

Année universitaire 2022-2023

Master 1<sup>ère</sup> année       Master 2<sup>ème</sup> année

Master STAPS mention : *Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive*

Parcours : *Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux*

## MEMOIRE

ENQUETE SUR LA DETERMINATION ET INTERVENTION SUR L'ENGAGEMENT  
COMPETITIF DE VOLLEYEUSES GRACE A DES SUPPORTS AUDIOVISUELS

Par : Antonin GIVRE

Sous la direction de : M. Yancy DUFOUR

Jury : Florence DELERUE, Timothée KNAEPEN et Laurence QUINET

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et  
de l'Éducation Physique le : 17 mai 2023



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

## Remerciements et lieux de stage

Je souhaite ici remercier l'ensemble des membres du club du Sport Joie Lille pour la confiance qu'ils m'ont accordée tout au long de cette année. Je remercie plus particulièrement le président du club M. Xavier Crapet, mon tuteur de stage et entraîneur de l'équipe senior Féminine M. Jean Poillion pour avoir intégré la préparation mentale à son entraînement, le préparateur physique M. Franck Delecroix ainsi que l'ensemble des bénévoles du club pour leur accueil.

Je remercie également toutes les volleyeuses de l'équipe senior que j'ai eu la chance d'accompagner en préparation mentale tout au long de la saison : Adèle, Agathe, Anaïs, Aude, Aurélie, Betty, Camille, Claire, Clarisse, Elodie, Eva, Léa, Louise, Manon, Soon et Zoé. Un grand merci à toutes les joueuses qui ont pu participer à cette étude sur la détermination et l'engagement en compétition. Je les remercie pour leur investissement, leur curiosité et leur confiance lors de cette saison.

J'adresse mes remerciements à mon directeur de mémoire M. Yancy Dufour, pour son soutien, sa disponibilité (malgré un emploi du temps plus que chargé), sa bienveillance et ses précieux conseils tout au long de l'écriture de ce mémoire. Je le remercie également de m'avoir aidé dans la recherche de ce stage ainsi que dans la création de ma micro-entreprise en préparation mentale. Je tiens à remercier les membres du jury de préparation mentale : Florence Delerue, Laurence Quinet et Timothée Knaepen. Je les remercie pour la richesse de leurs enseignements en Master 1, ces enseignements m'ont été d'une grande utilité lors de cette année universitaire.

Je remercie l'ensemble des enseignants de la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique (FSSEP) de Lille dirigée par Mme Murielle Garcin.

À mes camarades de promotion pour la sincérité de nos échanges, leur bonne humeur, mais aussi leur humour.

À toutes les personnes qui se sont intéressées de près ou de loin à ce mémoire, mes parents qui m'ont donné le goût de la psychologie et du sport, ma compagne pour ses différentes relectures et mon parrain pour la pertinence de ses éclairages notamment d'un point de vue méthodologique.

## Glossaire

BPM : Battements par minutes

CC : Condition contrôle

CM : Condition musique

CV : Condition vidéo

ECPA : Éditions du Centre de Psychologie Appliquée

EMS-28 : Échelle de motivation dans le sport

EOPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

ES : *Effect Size*

GMP-SP : *The Gold Medal Profile for Sport Psychology*

Grit : Détermination, cran, niaque, pugnacité.

