe "Thinking" n'a pas prouvé de changement significatif. Ce que l'on peut constater ici est en cohérence avec des recherches antérieures qui suggèrent que les personnes ayant une préférence pour le traitement des informations de manière plus intuitive et émotionnelle peuvent bénéficier davantage des interventions axées sur le contrôle émotionnel. (Myers et Briggs, 1962 ; Théraulaz et Hippolyte, 2021).

Nos résultats sur la méditation de pleine conscience sont en accord avec certaines études précédentes qui ont montré que les interventions basées sur la méditation de pleine conscience peuvent améliorer le contrôle des émotions chez les sportifs. (Kabat-Zinn, 2003). Il est important de noter que notre étude se concentrait spécifiquement sur les joueurs de football, qui explique certaines variations par rapport à d'autres recherches menées dans d'autres contextes sportifs.

L'amélioration significative du contrôle des émotions observée dans le groupe "Feeling" s'explique par leur proportion naturelle à traiter les informations de manière plus intuitive et émotionnelle. (Myers et Briggs, 1962 ; Théraulaz et Hippolyte, 2021). Les exercices de méditation de pleine conscience, visent à développer la conscience de soi et la régulation émotionnelle et sont donc plus adaptés à ce groupe. En revanche, le groupe "Thinking", préférant un traitement plus rationnel et analytique, nécessite des

approches d'entraînement mental différentes pour obtenir des résultats similaires. (Myers et Briggs, 1962 ; Théraulaz et Hippolyte, 2021).

L'effet de l'imagerie mentale sur les performances techniques des joueurs de football a pu également être évalué. Les résultats ont révélé des observations intéressantes concernant les effets de cette technique sur les deux groupes étudiés, à savoir le groupe "Jugement" et le groupe "Perception". Pour le groupe "Jugement", une faible amélioration significative des performances techniques à la suite de l'application du protocole d'imagerie mentale a été observée. Cette observation suggère que l'imagerie mentale peut avoir un effet positif sur les capacités de jugement et d'exécution technique chez les joueurs de football. En revanche, pour le groupe "Perception", aucune amélioration significative n'a été observée en termes de performances techniques après l'application du protocole d'imagerie mentale. Cette constatation peut indiquer que l'imagerie mentale peut ne pas être aussi efficace pour les joueurs de football ayant un profil axé sur la perception. (Myers et Briggs, 1962 ; Théraulaz et Hippolyte, 2021).

Ces résultats des deux parties du protocole soulignent l'importance de prendre en compte les caractéristiques individuelles des joueurs, telles que leur profil de personnalité, lors de l'application de techniques d'entraînement mental comme l'imagerie mentale. Il est essentiel de proposer des approches personnalisées et adaptées à chaque joueur afin de maximiser les effets bénéfiques de cette technique.

Ces résultats peuvent se justifier parce que l'imagerie mentale permet aux joueurs de se représenter mentalement l'exécution des mouvements techniques de manière précise et détaillée. En visualisant et en s'imaginant effectuer ces mouvements avec succès, les joueurs peuvent renforcer leur connexion entre l'esprit et le corps, ce qui peut améliorer leur coordination et leur exécution sur le terrain. De plus, l'imagerie mentale permet également aux joueurs de travailler sur leur confiance en soi et leur estime de soi. En se visualisant réussir les actions techniques de manière fluide et efficace, les joueurs peuvent renforcer leur croyance en leurs propres capacités ayant un impact positif sur leur performance réelle. (Klaus, 2021 ; Charrier et Mangin, 2018)

Également, il est bien de noter que le groupe "Jugement" a une prédisposition naturelle à bénéficier davantage de l'imagerie mentale en raison de leur profil de personnalité. Les joueurs ayant un profil Jugement favorise l'analyse, la planification et la prise de décision permettant à l'imagerie mentale d'être plus adaptée à leurs modes de fonctionnement cognitif. (Myers et Briggs, 1962 ; Théraulaz et Hippolyte, 2021). Cette préférence de personnalité peut expliquer leur réponse positive à cette technique.

En ce qui concerne le groupe "Perception", l'absence d'amélioration significative des performances techniques après l'application du protocole d'imagerie mentale peut être due à plusieurs raisons. Ce

groupe et ce profil de personnalité a des préférences cognitives différentes, axées davantage sur la perception sensorielle et l'adaptation à l'environnement immédiat plutôt que sur l'analyse et le jugement. (Myers et Briggs, 1962). Par conséquent, l'imagerie mentale pourrait ne pas être aussi efficace pour ce groupe en termes d'amélioration des performances techniques.

Il convient de souligner que notre étude présente certaines limitations :

- **Taille de l'échantillon** : La taille limitée de l'échantillon peut influencer les résultats. Une plus grande taille d'échantillon aurait pu renforcer la validité externe de l'étude.
- **Contexte spécifique** : Les résultats de cette étude ont été obtenus dans un contexte spécifique, avec des joueurs de football et des séances de méditation de pleine conscience adaptées à leurs préférences motrices. Il convient de considérer les particularités de ce contexte lors de l'interprétation des résultats et de leur applicabilité à d'autres populations.
- **Mesures subjectives** : Les mesures utilisées pour évaluer la gestion des émotions, l'anxiété, les performances techniques, etc., reposent en grande partie sur des évaluations subjectives, telles que des questionnaires ou des auto-évaluations. Ces mesures peuvent être influencées par des biais individuels, ce qui peut limiter la validité des résultats.
- **Durée du protocole** : Bien que l'étude ait examiné les effets de l'entraînement mental sur une période de 8 semaines, une évaluation à plus long terme aurait permis d'explorer la durabilité des effets observés.
- **Facteurs externes** : D'autres facteurs tels que l'environnement, le niveau de motivation des participants, la qualité de l'encadrement, etc., peuvent également avoir une influence sur les résultats. Il est important de tenir compte de ces facteurs lors de l'interprétation des résultats.
- **Durée des séances** : La méditation de pleine conscience doit se réaliser sur des séances qui durent entre 30 minutes et 1 h. Malheureusement, la contrainte du terrain nous a obligés à réaliser des séances comprises entre 25 et 30 minutes.

Les résultats de notre étude soulignent l'importance de prendre en compte les préférences motrices des joueurs lors de la conception d'interventions d'entraînement mental. Les professionnels du sport et les entraîneurs peuvent tirer profit de ces connaissances pour adapter les programmes d'entraînement mental aux caractéristiques individuelles des athlètes. Par exemple, pour les joueurs ayant une préférence "Feeling", des exercices de méditation de pleine conscience axés sur la régulation émotionnelle peuvent être plus efficaces. Enfin, nos résultats suggèrent que l'imagerie mentale peut avoir un effet positif sur les performances techniques des joueurs de football, en particulier pour ceux ayant un profil axé sur le jugement.

Par la suite, il est pertinent de réaliser ce type de protocole sur différents outils de préparation mentale permettant de répondre aux attentes et à l'optimisation des performances pour chacun des sportifs. Il paraît aussi pertinent d'observer si les préférences motrices « ActionTypes » (marche aérien/terrien, marche vers le haut ou le bas...) permettent de mettre en évidence des résultats significatifs auprès d'outils de préparation mentale.

## 7. Conclusion

En conclusion, cette étude examine l'impact de l'entraînement mental et de l'imagerie mentale sur le contrôle des émotions, l'anxiété et les performances techniques chez les joueurs de football. Cette étude visait à explorer l'impact des préférences motrices sur la méditation de pleine conscience et l'imagerie mentale technique dans le contexte du football, en tenant compte des profils de personnalité (J/P et F/T).

Les résultats révèlent des améliorations significatives dans le contrôle des émotions pour le groupe "Feeling", mais aucune amélioration significative n'est observée pour le groupe "Thinking". De plus, aucune différence significative n'est constatée dans les mesures d'anxiété pour les deux groupes. En ce qui concerne l'imagerie mentale, le groupe "Judgement" présente une légère amélioration significative sur le test terrain, tandis que le groupe "Perception" ne montre aucune amélioration significative.

Il convient de noter que cette étude présente certaines limites, notamment la taille restreinte de l'échantillon et le contexte spécifique de l'étude. De plus, les biais individuels influencent les mesures subjectives utilisés. Il est donc important de prendre ces limites en compte lors de l'interprétation des résultats.