NEO-PI-3 : Inventaire de personnalité – 3<sup>ème</sup> édition

OMSAT : Ottawa Mental Skills Assessment Tool

PNL : Programmation Neuro-Linguistique

POMS : *Profile of Mood States*

Process Com : Process Communication

QPPS : Questionnaire Profil Psychologique du Sportif

RPE : *Rating of perceived exertion*

SJL : Sport Joie Lille

TCCE : Thérapies cognitives comportementales et émotionnelles

## Table des matières

<b>1. Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Revue de littérature</b> .....	<b>3</b>
2.1 : Distinguo entre la détermination et certains concepts sous-jacents .....	3
2.2 : L'évaluation de la détermination et de l'engagement.....	4
2.3 : L'impact de la détermination et de l'engagement sur la performance sportive.....	7
2.4 : La motivation intrinsèque source de détermination et d'engagement .....	8
2.5 : La musique et ses effets sur la performance sportive .....	9
2.6 : Le support vidéo et ses effets sur la performance sportive .....	10
<b>3. Problématique, objectifs et hypothèses</b> .....	<b>12</b>
3.1 : Problématique de l'étude .....	12
3.2 : Objectifs de l'étude .....	12
3.3 : Hypothèses de recherche .....	12
<b>4. Le stage</b> .....	<b>13</b>
4.1 : La structure d'accueil.....	13
4.2 : La population étudiée.....	14
4.3 : Matériels et méthodes .....	15
4.4 : Analyses statistiques .....	17
<b>5. Résultats</b> .....	<b>18</b>
<b>6. Discussion</b> .....	<b>32</b>
6.1 : Les limites de l'étude .....	33
<b>7. Conclusion</b> .....	<b>35</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>36</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>41</b>
<b>Résumé de l'étude</b> .....	<b>60</b>
<b>Les compétences acquises lors du stage</b> .....	<b>62</b>

## 1. Introduction

« En dehors des dispositions qui favorisent le succès dans tel ou tel domaine, c'est la niaque qui compte le plus. [...] Le potentiel est une chose. Ce qu'on en fait en est une autre. » Ainsi s'exprime la psychologue américaine Angela Duckworth (2016) à propos de l'importance de la détermination dans la construction de la réussite, qu'elle soit professionnelle, personnelle ou sportive. Selon l'autrice, c'est le développement de la détermination ou de ce que nous appelons plus familièrement la « niaque » qui permettrait de construire les succès.

En effet, nous pouvons constater que dans la sphère sportive, de nombreux athlètes talentueux n'atteignent finalement pas le niveau qu'on leur prédestinait. Ainsi, nous pouvons nous questionner sur les différents leviers qui permettent à un sportif de tirer le maximum de son potentiel. De fait, nous allons voir que la détermination est un élément tout aussi important que le talent pour être performant. C'est d'ailleurs ce que mettent en exergue Durand-Bush et al. (2022) au sein de leur modèle du *Gold Medal Profile for Sport Psychology* (GMP-SP). Au sein de ce modèle, les auteurs mettent en évidence 11 habiletés mentales regroupées en trois grandes catégories (compétences fondamentales, compétences d'auto-régulation et compétences interpersonnelles) qui seraient indispensables pour performer.

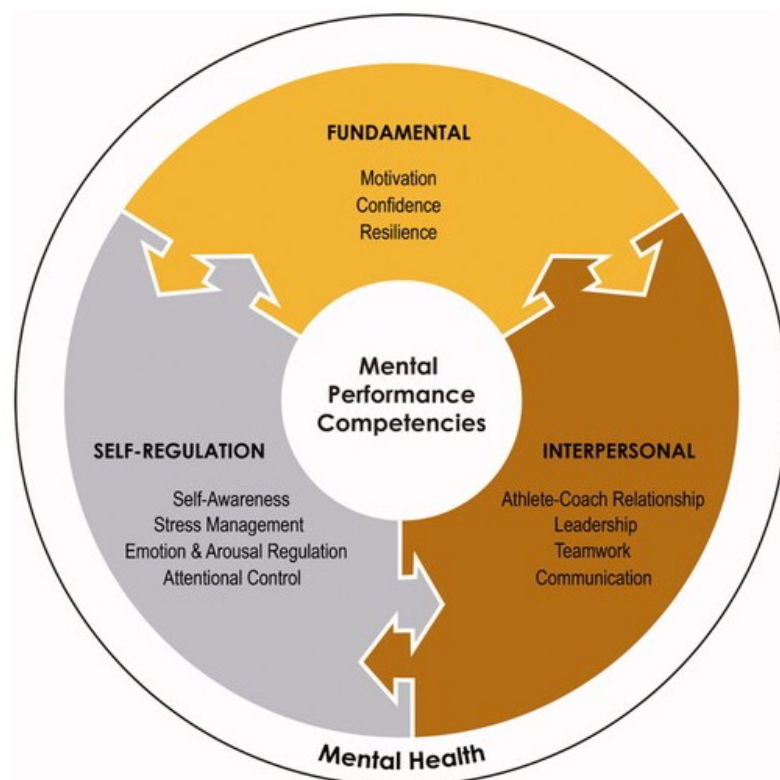


Figure 1 : Schéma du profil de la médaille d'or en psychologie du sport (GMP-SP) de Durand-Bush et al. (2022)