Pour terminer, cette étude fournit des informations sur l'impact des préférences motrices et des profils de personnalité sur la méditation de pleine conscience et l'imagerie mentale technique dans le football. Les résultats obtenus soulignent l'importance de tenir compte des caractéristiques individuelles des joueurs dans la conception de programmes d'entraînements mentaux adaptés. Cette recherche offre des perspectives précieuses pour optimiser les performances et le bien-être mental des athlètes. Elle appelle à des études supplémentaires afin d'améliorer les pratiques d'entraînement et de favoriser le développement global des sportifs.

## 8. Bibliographie

- Bachelier, A. (2014). préférences motrices conférence clever class AUDENCIA ILS intelligence du corps.  
[https://www.youtube.com/watch?v=N4G8Qebaatl&list=PLOaFGTdgh63YJhT9XiErbvH4rJn537v\\_T&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=N4G8Qebaatl&list=PLOaFGTdgh63YJhT9XiErbvH4rJn537v_T&index=4)
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cadopi, M., Arripe-Longueville, F. (1998). Relations entre imagerie mentale et performance sportive. In: *Les Cahiers de l'INSEP. Entraînement mental et sport de haute performance*. **22**, 165-193. <https://doi.org/10.3406/insep.1998.1403>
- Charrier, a., Mangin, m. (2018). Penser à son dribble ou à son tir, via le modèle d'imagerie mentale "PETTLEP", pour améliorer ses performances au football: est-ce vraiment réel ?
- Debois, N. (2003). De l'anxiété aux émotions compétitives : état de la recherche sur les états affectifs en psychologie du sport. *STAPS : Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique*, **62**, 21-42.
- FIFA. (2011). Analyse physique de la coupe du monde féminine de la FIFA, Allemagne 2011. <https://resources.fifa.com/image/upload/analyse-physique-allemande-2011-1680701.pdf?cloudid=vzczbe0wnbpwv6ziwla>
- Gammage, K., Hall, C. & Rodgers, W. (2000). More about exercise imagery. *Sport Psychologist*, **14(4)**, 348-359.
- Gammage, K., Hardy, J. & Hall, C. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, **2(4)**, 233-247.
- Goleman, D. (2013). *L'intelligence émotionnelle*. Synthèse par OLE.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, **10(1)**, 201-209.
- Hardy, L., Parfitt, C.G., & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sports Sciences*, **12**, 327-334.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, **13**, 60-83.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2002). The problem of motor imagery: A functional equivalence solution. In I. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology*. 120-140.

- Howland, J. M. (2006). Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. *Journal of Education*, **187(1)**, 49-66.
- Janelle, C-M., Fawver, B-J., Beatty, G-F. (2020). Emotion and sport performance. *Handbook of Sport Psychology*, Fourth Edition, **1**. 254-27.
- Jung, C. (2021). *Types Psychologiques*. Editions Georg
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*. **2**, 73-83.
- Klauss, L. (2021). Les effets de l'imagerie mentale PETTLEP sur le stress d'avant match dans le football amateur. Mémoire de Master, Université de Fribourg, Fribourg.
- Kulmatycki, L. A. & Bukowska, K. (2007). Differences in experiencing relaxation by sport coaches in relation to sport type and gender. *Human Movement*, **8(2)**, 98-103.
- Lussiana, T., Grinde, C. (2016). Terrien et aérien : concept, validation et implications. Thèse de doctorat, Université de Bourgogne Franche-Comté, Dijon.
- Matton, S., Matton, L.G., Matton, M.G. (2020). Les préférences motrices – Nouveau vecteur de performance. <https://www.podomatton.com/les-preferences-motrices-nouveau-vecteur-de-performance/>
- Murphy, S. M., & Martins, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. **2**, 405-439
- Myers, I. B. (1962). *The Myers-Briggs Type Indicator*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1-5.  
<https://doi.org/10.1037/14404-000>
- Newmark, T. S. & Bogacki, D. F. (2005). The Use of Relaxation, Hypnosis, and Imagery in Sport Psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*, **24(4)**, 973-977.
- Papadelis, C., Kourtidou-Papadeli, C., Bamidis, P. & Albani, M. (2007). Effects of imagery training on cognitive performance and use of physiological measures as an assessment tool of mental effort. *Brain and Cognition*, **64(1)**, 74-85.
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., Kosslyn, S. M. (2015). Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications. **19(10)**, 590-602.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M.S., Geok, S.K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M.N. & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences*, **10**, 129-142.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M-S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., Chahrdah Cheric, M. (2010). The mental skills training of university soccer player. **2**, 81-90.

- Sohier, R., Haye, M. (1989). *Deux marches pour la machine humaine*. La Louvière. Editions Kiné-Sciences.
- Théraulaz, B., Hippolyte, R. (2021). *La bible des préférences motrices*. Editions Amphora.
- Vealey, S. R. & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield.
- Vealey, S. R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Hamelynck, V., Jacquemin, C., Verraver, O., (2018). Neurotypologie et préférences motrices. MoveGO.
- Wei, G. & Luo, J. (2009). Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills. *Brain Research*, In Press, Corrected Proof.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield.
- Williams, J. M. & Harris, V. D. (2001). Relaxation and energization technique for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield.
- Interview Bertrand Théraulaz : [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=57&v=8RNNJbfmCf4&embeds\\_euri=https%3A%2F%2Fbscconsulting.fr%2F&source\\_ve\\_path=Mjg2NjYsMzY4NDI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=57&v=8RNNJbfmCf4&embeds_euri=https%3A%2F%2Fbscconsulting.fr%2F&source_ve_path=Mjg2NjYsMzY4NDI&feature=emb_logo)

## 9. Annexes

### Annexe 1 :

#### Test de personnalité (inspiré du MBTI)

Cochez toutes les phrases qui vous correspondent, faites la somme par colonne. Vous "êtes" la lettre du plus grand total.