Parmi les habiletés mentales fondamentales, nous retrouvons la motivation, la confiance en soi, mais également la résilience. Cette dernière, a été introduite en psychologie par Cyrulnik et al. (2001) qui définissent la résilience comme étant la « capacité d'un individu ou d'un groupe à se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes sévères. » En clair, la résilience est la force intérieure d'un individu pour affronter et vaincre l'adversité. Cependant, nous ne pouvons parler de résilience que s'il y a eu chez l'individu un traumatisme. C'est pourquoi, en préparation mentale, nous préférons parler de détermination. Le concept de détermination, est une notion polysémique qui s'entremêle régulièrement avec des notions analogues telles que l'engagement, la persévérance ou la pugnacité qu'il convient de distinguer.

D'après les travaux de Duckworth et al. (2009, 2016), la détermination ou le *grit* serait un trait de personnalité qui décrit la capacité d'un individu à faire face à un défi, à persévérer pour atteindre un objectif à long terme. Ainsi, selon les auteurs, cela implique de maintenir l'intérêt et les efforts tout en travaillant avec acharnement vers des objectifs et des défis malgré l'adversité, l'échec et la possible lenteur de la progression.

Dans le cadre de mon stage, après avoir échangé avec l'entraîneur en début de saison et après avoir observé l'équipe de volleyeuses en situation d'entraînement et de match, nous avons pu constater un manque de détermination en compétition. En tant que préparateurs mentaux, nous pouvons d'ores et déjà nous demander quels peuvent être les outils pouvant permettre le développement de la détermination chez les sportifs ? En ce sens, nous présenterons au sein de ce mémoire une intervention portant sur le développement de la détermination compétitive chez des volleyeuses seniors évoluant au niveau Régional 1.



## 2. Revue de littérature

Après avoir donné une première définition du concept de détermination, nous allons pouvoir étudier la littérature et faire l'état des connaissances scientifiques actuelles. Il convient dans cette revue de littérature de faire la distinction entre la détermination et des notions sous-jacentes. Nous aborderons également dans cette revue de littérature les différents outils qui permettent d'évaluer la détermination des sportifs, mais aussi l'impact de cette dernière sur la performance sportive. Nous présenterons enfin les éléments pouvant influencer la détermination des sportifs.

### 2.1 : Distinguo entre la détermination et certains concepts sous-jacents

Comme évoquée lors de l'introduction, la détermination est très souvent confondue avec des notions sous-jacentes ou complémentaires. C'est pourquoi, il convient dans un premier temps de clarifier et de différencier certains concepts.

D'après les travaux de Duckworth et Seligman (2005, 2006), la détermination résulte de la combinaison de deux concepts. D'un côté, nous retrouvons la persévérance et de l'autre côté nous retrouvons la passion. Concernant la persévérance, selon Locke et al. (1981), elle est la conséquence indirecte d'une fixation de buts efficace. En effet, Duckworth et al. (2009) définissent la persévérance comme étant la capacité d'un individu à atteindre ses objectifs à long terme notamment dans des circonstances défavorables. De fait, pour un sportif la persévérance constitue l'effort qu'il va produire sur une longue période afin d'atteindre son objectif de résultat et ce, malgré si certains objectifs intermédiaires ne sont pas atteints.