1. Etes-vous plutôt « E » ou plutôt « I » ?	
<input type="checkbox"/> Vous êtes dynamique	<input type="checkbox"/> Vous êtes calme
<input type="checkbox"/> Vous aimez parler	<input type="checkbox"/> Vous aimez écouter
<input type="checkbox"/> Vous pensez à voix haute	<input type="checkbox"/> Vous réfléchissez posément
<input type="checkbox"/> Vous agissez, puis pensez	<input type="checkbox"/> Vous pensez, puis agissez
<input type="checkbox"/> Vous n'aimez pas être seul	<input type="checkbox"/> Vous vous sentez bien quand vous êtes seul
<input type="checkbox"/> Vous aimez établir de nouveaux contacts	<input type="checkbox"/> Vous aimez approfondir vos contacts
<input type="checkbox"/> Vous préférez parler plutôt qu'écrire	<input type="checkbox"/> Vous êtes considéré comme plutôt secret et réservé
<input type="checkbox"/> Vous pouvez facilement être distrait	<input type="checkbox"/> Vous possédez une bonne capacité de concentration
<input type="checkbox"/> Vous préférez faire plusieurs choses à la fois	<input type="checkbox"/> Vous préférez vous concentrer sur une seule chose à la fois
<input type="checkbox"/> Vous avez parfois un discours changeant	<input type="checkbox"/> Vous êtes indépendant
<b>E : ..... / 10</b>	<b>I : ..... / 10</b>
2. Etes-vous plutôt « S » ou plutôt « N » ?	
<input type="checkbox"/> Vous vous attachez aux faits et aux détails	<input type="checkbox"/> Vous vous intéressez aux idées
<input type="checkbox"/> Vous aimez les choses utiles	<input type="checkbox"/> Vous remarquez tout ce qui est nouveau et différent
<input type="checkbox"/> Vous vivez dans l'instant présent	<input type="checkbox"/> Vous pensez aux implications futures
<input type="checkbox"/> Vous faites confiance à l'expérience	<input type="checkbox"/> Vous suivez votre instinct
<input type="checkbox"/> Vous aimez approfondir vos compétences	<input type="checkbox"/> Vous aimez apprendre de nouvelles compétences
<input type="checkbox"/> Vous restez fidèle aux méthodes qui ont fait leurs preuves	<input type="checkbox"/> Vous n'aimez pas la routine
<input type="checkbox"/> Vous préférez les instructions étape par étape	<input type="checkbox"/> Vous cherchez à comprendre
<input type="checkbox"/> Vous êtes pratique	<input type="checkbox"/> Vous êtes théorique
<input type="checkbox"/> Vous aimez ce qui est concret, réel, directement observable	<input type="checkbox"/> Vous êtes attirés par les idées originales
<input type="checkbox"/> Vous êtes réaliste : vous voyez ce qui existe	<input type="checkbox"/> Vous êtes imaginatifs : vous voyez les possibilités
<b>« S » : ..... / 10</b>	<b>« N » : ..... / 10</b>
3. Etes-vous plutôt « T » ou plutôt « F » ?	
<input type="checkbox"/> Vous vous efforcez d'être objectif dans vos décisions	<input type="checkbox"/> Vous fondez vos décisions sur vos valeurs et vos sentiments
<input type="checkbox"/> Vous apparaissez calme et réservé	<input type="checkbox"/> Vous êtes sociable et amical
<input type="checkbox"/> Vous avez un sens aigu de la justice	<input type="checkbox"/> Vous avez tendance à la clémence
<input type="checkbox"/> Vous vous impliquez peu, vous prenez de la distance	<input type="checkbox"/> Vous prenez les choses à cœur
<input type="checkbox"/> Vous êtes critique (vous remarquez vite les failles et les défauts)	<input type="checkbox"/> Vous tentez de faire plaisir (prompt à faire des compliments)
<input type="checkbox"/> Vous adorez argumenter pour le plaisir	<input type="checkbox"/> Vous évitez la discussion et le conflit
<input type="checkbox"/> Vous êtes franc et direct	<input type="checkbox"/> Vous êtes diplomate et faites preuve de tact
<input type="checkbox"/> Vous êtes motivé par vos projets	<input type="checkbox"/> Vous êtes motivé par l'estime des autres
<input type="checkbox"/> Vous aimez vous placer en observateur	<input type="checkbox"/> Vous êtes sensible (facilement blessé)
<input type="checkbox"/> Vous êtes sensible à la logique	<input type="checkbox"/> Vous faites confiance à vos impressions
<b>« T » : ..... / 10</b>	<b>« F » : ..... / 10</b>
4. Etes-vous plutôt « J » ou plutôt « P » ?	
<input type="checkbox"/> Vous aimez organiser et planifier	<input type="checkbox"/> Vous aimez vivre de façon flexible
<input type="checkbox"/> Vous êtes sérieux et conventionnel	<input type="checkbox"/> Vous êtes ludique et non-conventionnel
<input type="checkbox"/> Vous suivez votre calendrier et êtes parfaitement ponctuel	<input type="checkbox"/> Vous n'avez ni heure ni délais
<input type="checkbox"/> Vous aimez terminer vos projets	<input type="checkbox"/> Vous aimez démarrer des projets
<input type="checkbox"/> Vous travaillez d'abord, vous vous amusez ensuite	<input type="checkbox"/> Vous vous amusez d'abord et travaillez ensuite
<input type="checkbox"/> Vous n'aimez pas le stress de dernière minute	<input type="checkbox"/> Vous rechignez à vous engager
<input type="checkbox"/> Vous ne discutez pas les règles	<input type="checkbox"/> Vous discutez les règles
<input type="checkbox"/> Vous cherchez à maîtriser	<input type="checkbox"/> Vous cherchez à comprendre
<input type="checkbox"/> Vous êtes à l'aise au sein de structures bien définies	<input type="checkbox"/> Vous aimez conserver votre liberté d'action
<input type="checkbox"/> Vous n'aimez pas le provisoire, l'incertain	<input type="checkbox"/> Vous restez ouvert, aimez vivre des expériences, vous adaptez
<b>« J » : ..... / 10</b>	<b>« P » : ..... / 10</b>

Quel profil êtes-vous ? ..... (par exemple : j'ai un profil INTP)

Annexe 2 :

Profil psychologique								
E	I	N	S	F	T	J	P	FINAL
	I		S	F			P	ISFP
	I	N			T		P	INTP
	I		S	F			P	ISFP
	I	N		F			P	INFP
	I	N			T	J		INTJ
E			S		T		P	ESTP
E		N		F		J		ENFJ
	I		S		T		P	ISTP
E			S	F		J		ESFJ
E		N		F		J		ENFJ
	I		S		T		P	ISTP
E			S		T	J		ESTJ
E		N			T		P	ENTP
	I		S		T	J		ISTJ
	I		S	F		J		ISFJ
E		N			T	J		ENTJ
E			S	F			P	ESFP
	I		S	F		J		ISFJ
E			S	F			P	ESFP
E			S		T		P	ESTP
E			S	F			P	ESFP
E			S		T		P	ESTP
E		N		F			P	ENFP
	I	N		F		J		INFJ
	I		S	F			P	ISFP
13	12	9	16	14	11	10	15	

## Annexe 3 :

TEST DES STRATEGIES DE PERFORMANCES						
Chacune des questions qui suivent décrit une situation spécifique que vous pouvez rencontrer pendant votre entraînement ou pendant les compétitions. Indiquez sur l'échelle suivante à quelle fréquence ces situations s'appliquent à vous.						
<i>A présent, répondez à la liste suivante par : toujours, souvent, quelquefois, rarement, jamais en mettant une croix dans la case correspondante.</i>						
1	Pour l'entraînement, je me fixe des objectifs réalistes mais stimulants	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
2	Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance à l'entraînement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
3	Pendant l'entraînement, je visualise des performances passées réussies	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
4	Mon attention se disperse pendant que je m'entraîne	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
5	Je m'exerce à utiliser des techniques de relaxation pendant l'échauffement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
6	Je m'entraîne à une manière de me relaxer	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
7	Pendant la compétition, je me fixe des objectifs spécifiques de résultat pour moi-même	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
8	Quand il y a de la pression en compétition, je sais comment me relaxer	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
9	Mon discours intérieur en compétition est négatif	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
10	A l'entraînement, je fais en sorte de ne pas trop réfléchir à l'exécution de la performance... je la laisse simplement s'effectuer	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
11	Je réalise ma performance en compétition sans réfléchir de manière consciente à son exécution	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
12	A l'entraînement, je repasse ma performance dans ma tête avant de me mettre en action	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
13	En compétition, je peux me dynamiser quand c'est nécessaire	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
14	Pendant la compétition, j'ai des pensées d'échec	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais

15	J'utilise un temps d'entraînement pour travailler sur ma technique de relaxation	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
16	Je gère efficacement mon discours interne pendant l'entraînement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
17	Je suis capable de me relaxer si je deviens trop nerveux (se) en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
18	Je visualise ma compétition exactement comme je veux qu'elle se déroule	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
19	Je suis capable de contrôler les pensées qui viennent distraire mon attention quand je m'entraîne	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
20	Je suis frustré et émotionnellement contrarié quand l'entraînement ne se déroule pas bien	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
21	J'ai des mots ou des phrases clefs spécifiques que je me dis à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance pendant la compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
22	J'évalue si j'atteins mes buts personnels de compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
23	Pendant l'entraînement, mes gestes et mes actions me semblent s'enchaîner naturellement de l'un à l'autre	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
24	Quand je fais une erreur en compétition, j'éprouve des difficultés à retrouver ma concentration	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
25	Quand j'en ai besoin, je peux me relaxer en compétition pour être prêt à exécuter ma performance	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
26	Je me fixe des buts très spécifiques pour la compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
27	Je me relaxe en l'entraînement pour être prêt	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
28	Je me dynamise mentalement lors des compétitions pour être prêt à exécuter ma performance	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
29	A l'entraînement, je suis capable de laisser l'ensemble du geste ou de l'action s'effectuer naturellement sans me centrer sur chaque détail du geste	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
30	Pendant la compétition, je réalise ma performance en "pilote automatique"	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais

31	Quand quelque chose me contrarie en compétition, la réalisation de ma performance en souffre	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
32	Je maintiens mes pensées positives pendant les compétitions	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
33	Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
34	En compétition, je répète en imagination les sensations de ma performance	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
35	A l'entraînement je travaille une méthode permettant de me dynamiser	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
36	Je gère mon discours interne de manière efficace pendant la compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
37	Je me fixe des buts pour m'aider à utiliser mon temps d'entraînement de manière efficace	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
38	Je me sens mou (molle) pendant l'entraînement, j'ai du mal à me dynamiser	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
39	Quand ça devient médiocre à l'entraînement, je garde le contrôle de moi-même émotionnellement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
40	Je fais ce qu'il faut faire pour être dynamisé mentalement pour les compétitions	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
41	Pendant la compétition, je ne réfléchis pas trop à l'exécution de ma performance... je la laisse simplement s'effectuer	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
42	A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je l'imagine telle que je veux la réaliser	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
43	Je trouve que se relaxer est difficile, quand je suis vraiment tendu en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
44	J'augmente difficilement mon niveau de dynamisme pendant les échauffements	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
45	Pendant l'entraînement, je fixe mon attention de manière efficace	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
46	Je me fixe des buts personnels d'exécution de ma performance pendant les compétitions	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais

47	Je me motive à m'entraîner par le biais d'un discours interne positif	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
48	Pendant les séances d'entraînement, j'ai vraiment l'impression de me fondre dans l'action	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
49	Pendant les séances d'entraînement, je m'entraîne à augmenter mon niveau de dynamisme	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
50	J'éprouve des difficultés à maintenir ma concentration pendant les longs entraînements	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
51	Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur de mon entraînement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
52	Je peux me dynamiser juste au bon niveau pour les compétitions	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
53	j'ai des buts très spécifiques pour l'entraînement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
54	Pendant la compétition, je réalise ma performance de manière instinctive avec peu d'effort conscient	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
55	J'imagine ma routine compétitive avant de la faire en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
56	Pendant une compétition, j'imagine me planter	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
57	Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur des compétitions	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
58	Je ne me fixe pas de buts pour les entraînements, j'y vais simplement et je m'entraîne	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
59	Je répète ma performance dans ma tête en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
60	J'éprouve des difficultés à contrôler mes émotions quand les choses ne vont pas bien à l'entraînement	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
61	Quand je réalise des actions médiocres à l'entraînement, je perds ma concentration	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
62	Mes émotions m'empêchent d'exprimer mon meilleur niveau de performance en compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais

63	Mes émotions deviennent hors contrôle sous la pression de la compétition	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
64	A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je m'imagine me regarder moi-même comme sur une séquence vidéo	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais

Cotation :

- 1 point: Jamais
- 2 points: rarement
- 3 points: quelque fois
- 4 points: souvent
- 5 points: toujours.

Les cotations sont à inverser pour les questions: 4.20. 24. 31. 32. 38. 43. 44. 50. 58. 60. 61. 62. 63.

Activation	Relaxation	Imagerie	Fixation de buts	Contrôle émotionnel	Pensées négatives	Discours interne	Automaticité
					Contrôle attentionnel		
Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition
52	17	55	46	62	56	57	11
40	43	34	26	63	9	33	41
28	8	59	7	31	14	36	30
13	25	18	22	24	32	21	54
Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
38	15	64	1	60	4	51	48
49	5	3	53	20	50	47	23
44	27	12	37	39	45	2	29
35	6	42	58	61	19	16	10

Annexe 4 :

Pré-test									
Compétition	Groupe F								
	Joueurs	Activation	Relaxation	Imagerie	activation de contrôle	rôle émotionnel	rôle attentif	discours interne	Automatisme
	1	14	17	7	17	7	9	18	7
	3	7	20	14	6	8	15	19	9
	4	6	7	13	4	8	13	16	17
	7	12	11	9	20	7	15	19	5
	9	16	15	17	14	12	15	17	10
	10	13	7	9	9	18	10	15	14
	15	17	15	20	8	5	5	10	19
	17	4	15	11	5	6	8	18	4
	18	19	6	19	13	5	9	19	11
	19	13	5	8	19	13	16	5	10
	21	11	9	4	10	17	12	5	6
	23	6	6	15	15	7	18	6	16
	24	10	14	16	12	13	4	6	18
	25	8	12	6	10	5	9	14	12
	Moyenne	11	11	12	12	9	11	13	11
	Groupe T								
	2	5	16	8	11	12	18	10	18
	5	18	8	8	20	9	9	10	5
	6	6	6	20	13	14	8	18	20
	8	11	6	20	12	18	13	8	17
	11	16	7	5	17	11	13	10	13
	12	19	4	15	15	10	10	20	17
	13	8	16	8	20	16	15	9	8
14	13	11	13	13	17	12	4	5	
16	12	11	12	9	20	15	13	5	
20	8	9	20	14	13	14	11	17	
22	4	6	18	5	12	11	20	10	
Moyenne	11	9	13	14	14	13	12	12	

Entraînements	Groupe F								
	Joueurs	Activation	Relaxation	Imagerie	activation de but	rôle émotion	rôle attentio	discours inter	Automaticit
	1	10	10	8	11	11	15	4	8
	3	19	11	12	6	16	19	11	4
	4	14	18	19	16	16	13	7	9
	7	16	12	17	12	6	4	17	9
	9	7	11	6	7	13	8	6	9
	10	14	9	5	15	8	8	15	17
	15	11	6	12	15	10	4	15	11
	17	11	18	5	4	4	13	10	11
	18	6	12	14	4	15	6	15	20
	19	11	13	7	19	12	14	15	10
	21	15	13	19	8	15	6	4	4
	23	17	15	4	18	13	9	11	19
	24	11	11	17	12	5	4	19	16
	25	14	9	6	4	8	5	14	16
	Moyenne	13	12	11	11	11	9	12	12
	Groupe T								
	2	13	11	10	6	5	19	8	13
	5	13	18	7	15	20	9	17	6
	6	11	4	6	12	15	20	18	4
	8	13	4	8	4	19	10	9	8
	11	4	9	17	19	11	15	15	16
	12	12	17	11	19	20	14	14	12
13	8	14	11	12	13	7	9	5	
14	16	7	6	8	4	5	6	10	
16	8	20	7	15	5	4	15	13	
20	7	18	19	14	8	9	14	12	
22	17	20	16	6	19	4	9	10	
Moyenne	11	13	11	12	13	11	12	10	

Post-test

Compétition	Groupe F								
	Joueurs	Activation	Relaxation	Imagerie	activation de but	rôle émotion	rôle attentif	discours inter	Automaticité
	1	4	12	16	16	15	10	11	5
	3	20	15	7	4	13	13	7	12
	4	8	12	11	5	16	12	19	5
	7	11	17	19	18	19	19	10	11
	9	20	14	9	19	16	15	19	17
	10	20	14	5	13	18	19	5	10
	15	10	9	7	5	10	17	18	6
	17	7	10	14	20	8	20	15	19
	18	20	20	19	8	12	4	12	17
	19	14	20	12	7	12	8	5	10
	21	20	8	8	9	16	16	5	19
	23	7	9	15	20	13	19	7	8
	24	10	16	19	5	15	5	20	16
	25	17	15	8	11	12	11	16	19
	Moyenne	13	14	12	11	14	13	12	12
	Groupe T								
	2	14	6	15	17	13	6	14	6
	5	9	16	6	15	18	15	8	11
	6	17	4	5	12	5	20	16	10
	8	10	10	18	15	7	9	13	12
	11	15	7	8	11	18	15	14	14
	12	14	15	5	9	11	20	7	18
	13	9	15	12	14	20	6	12	4
	14	14	16	16	15	17	19	11	15
16	6	6	5	20	19	8	7	13	
20	12	20	15	10	12	14	19	15	
22	19	18	16	16	9	9	9	14	
Moyenne	13	12	11	14	14	13	12	12	

Entraînements	Groupe F								
	Joueurs	Activation	Relaxation	Imagerie	centration de but	rôle émotion	rôle attentio	scours inter	Automaticité
	1	4	10	18	14	19	12	7	6
	3	19	12	16	5	5	20	18	18
	4	16	5	16	14	9	17	15	19
	7	16	15	8	13	16	20	15	20
	9	18	13	12	5	20	6	11	7
	10	17	15	18	13	20	17	13	15
	15	14	12	15	11	20	15	16	14
	17	5	15	14	7	9	8	9	17
	18	16	15	8	9	13	13	20	11
	19	17	20	19	17	7	8	18	4
	21	9	4	20	10	10	11	13	9
	23	16	7	19	13	4	12	5	10
	24	14	7	19	16	15	8	16	7
	25	7	18	11	7	16	14	12	14
	Moyenne	13	12	15	11	13	13	13	12
	Groupe T								
2	20	6	13	17	11	8	15	10	
5	16	10	15	8	9	17	5	12	
6	14	6	19	11	5	20	19	7	
8	15	11	18	14	18	4	13	14	
11	18	15	5	12	20	8	14	18	
12	10	12	15	10	9	14	12	13	
13	4	14	7	14	12	15	11	6	
14	11	5	16	6	16	16	19	5	
16	8	19	9	16	12	16	15	15	
20	20	10	14	9	13	9	15	5	
22	5	17	8	9	12	12	11	19	
Moyenne	13	11	13	11	12	13	14	11	