La deuxième composante de la détermination est la passion. Selon Vallerand et al. (2003), la passion est « une solide inclination vers une activité que la personne aime, qu'elle juge importante et à laquelle elle consacre du temps et de l'énergie ». La passion comprend deux sous-échelles et peut se mesurer dans le domaine sportif par le biais de l'échelle des passions (Vallerand et al. 2003). Les deux aspects de la passion dans le sport sont la passion obsessionnelle et la passion harmonieuse. D'après les auteurs, la passion obsessionnelle est une force intérieure qui contrôle la personne et incite celle-ci à pratiquer une activité qu'elle apprécie. Ainsi, l'individu se sent obligé de pratiquer l'activité, même si cela occasionne des conflits avec d'autres pans de sa vie. À l'inverse, les auteurs associent la passion harmonieuse à une certaine autonomie. L'individu choisit de s'adonner à une activité qu'il aime et se sent en harmonie avec les autres domaines de sa vie. Selon Vallerand et al. (2006), l'importance accordée au sport et une personnalité autonome génèrent la passion harmonieuse, tandis que c'est la passion obsessionnelle qui

prévaut quand l'individu se sent contrôlé et en manque d'autonomie. En outre, la passion harmonieuse débouche sur une augmentation du bien-être subjectif, alors que la passion obsessionnelle se traduit par une baisse de ce bien-être. Il est clairement établi que la passion harmonieuse est à privilégier par rapport à la passion obsessionnelle.

Enfin, nous pouvons distinguer la détermination du concept d'engagement qui constituera finalement notre champ d'intervention au sein de ce mémoire. En effet, contrairement à la détermination qui est une notion prédictive évaluée sur le long terme, l'engagement représente l'intensité du travail au quotidien que le sportif est capable de mobiliser pour atteindre les objectifs fixés. D'après la psychologue Huguet (2014), l'engagement fait référence au « sens des sacrifices » du sportif, notamment lors des « moments où l'entraînement et les compétitions sont plus difficiles à supporter ». Ainsi, l'engagement semble représenter les efforts quotidiens des athlètes afin de se surpasser. L'engagement rejoint ainsi les notions de dépassement de soi et du goût de l'effort qui se caractérisent par la capacité à repousser constamment ses limites.

## 2.2 : L'évaluation de la détermination et de l'engagement

La toute première mesure de la détermination dans un contexte sportif afin de prédire la performance des athlètes remonte au POMS de McNair et al. (1971). En effet, les travaux de Morgan (1979) s'appuyant sur le POMS, ont été les premiers dans le domaine du sport. D'après l'auteur, les athlètes ayant un score de vigueur ou d'activité supérieur aux résultats obtenus par un échantillon de sujets standards réalisent de meilleures performances que les sportifs ayant un score de vigueur inférieur. Le profil des sportifs qui performant est alors qualifié par l'auteur de profil en « iceberg ».

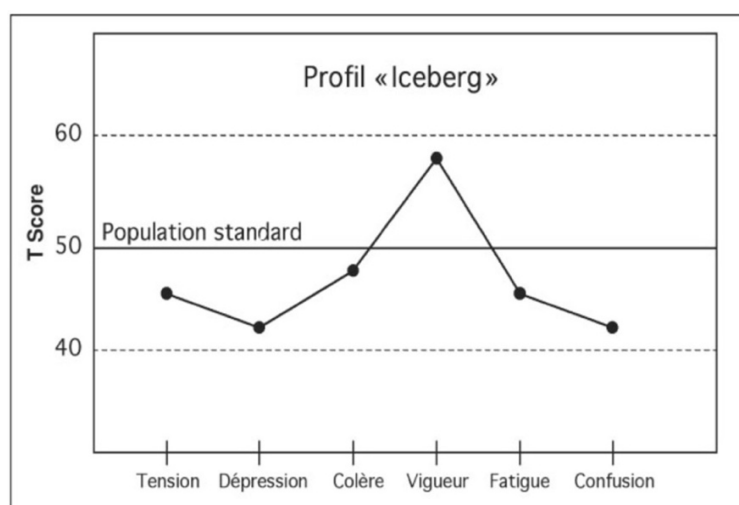


Figure 2 : Le profil en iceberg de Morgan (1979)

Par ailleurs, si ce modèle est encore soutenu dans la littérature, certains auteurs à l'instar de Rowley et al. (1995) critiquent ce dernier. En effet, au sein de leur méta-analyse Rowley et al. (1995), indiquent qu'il existe bien une corrélation entre la vigueur et la performance sportive et donc entre les athlètes performants et non performants, mais que cela ne représente qu'un très faible pourcentage. De plus, Terry (1995) a démontré que le POMS n'est pas un test pertinent pour pouvoir identifier les « sportifs champions » comme l'avait suggéré Morgan. Ainsi, par le biais du profil en « iceberg », il paraît impossible de prédire avec précision la performance sportive et par conséquent l'atteinte des objectifs en se basant uniquement sur une mesure de personnalité.

Néanmoins, la littérature anglo-saxonne met en avant d'autres façons d'évaluer la détermination ou ce qu'elle nomme le *grit*. En effet, les recherches de Duckworth et al. (2007, 2009) ont conduit à une mesure fiable et valide de la détermination. Les auteurs ont développé une échelle de la détermination qui permet en plus d'obtenir un score global, d'évaluer deux sous-échelles qui peuvent être mesurées séparément. D'une part, l'échelle évalue la persévérance du sujet (persistance de l'effort) et d'autre part, elle permet d'évaluer la passion du sujet (stabilité de la détermination). Comme l'explique les auteurs, la détermination n'est pas un processus figé, l'échelle permet d'évaluer la détermination à un moment donné, les résultats sont susceptibles de varier avec le temps.

Un autre questionnaire apparaît comme étant intéressant pour évaluer la détermination des individus, il s'agit du modèle Process Communication (Process Com) de Taibi Kahler. En effet, en 1978 la NASA a utilisé le Process Com dans la sélection et la formation des astronautes. L'objectif de la NASA était d'établir un profil de personnalité des astronautes afin d'éviter les conflits au sein des navettes spatiales. Ce questionnaire composé de 23 items, permet de définir le type de personnalité prédominant de l'individu parmi 6 types : empathique, travailleur, persévérant, rêveur, promoteur et rebelle. Chaque type de personnalité aura un style de management, et une communication préférentielle mais également des comportements bien spécifiques. Ces différentes informations pourront être très utiles pour le staff technique d'une équipe afin d'adapter son management.

Enfin, nous pouvons évoquer le NEO-PI-3 (version française du NEO-PI-R) un questionnaire de personnalité très utilisé en psychologie. Cette adaptation française élaborée par Rolland (2016) s'appuie sur les travaux de Costa et al. (1998 ; 2003) et a fait l'objet d'un ensemble d'études de validation sur des échantillons et des contextes variés. Il a pour objectif de définir la personnalité de l'individu en s'appuyant sur le modèle du *Big Five* élaboré par Fiske (1949) puis démocratisé par Goldberg (1981).

Le NEO-PI-3 évalue les cinq grands traits de personnalité du *Big Five* : le névrosisme, l'extraversion, l'ouverture, l'agréabilité, et la conscience ainsi que les six facettes de chaque trait (fig. 3). Pour notre étude, il semblerait que ce soit le domaine de la conscience qui puisse être le reflet de la détermination et donc qui puisse nous intéresser.



Figure 3 : Le modèle du Big Five de Goldberg (1981)

Concernant l'engagement des sportifs, il peut être évalué par le biais du questionnaire l'OMSAT-4 mis en évidence par Durand-Bush et al. (2001). En effet, ce questionnaire évalue trois catégories d'habiletés mentales : les habiletés de base (l'établissement de buts, la confiance en soi et l'engagement), les habiletés psychosomatiques (la gestion du stress, le contrôle de la peur, la relaxation et l'activation), ainsi que les habiletés cognitives (la concentration, le contrôle des distractions, l'imagerie, la pratique mentale et la préparation à la compétition). Ces 12 habiletés mentales sont évaluées grâce à des affirmations (4 affirmations par sous-échelle) sous la forme d'une échelle de Likert en 7 points (allant de pas du tout d'accord à tout à fait d'accord). D'après les tests de validité menés par Bota (1993), nous

pouvons constater que les habiletés de base évaluées par l'OMSAT sont les qualités les plus importantes pour distinguer les athlètes de haut niveau des autres.