Annexe 5 :

### CSAI-2

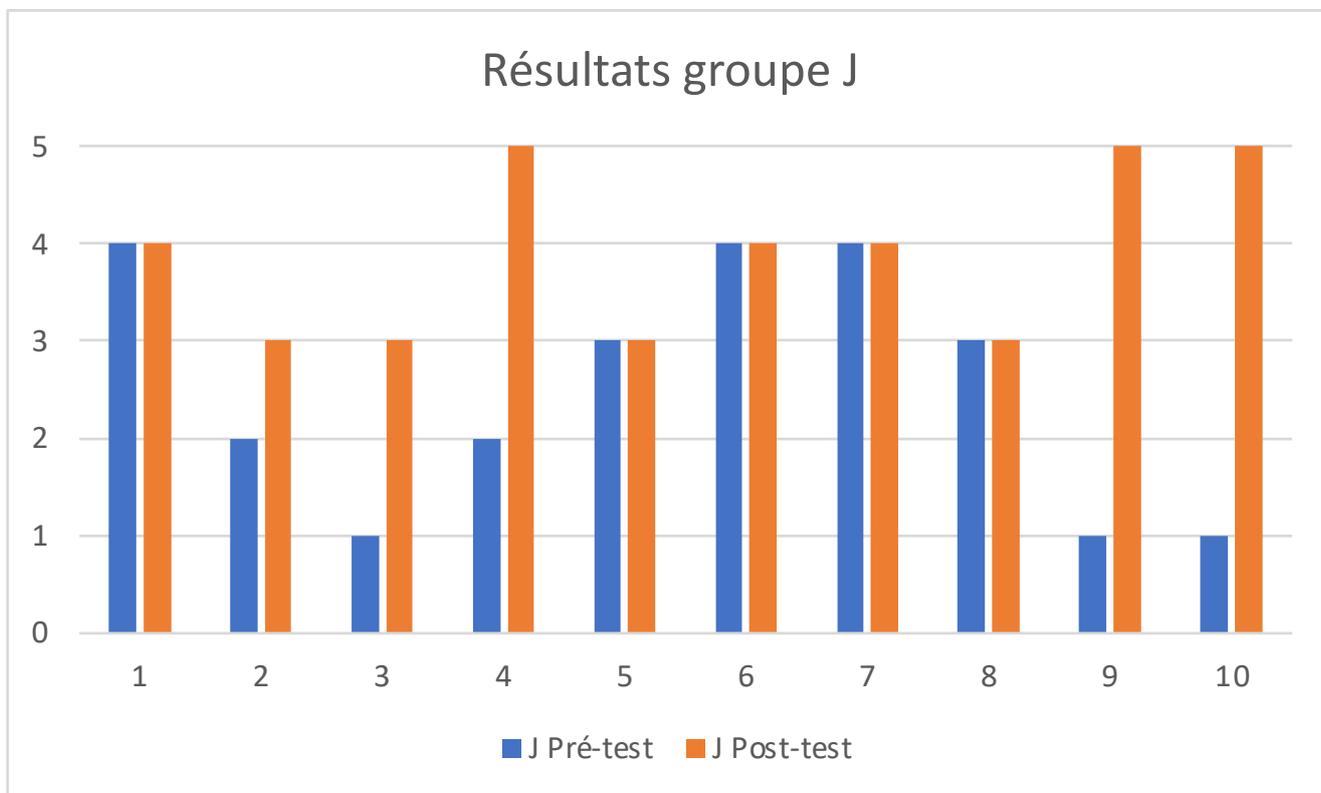
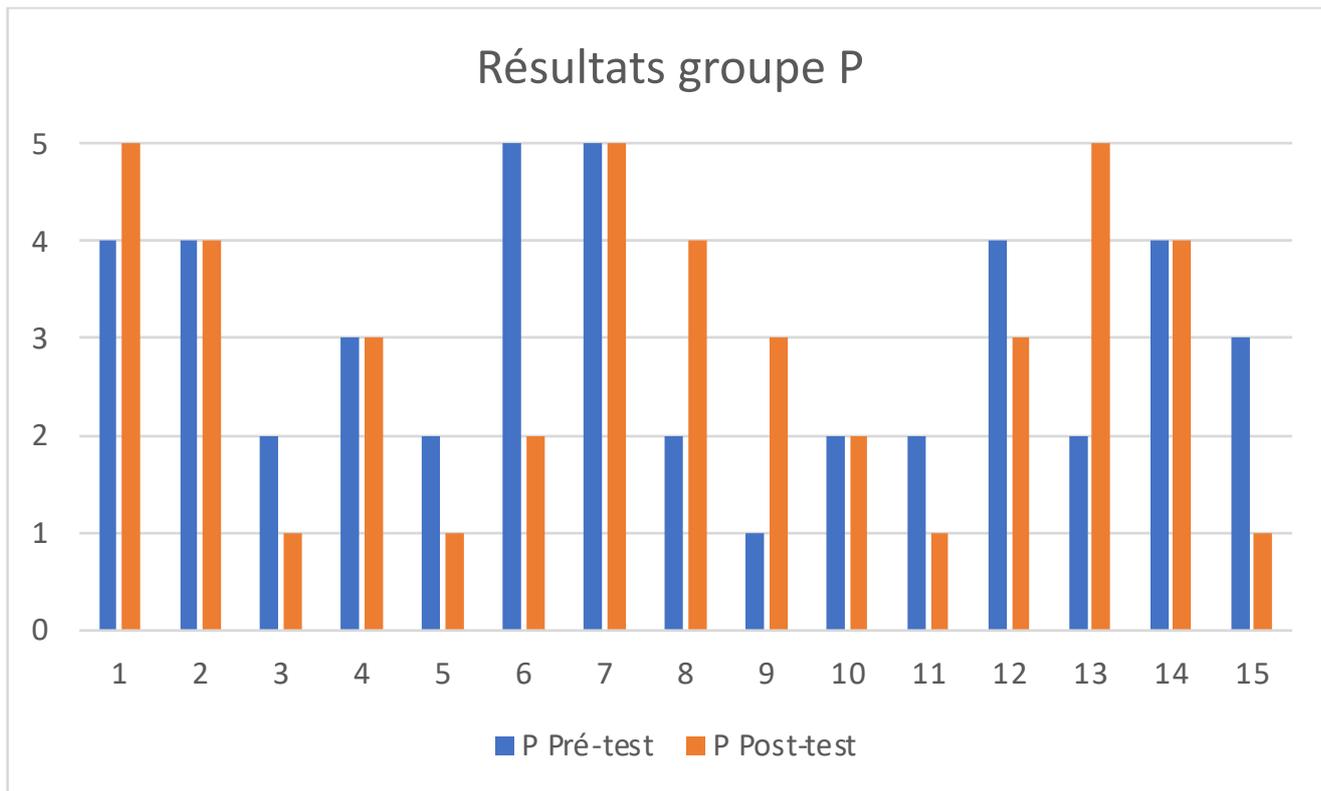
	Intensité de ce que j'ai ressenti				Effet attendu de cette intensité sur la performance							
	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	Très défavorable	Assez défavorable	Un peu défavorable	Sans effet sur la performance	Un peu favorable	Assez favorable	Très favorable	
1. Juste avant l'épreuve, je suis préoccupé(e) à propos de la compétition.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
2. Je me sens énervé(e).	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
3. Je me sens tranquille.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
4. Je doute de moi.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
5. J'ai le trac.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
6. Je me sens à l'aise.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
7. Juste avant l'épreuve, je me fais du souci à l'idée que je peux ne pas faire aussi bien que ce dont je suis capable.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
8. Juste avant l'épreuve, mon corps est tendu.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
9. Juste avant l'épreuve, j'ai confiance en moi.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
10. Juste avant l'épreuve, je me fais du souci à l'idée d'échouer.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
11. Juste avant l'épreuve, je ressens un nœud à l'estomac.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
12. Juste avant l'épreuve, je me sens sans inquiétude.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
13. Juste avant l'épreuve, je crains de craquer sous la pression.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
14. Juste avant l'épreuve, mon corps est relâché.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
15. Juste avant l'épreuve, je suis sûr(e) de pouvoir me montrer à la hauteur.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
16. Juste avant l'épreuve, je crains de faire une performance médiocre.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
17. Juste avant l'épreuve, mon cœur bat à toute vitesse.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
18. Juste avant l'épreuve, je suis sûr(e) de faire une bonne performance.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
19. Juste avant l'épreuve, je me fais du souci par rapport à l'atteinte de mon but.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
20. Juste avant l'épreuve, je sens mon estomac se serrer.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
21. Juste avant l'épreuve, je me sens calme mentalement.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
22. Juste avant l'épreuve, je crains que les autres ne soient déçus de ma performance.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
23. Juste avant l'épreuve, mes mains sont moites.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
24. Juste avant l'épreuve, je suis confiant(e), car je me vois mentalement atteindre mon but.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
25. Juste avant l'épreuve, je crains de ne pas être capable de me concentrer.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
26. Juste avant l'épreuve, mon corps est raide.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
27. Juste avant l'épreuve, je suis sûr(e) de dominer la pression.	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