Dans le même sens, nous pouvons évoquer un dernier questionnaire pouvant mesurer l'engagement, le dépassement de soi et le goût de l'effort des sportifs. Il s'agit du questionnaire de profil psychologique du sportif (QPPS) élaboré par Mette (2017). A l'instar de l'OMSAT-4, les 150 questions du QPPS permettent de réaliser une cartographie générale du niveau de toutes les habiletés mentales du sportif grâce à une échelle de Likert. Par ailleurs, étant donné que ce questionnaire est très récent, il n'y a pas eu d'études illustrant sa validité scientifique.

### 2.3 : L'impact de la détermination et de l'engagement sur la performance sportive

Bien que Duckworth discute de l'importance de la détermination dans la réussite sportive, seules quelques études ont commencé à explorer ce sujet. Par exemple, nous retrouvons dans la littérature une étude de Kelly et al. (2014) menée au sein de l'académie militaire américaine de West Point. En effet, lors de cette étude, les chercheurs avaient pour sujets les 1500 cadets de l'académie et leur objectif était de prédire leurs performances physiques et sportives lors des quatre années au sein de l'académie. Ainsi, la détermination a été utilisée dans cette étude comme élément prédictif de la performance. D'après les résultats de l'étude, la détermination apparaît comme étant un indicateur très intéressant pour prédire la performance et la réussite des militaires lors des quatre années de formation.

Dans la sphère sportive, une autre étude de Larkin et al. (2016) a essayé de mettre en évidence l'impact de la détermination sur l'engagement dans un contexte de sport de haut niveau. En effet, les auteurs ont tenté de comparer des footballeurs élite ayant une détermination élevée et des footballeurs ayant une faible détermination. Les auteurs ont évalué la détermination grâce à la Short Grit Scale (GRIT-S) développée par Duckworth et al. (2009) et mettent en évidence que les joueurs ayant un haut niveau de détermination participaient à beaucoup plus d'entraînements, de compétitions et d'autres activités en dehors du football. De plus, ces sportifs ont obtenu de meilleurs résultats lors des tests d'aptitudes cognitives et perceptives. Cette étude est la première à mettre en avant une corrélation potentielle entre la détermination et l'engagement dans le sport. Ainsi, si des études supplémentaires sont nécessaires, les premières preuves soulignent l'importance de la détermination dans la prédiction des performances et de la motivation intrinsèque des athlètes.

## 2.4 : La motivation intrinsèque source de détermination et d'engagement

Comme nous l'avons vu précédemment, la détermination d'un individu résulte indirectement d'une bonne fixation de buts et par conséquent d'une motivation intrinsèque élevée. Selon la théorie du continuum d'autodétermination développée par Deci et Ryan (1985, 1991) puis par Vallerand et Thill (1993), la motivation intrinsèque est composée de la motivation intrinsèque à l'accomplissement (sentiment d'avoir progressé et de s'épanouir), de la motivation intrinsèque à la connaissance (emmagasiner des apprentissages théoriques et/ou pratiques) et de la motivation intrinsèque à la stimulation (ressentir des sensations agréables). C'est cette motivation intrinsèque qui permettra au sportif de s'investir sur du long terme et avec plaisir dans son activité.