## Annexe 6 :

Pré-test						
Groupe F						
Joueurs	Anxiété état cognitive	Effet attendu	Anxiété état somatique	Effet attendu	Confiance en soi	Effet attendu
1	1	-0,44	19	-1,22	11	-1,89
3	10	0,11	25	-1,33	7	-1,44
4	13	1,78	16	-2,44	27	-1,89
7	23	-1,67	1	-2,00	12	1,44
9	19	2,22	5	-1,22	7	0,11
10	10	-2,33	27	1,56	24	1,56
15	13	0,67	26	0,67	6	0,78
17	2	0,11	26	-2,89	4	-0,33
18	2	0,78	9	-0,33	9	2,67
19	22	1,56	6	1,56	6	1,56
21	1	-0,11	5	-2,11	9	1,11
23	14	1,78	19	0,33	26	2,22
24	7	-0,11	1	3,00	13	2,67
25	1	-2,22	5	-1,11	25	1,22
<b>Moyenne</b>	10	0,15	14	-0,54	13	0,70
Groupe T						
2	2	1,00	7	-1,89	15	1,89
5	13	1,89	24	0,44	18	-2,44
6	2	2,00	24	1,33	13	-2,00
8	16	-2,78	19	-3,00	19	-1,78
11	13	1,11	5	1,11	17	-0,22
12	20	2,89	2	1,89	16	2,44
13	15	-1,67	20	-2,33	1	0,56
14	12	-2,11	16	1,89	7	2,67
16	18	-1,22	7	0,33	5	-2,22
20	8	1,00	1	-1,89	27	1,22
22	25	2,67	25	-2,22	15	-1,11
<b>Moyenne</b>	13	0,43	14	-0,39	14	-0,09

Post-test						
Groupe F						
Joueurs	Anxiété état cognitive	Effet attendu	Anxiété état somatique	Effet attendu	Confiance en soi	Effet attendu
1	2	1,11	17	0,44	13	-1,78
3	5	-3,00	20	-1,78	13	-1,22
4	4	0,56	18	-1,56	27	-0,78
7	14	-0,11	2	1,11	15	0,44
9	11	-0,33	3	2,56	10	-1,22
10	13	-0,11	20	-3,00	24	0,00
15	4	1,33	15	-2,33	8	0,11
17	4	-0,44	24	1,33	10	0,89
18	5	-1,56	6	1,89	8	0,67
19	13	-2,56	10	0,11	10	-1,33
21	7	0,44	5	0,89	9	-2,78
23	14	-2,67	10	-1,67	26	-0,33
24	10	1,11	3	1,89	15	-1,33
25	3	0,44	3	0,67	25	-1,89
<b>Moyenne</b>	8	-0,41	11	0,04	15	-0,75
Groupe T						
2	2	0,22	7	0,78	16	-2,89
5	10	1,11	16	1,78	20	1,56
6	6	0,67	20	2,22	12	-1,89
8	16	1,78	15	1,67	20	-2,22
11	10	1,11	6	0,67	17	-1,33
12	18	2,00	5	0,56	19	2,11
13	18	2,00	12	1,33	7	-0,89
14	6	0,67	18	2,00	9	1,44
16	15	1,67	9	1,00	10	-0,67
20	3	0,33	1	0,11	27	-2,33
22	15	1,67	16	1,78	15	-3,00
<b>Moyenne</b>	10,8	1,20	11,4	1,26	15,6	-0,92

Annexe 7 :



Annexe 8 :

## **Séance 1 (prise de conscience pour des novices dans le domaine de la méditation) :**

« Installez-vous confortablement sur une chaise ou comme vous voulez. Vous pouvez également vous allonger pour ne pas créer un gros écart avec la vie quotidienne parce que la méditation de pleine conscience s'invite aussi dans notre quotidien. La position du corps est agréable et naturelle.

Vous êtes couchés ou assis, gardez les yeux ouverts pour observer la pièce qui vous entoure et pouvoir prendre toutes les informations sur l'instant. (seul 2 minutes d'observation sans bruit)

Intériorisez-vous en fermant délicatement les yeux.

Posez-vous la question de « Comment je me sens ? Qu'est que je ressens de façon globale aujourd'hui ? » et méditer sur ces questions (seul 3 minutes)

Observez comment votre corps est installé dans cette position que vous avez choisie. Prenez conscience de l'arrière du crâne qui touche votre serviette ou votre tapis. Analysez votre corps, observez les épaules qui touchent le sol, les doigts qui sont collés au sol ou sur votre torse. Pensez aux cuisses, aux mollets qui sont en contact avec le sol. Observez également vos talons qui sont en contact permanent avec votre serviette. Prenez conscience de toutes les parties de votre corps en contact ou non avec le sol. (seul 3 minutes)

Le corps est-il immobile ? Prenez conscience qu'il y a un mouvement : celui du souffle. Le souffle est le lien direct avec l'instant présent et avec notre intériorité. Pensez à l'instant présent, ce que vous ressentez, ce que vous vivez sans jugements. Observez votre respiration, ça va vous permettre de vous ramener à vous-mêmes, de vous centrer.

Respirez naturellement, sans rien forcer. Si vous préférez, vous pouvez inspirer par le nez, expirer par la bouche avec un soupir audible qui relâchera davantage votre corps. Si vous souhaitez ça, laissez entrouvrir votre bouche pour laisser un flux d'air. Laissez doucement le corps se déposer sur votre serviette ou votre tapis, vous êtes plus relâché, plus détendus, plus déposés.

Sans changer quoi que ce soit, en laissant votre respiration telle qu'elle est, portez votre attention sur votre souffle, en prenant conscience des mouvements de votre corps lors de la respiration : est-ce que votre ventre bouge ? est-ce que vos côtés s'élargissent et se contractent ? Est-ce que votre dos est plus présent lors de l'inspiration, si vous êtes appuyés contre un mur ou allongé ? Observez et prenez conscience de tout votre corps. (seul 5 minutes)

Lorsque la cloche sonnera, vous vous réveillerez ou reviendrez à nous. Vous allez ouvrir les yeux et vous allongez sur le côté gauche, pour ensuite vous relevez. (2 minutes seul) »

## **Séance 2 (reprise gestion de la respiration + ressentis sur le corps) :**

« Installez-vous confortablement sur une chaise ou comme vous voulez. Vous pouvez également vous allonger. La position du corps dans laquelle vous êtes doit être agréable et naturelle.

Vous êtes couchés ou assis, gardez les yeux ouverts pour observer la pièce qui vous entoure et pouvoir prendre toutes les informations sur l'instant. (seul 2 minutes d'observation sans bruit).

Intériorisez-vous en ferment délicatement les yeux.

Après quelques instants, placez vos mains sur votre ventre. Sentez votre ventre se gonfler et se dégonfler, observez sans jugement et prenez conscience de l'activité de votre ventre. Sentez également à l'expiration que le bout de vos doigts s'écarte. Je vous laisse observer ce phénomène pendant 3 minutes seul. (seul pendant 2 minutes)

Vos mains vont maintenant venir se mettre sur votre torse ou votre thorax pour que vous sentiez sous vos mains et sous vos doigts des mouvements, les mouvements du haut de la cage thoracique qui se soulève et se baisse. (seul pendant 2 minutes)

On va maintenant essayer de diriger le souffle en remplissant d'abord l'abdomen en gonflant le ventre et seulement le ventre...

On peut également diriger son souffle vers les côtes, puis vers le thorax. En expirant, faites le processus inverse en vidant votre poitrine, puis les côtes et enfin le ventre. Faites cela pendant quelques instants. Je vous laisse seul pendant 1 minute, de façon à diriger votre respiration comme vous le souhaitez et jouer avec cela.

Maintenant, essayez de remplir vos poumons et de ressentir que l'arrière de vos poumons se gonfle. C'est encore plus facile si vous êtes assis normalement. Continuez de le faire à votre rythme en vous concentrant sur ce mouvement.

Votre respiration devient de plus en plus longue, elle devient plus profonde et plus intense. Je vous laisse 1 minute seule à contempler et analyser votre respiration.

Bien ! Revenez à une respiration normale, ayez une amplitude normale lorsque vous respirez.

Nous allons donc commencer par parcourir votre corps pour débiter un exercice de ressentis sur tout le corps. On va essayer de faire l'inventaire de ces ressentis qui existent à cet instant pour revenir dans l'instant présent et ramener votre attention avec moi. Laissez-vous immerger dans cet exercice et relevez toutes les sensations physiques comme la chaleur, le froid, les tensions musculaires, la détente, les picotements dans les mains ou dans les pieds, l'engourdissement ou alors même des sensations désagréables que vous pouvez ressentir.

Je vous laisse quelques minutes seules dans cette réflexion et dans cette observation sur les sensations que vous pouvez ressentir à travers votre corps. Lorsque la cloche sonnera, vous vous réveillerez ou reviendrez à nous. Vous allez ouvrir les yeux et vous allongez sur le côté gauche, pour ensuite vous relevez. (3 minutes seul) »

### **Séance 3 (ressentis sur tout le corps + pied gauche) :**

« Installez-vous confortablement sur une chaise ou comme vous voulez. Vous pouvez également vous allonger. La position du corps dans laquelle vous êtes doit être agréable et naturelle.

Vous êtes couchés ou assis, gardez les yeux ouverts pour observer la pièce qui vous entoure et pouvoir prendre toutes les informations sur l'instant. (seul 2 minutes d'observation sans bruit).

Intériorisez-vous en ferment délicatement les yeux.

Nous allons reprendre les ressentis à travers le corps en commençant par faire l'inventaire des sensations à travers le corps comme la chaleur, le froid, les tensions musculaires, la détente, les picotements dans les mains ou dans les pieds ou l'engourdissement. N'hésitez pas à ressentir également les sensations désagréables et les prendre sans jugement. (1 minute seul)

Soyez attentifs à ce qu'il se passe en surface de la peau et plus profondément dans la chair. Il se peut que certaines sensations soient fortes, mais que d'autres soient légères et qu'on les détecte à peine. Il se peut que des émotions surviennent en même temps que les sensations, associé à une partie du corps. Tout cela est normal. Si cela se produit, plutôt que de vous égarer dans les pensées ou émotions que vous éprouverez ou de vouloir les rejeter ou les écarter, tentez simplement de rester aussi présent que possible au ressenti de l'instant en laissant pensées, émotions et mêmes vos sensations physiques surgir et s'effacer comme autant d'images sur un écran.

Portez votre attention sur ce qui est ici et maintenant. Si vous avez une pensée qui vous distrait ce n'est pas grave. Revenez simplement à la pratique dès que vous vous en rendez compte, et revenez avec nous. Je vous laisse seul quelques minutes pour prendre conscience de tous vos ressentis. (3 minutes seul)

Lorsque vous sentez que c'est le moment, transférez en douceur votre attention dans votre pied gauche. On va se concentrer sur la sensation du pied, sa position... est-il chaud ? froid ? est-ce qu'il y a des sensations particulières dans ce pied gauche ? une sensation particulière dans les orteils ? Il se peut qu'une pensée arrive comme « je n'aime pas l'aspect de mes pieds » ou peut-être que vous vous ennuyez dans cette pratique ou que ça vous agace. Lâchez prise sur toutes les pensées ou émotions que vous pouvez ressentir. Laissez-vous plonger dans les sensations présentes dans ce pied gauche. (2 minutes seul)

On va se servir de votre souffle comme d'un guide : imaginez vos inspirations qui voyagent de votre nez, vers votre torse, votre ventre, descend le long de votre jambe gauche, remplissent tout ce côté jusqu'au pied gauche et que l'expiration remonte sur ce même chemin. Respirez dans le pied gauche ainsi. Amenez votre souffle et votre conscience dans ce pied gauche.

Prenez une inspiration profonde et une expiration profonde et votre conscience revient vers l'ensemble du pied, les orteils, le dessous et le dessus. (3 minutes seul)

Nous allons en rester là pour aujourd'hui, je vais vous laisser quelques minutes seul pour essayer de refaire le parcours que nous avons réalisé durant la séance. Je vous laisse quelques minutes seules dans cette réflexion et dans cette observation sur les sensations que vous pouvez ressentir à travers votre corps. Lorsque la cloche sonnera, vous vous réveillerez ou reviendrez à nous. Vous allez ouvrir les yeux et vous allongez sur le côté gauche, pour ensuite vous relevez. » (3 minutes seul)

#### **Séance 4 (sensation au niveau de toute la jambe gauche + la partie haute du corps) :**

« Installez-vous confortablement sur une chaise ou comme vous voulez. Vous pouvez également vous allonger. La position du corps dans laquelle vous êtes doit être agréable et naturelle.

Vous êtes couchés ou assis, gardez les yeux ouverts pour observer la pièce qui vous entoure et pouvoir prendre toutes les informations sur l'instant. (seul 2 minutes d'observation sans bruit).

Intériorisez-vous en ferment délicatement les yeux.

Nous allons reprendre les ressentis à travers le corps en allant directement et en se concentrant au niveau du pied gauche.

On va servir de nouveau de l'expiration comme d'un guide sur votre corps : imaginez vos inspirations qui voyagent de votre nez, vers votre torse, votre ventre, descend le long de votre jambe gauche, remplissent tout ce côté jusqu'au pied gauche et que l'expiration remonte sur ce même chemin. Respirez dans le pied gauche ainsi. Amenez votre souffle et votre conscience dans ce pied gauche. (3 minutes seul)

On va maintenant se concentrer sur votre cheville gauche. Vous pouvez bouger votre cheville pour la ressentir.

Inspirez profondément, expirez profondément et venez dans votre mollet. Sentez la peau, sentez le muscle, la chair. Les appuis contre le sol également. Essayer d'imaginer les os de votre pied et de votre cheville. Si vous décollez le pied ou faites le pied flex, vous sentirez le muscle du mollet s'étirer. Ressentez pendant quelques minutes. Si votre attention part, essayez de la rattraper et de reprendre l'exercice. (3 minutes seul)

Vous allez maintenant inspirer profondément et expirer profondément. Nous allons venir plus haut et passer dans le genou gauche, puis dans votre cuisse gauche et dans votre hanche gauche. Essayez de ressentir les sensations sur ces parties de votre corps. Ressentez les picotements éventuellement, les douleurs, les sensations agréables ou plutôt désagréables. Essayez de les ressentir et de les assimiler sans jugement. Observez-les. (3 minutes seul)

Sentez maintenant toute la jambe gauche, la peau, les sensations sur la peau, l'air frais, les vêtements qui sont en contact avec votre peau. Vos muscles et votre chair.

Ressentez tout cela pour vous installer dans le moment présent, pour être tout simplement content d'être là, à cet instant, en présence de ce qui est, de ce qui se passe. Sentez et ressentez toute la jambe.

Sentez également la hanche et l'appui du fessier sur le sol. Respirez dans toute la jambe gauche. L'inspiration entre par le nez, glisse le long du côté gauche et se répand dans cette jambe gauche et cette hanche gauche. (4 minutes seul)

Une profonde inspiration et une profonde expiration permettent de laisser votre attention se diriger dans le pied droit, puis de passer dans le genou droit, dans votre cuisse droite et dans votre hanche droite.