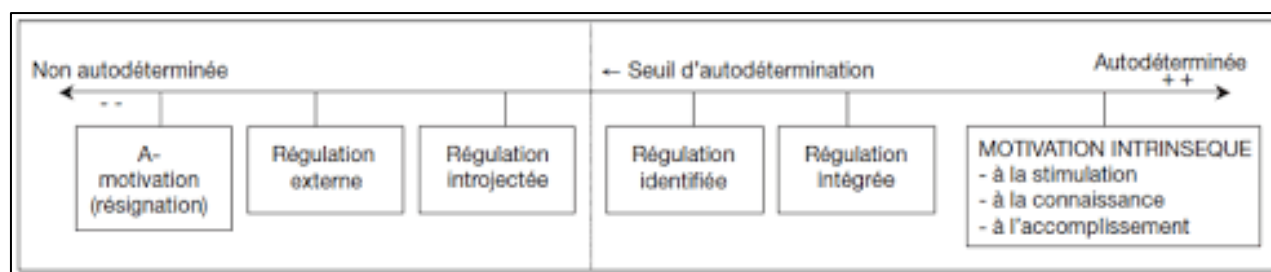


Figure 4 : Le continuum d'autodétermination sur la base des travaux de Deci et Ryan (1985), Vallerand et Thill (1993).

Ainsi, nous retrouvons dans la motivation intrinsèque les deux composantes essentielles de la détermination : la persévérance et la passion. L'étude sur des nageurs menée par Pelletier et al. (1998) puis reprise par Vallerand et al. (1999) confirme ce constat. En effet, les chercheurs expliquent que les nageurs ayant un niveau d'autodétermination le plus élevé ont une persévérance plus importante que les nageurs ayant un niveau de motivation extrinsèque ou d'amotivation élevé. De plus, chez les sportifs persévérants, nous pouvons constater une amélioration des performances sportives. Toutefois, les auteurs nous expliquent que la motivation intrinsèque des athlètes est grandement influencée par le comportement de l'entraîneur (autocratique ou démocratique) qui a des répercussions inévitables sur leur persévérance.

Nous pouvons également mettre en avant le fait que la motivation intrinsèque et l'engagement sont des concepts interreliés. Comme l'explique Gillet et al. (2016), la nature de l'engagement d'un sportif dans son activité permet de distinguer la motivation intrinsèque de la motivation extrinsèque. Chez un sportif, la motivation intrinsèque symbolise un engagement par intérêt et plaisir. Au contraire, si la motivation

intrinsèque du sportif diminue et que la motivation extrinsèque progresse, alors c'est un engagement par obligation qui va faire son apparition. La mesure des différentes motivations en préparation mentale s'appuie notamment sur l'échelle de motivation dans le sport (EMS-28) développée par Brière et al. (1995). Ce questionnaire composé de 28 items permet de déterminer l'orientation de la motivation du sportif (extrinsèque, intrinsèque) et de quantifier l'intensité et la persistance dans le temps de ces dernières (degré motivationnel).

Nous avons vu précédemment que la détermination et l'engagement sont des concepts qui sont susceptibles d'évoluer chez les individus. Dès lors, nous pouvons nous demander quels sont les leviers sur lesquels nous pouvons agir pour améliorer l'engagement et le dépassement de soi des sportifs. En préparation mentale, nous avons pour habitude d'utiliser la fixation d'objectifs pour agir sur ces habiletés mentales. Dans cette revue de littérature, nous allons nous attarder sur les effets de la musique et de la vidéo sur la performance sportive qui sont des leviers beaucoup moins utilisés dans le milieu de la préparation mentale.

## 2.5 : La musique et ses effets sur la performance sportive

De nombreux sportifs de haut niveau utilisent la musique pour se motiver ou se relaxer avant une compétition. Plusieurs études scientifiques indiquent que la musique peut avoir un effet bénéfique sur le niveau d'activation des sportifs. D'après Bishop et al. (2007), la musique peut avoir un effet dynamisant chez les athlètes et pourrait ainsi leur permettre d'augmenter leur niveau d'éveil physiologique et psychologique. De plus, d'après une autre étude de Bishop et al. (2009) réalisée sur 54 joueurs de tennis en compétition, la musique a un impact sur la prise de décision ainsi que sur les états émotionnels des tennismans. En effet, l'étude a montré que les musiques avec un rythme rapide (tempo élevé) ont engendré un accroissement des états émotionnels agréables ressentis par les joueurs et cela a également permis de réduire leur temps de réaction pour prendre une décision. Ces résultats suggèrent que la musique peut jouer le rôle d'un stimulus psychologique externe afin d'agir sur le niveau d'activation des athlètes et ainsi sur leurs performances sportives.