Essayez de ressentir les sensations sur ces parties de votre corps. Ressentez les picotements éventuellement, les douleurs, les sensations agréables ou plutôt désagréables. Essayez de les ressentir et de les assimiler sans jugement. Observez-les. Sentez maintenant toute la jambe droite, la peau, les sensations sur la peau, l'air frais, les vêtements qui sont en contact avec votre peau. Vos muscles et votre chair. Ressentez tout cela pour vous installer dans le moment présent, pour être tout simplement content d'être là, à cet instant, en présence de ce qui est, de ce qui se passe. Sentez et ressentez toute la jambe. Sentez également la hanche et l'appui du fessier sur le sol. Respirez dans toute la jambe droite. L'inspiration entre par le nez, glisse le long du côté droit et se répand dans cette jambe droite et cette hanche droite. (4 minutes seul)

Nous allons en rester là pour aujourd'hui, je vais vous laisser quelques minutes seul pour essayer de refaire le parcours que nous avons réalisé durant la séance. Je vous laisse quelques minutes seules dans cette réflexion et dans cette observation sur les sensations que vous pouvez ressentir à travers votre corps. Lorsque la cloche sonnera, vous vous réveillerez ou reviendrez à nous. Vous allez ouvrir les yeux et vous allongez sur le côté gauche, pour ensuite vous relevez. » (3 minutes seul)

Annexe 9 :

### **Un exemple de séance d'imagerie mentale à partir de la méthode PETTLEP :**

Tu es à l'entraînement de football. Il est 19 h, il fait froid dehors, la température est plutôt basse, tu es bien couvert avec des vêtements qui collent à la peau et un cache cou. Tu sens la qualité du synthétique avec tes crampons, tu prends aussi conscience du ballon et tu le touches avec ton pied pour t'y habiter.

Tu es devant le slalom et le but, tu te prépares à faire ce slalom pour finir par une frappe de ton pied fort. Si tu es droitier, tu vas partir par la droite du slalom, si tu es gaucher ça sera l'inverse. Tu regardes la taille du but et la longueur du slalom pour t'habituer. Tu entends tes partenaires et surtout ton coach t'encourager à le faire le plus rapidement possible avec la plus grande qualité. Une fois que le coach siffle, c'est ton top départ.

Il siffle, tu pars tu sens que ton cœur s'accélère avec la course balle aux pieds que tu es en train de réaliser. Il tape de plus en plus fort lorsque tu avances, tu réalises un crochet pied droit juste derrière le premier plot, puis un crochet pied gauche derrière le deuxième plot. À chacun de tes slaloms à côté des plots, tu sens ton pied d'appui se poser et ton muscle se contracter pour permettre à ton corps de repartir dans l'autre sens. Tu te sens dynamique avec de bonnes sensations sur chacun de tes appuis. Tu touches le maximum de fois ton ballon pour te permettre d'être le plus précis, te permettre d'aller le plus

vite possible et le plus poché des plots. Tu pousses au maximum sur tes jambes pour te permettre de repartir plus vite dans le sens inverse.

Tu arrives à la fin de ton parcours du slalom. Tu arrives sur la ligne tracée par des coupelles, tu sais que tu dois tirer à ce moment-là pour marquer dans le mini-but. Tu essayes de prendre les bonnes informations en regardant le but et en sachant où il est positionné. Tu essayes de mettre dans les meilleures conditions avant d'arriver à la ligne, tu te mets en position avec le pied à côté du ballon et tu frappes avec ta jambe le ballon de la manière la plus précise possible au centre du ballon.

Tu marques directement dans le but, tu es satisfait pour ton premier essai.

## Résumé et mots clés

**Objectifs :** Ce mémoire se concentre sur l'impact des préférences motrices sur l'entraînement mental individualisé et la méditation de pleine conscience en ce qui concerne la gestion du stress. L'objectif est de déterminer si les préférences motrices jouent un rôle dans l'efficacité de la méditation de pleine conscience. Un deuxième objectif est d'analyser l'effet d'un protocole d'imagerie mentale sur les performances sur le terrain en football, en prenant en compte les préférences de personnalité.

**Méthode :** Le mémoire implique 24 sujets répartis en deux groupes, l'un avec 13 sujets et l'autre avec 11 sujets, dans la première partie du protocole. Pour la deuxième partie sur l'imagerie mentale, il y a 14 sujets dans un groupe et 10 sujets dans l'autre, en fonction des résultats du test MBTI. Chaque groupe a bénéficié d'une séance d'entraînement mental par semaine. Le protocole comprend des pré-tests avec des questionnaires MBTI, TOPS et CSAI-2, suivis de 8 semaines d'entraînement axé sur la communication de l'éducateur envers le groupe, puis des post-tests avec les questionnaires TOPS et CSAI-2. Dans la deuxième partie, un test sur le terrain est réalisé avec trois passages en slalom et des frappes au but, suivi d'un protocole de 8 semaines d'imagerie PETTLEP, et enfin d'un nouveau test sur le terrain.

**Résultats :** Les données étant normales et homogènes (test de Shapiro-Wilks et de Levene), des test t de Student de comparaison de deux moyennes sur échantillons appariés ont été réalisés pour toutes les variables étudiées. Il existe des résultats significatifs sur les tests TOPS (gestion des émotions) avec  $p=0,003$  et sur le test terrain avec  $p=0,010$ .

**Conclusion :** Les résultats de cette étude mettent en évidence l'importance des préférences motrices dans l'entraînement mental individualisé et la méditation de pleine conscience pour la gestion du stress. Ces résultats suggèrent que prendre en compte les préférences motrices et personnalité des individus dans l'élaboration des protocoles d'entraînement mental peut avoir un impact positif sur leur gestion émotionnelle et leurs performances sportives.

**Mots clés :** préférences motrices, gestion des émotions, imagerie mentale, individualisation, football.

## Summary and Keywords

**Objectives:** This thesis focuses on the impact of motor preferences on individualized mental training and mindfulness meditation in relation to stress management. The aim is to determine whether motor preferences play a role in the effectiveness of mindfulness meditation. A second objective is to analyze the effect of a mental imagery protocol on on-field performance in football, considering personality preferences.

**Method:** The study involved 24 participants divided into two groups, with 13 subjects in one group and 11 subjects in the other for the first part of the protocol. For the second part on mental imagery, there were 14 subjects in one group and 10 subjects in the other, based on MBTI test results. Each group received one session of mental training per week. The protocol included pre-tests with MBTI, TOPS, and CSAI-2 questionnaires, followed by 8 weeks of training focused on coach communication with the group, and post-tests with TOPS and CSAI-2 questionnaires. In the second part, an on-field test was conducted involving three slalom passages and goal shooting, followed by an 8-week PETTLEP imagery protocol, and finally a new on-field test.

**Results:** The data, which were normally distributed and homogeneous (Shapiro-Wilk and Levene tests), were analyzed using paired samples t-tests for all variables. There were significant results in the TOPS tests (emotion management) with  $p=0.003$ , and in the on-field test with  $p=0.010$ .

**Conclusion:** The results of this study highlight the importance of motor preferences in individualized mental training and mindfulness meditation for stress management. These findings suggest that considering individuals' motor preferences and personality in the development of mental training protocols can have a positive impact on emotional management and sports performance.

**Keywords:** motor preferences, emotion management, mental imagery, individualization, football.

## 10. Compétences acquises entre le début de mon apprentissage et la soutenance

Tout d'abord, cette année fut une nouvelle fois très enrichissante sur le plan personnel. Elle m'a permis d'acquérir de la maturité, mais également du savoir au sein d'un effectif masculin. J'ai une nouvelle fois eu la chance de bénéficier d'un contrat d'apprentissage sur l'année universitaire.

Au sein de l'US Lesquin j'ai pu **concevoir** et **établir** une programmation en préparation mentale sur 16 semaines de protocole, me permettant d'avoir une professionnalisation directe pour les années futures.

J'ai pu **adapter** ma manière de travailler auprès d'un public masculin leur permettant une plus grande individualisation par leurs préférences naturelles et innées.

Enfin, cela m'a permis de **coordonner** un groupe et une équipe éducative lors des séances pour permettre le bon déroulement de mon protocole.

Pour terminer, je suis satisfait du travail que j'ai pu mettre en place pour en faire profiter l'association qui m'a fait confiance, et ainsi avoir une perspective sur de nouveaux projets.