Dans cette perspective, la méta-analyse de Terry et al. (2020) confirme les recherches présentées plus haut. En effet, cette enquête méta-analytique, rassemblant 139 études, suggère que l'écoute de musique pendant une activité physique permet des avantages non-négligeables chez les sportifs. D'une part, la

musique permet d'accroître le plaisir des sportifs lors de la pratique en renforçant les états émotionnels agréables et d'autre part la musique contribue à diminuer les sensations de fatigue et ainsi l'effort perçu. Ce constat est renforcé par l'étude de Szabo et al. (1999) qui révèle les effets positifs d'une musique rapide sur l'activité sportive. En effet, d'après cette étude lors d'un effort intensif, le pratiquant va être capable de fournir un effort plus important s'il écoute de la musique rapide. L'expérience a été menée sur 24 sujets, soumis à un test d'effort sur bicyclette ergonomique dans des séances comportant de la musique lente, de la musique rapide, un changement de musique lente à rapide et un changement de rapide à lente. Dans les deux dernières conditions, le rythme musical est changé lorsque les participants atteignent 70% de leur fréquence cardiaque de réserve. Les candidats doivent fournir un travail de plus en plus conséquent jusqu'à épuisement. Les résultats montrent une capacité nettement plus élevée en termes de charge de travail dans la condition où la musique passe de lente à rapide. Le sportif est alors capable de fournir une charge de travail plus conséquente pour une même fréquence cardiaque. De fait, les chercheurs font le constat que la musique rapide détourne l'attention de la fatigue engendrée par l'exercice.

Dans les nouvelles thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE) de nombreux outils à l'instar de la programmation neuro-linguistique (PNL) utilisent ce même principe. La manière dont nous pensons a des répercussions sur ce que nous ressentons et induit certains comportements. Nos pensées proviennent de l'ensemble de nos modalités sensorielles et c'est en cela que les images et les vidéos pourraient influencer nos comportements.

## 2.6 : Le support vidéo et ses effets sur la performance sportive

Si de nombreuses études ont tenté de mettre en évidence l'impact bénéfique de la musique sur la performance sportive, au sein de la littérature scientifique, nous retrouvons que très peu d'auteurs qui se sont intéressés aux effets de la vidéo sur la performance. Néanmoins, nous pouvons mettre en exergue certaines études qui ont analysé les effets de la combinaison des supports musicaux et vidéos. Par exemple, l'étude de Barwood et al. (2009) a montré qu'une intervention combinant des supports musicaux et vidéos peut avoir des effets bénéfiques sur la performance. En effet, cette étude a été réalisée sur un échantillon de sportifs amateurs pratiquant de la course à pied en laboratoire dans des conditions climatiques chaudes. Les sujets devaient réaliser un effort maximal sur tapis roulant pendant 30 minutes. A la fin de l'épreuve, les chercheurs ont évalué la perception de l'effort des sujets grâce à l'échelle *Rating of Perceived Exertion* (RPE) de Borg (1982). Ainsi, les chercheurs ont ressorti de cette étude que



les supports musicaux et visuels peuvent être utilisés afin de tolérer une charge de travail plus conséquente. Comme l'explique l'auteur, à l'instar de la musique, le visionnage d'une vidéo motivationnelle peut permettre aux sportifs de déplacer leur attention. Ainsi, pendant l'effort, les athlètes ne sont plus focalisés sur des stimuli physiologiques internes (douleurs, fatigue etc.) mais plus sur des stimuli externes. Ce phénomène permet aux sportifs d'accorder une moindre importance à la fatigue et de mieux la percevoir.

L'étude de Jones et al. (2014) a analysé les effets de la combinaison entre la musique et la vidéo, mais aussi les effets de la musique et de la vidéo de manière séparée sur la performance en cyclisme et à des intensités d'exercices différentes. Les résultats révèlent que par rapport à la condition contrôle, c'est avec la musique seule et avec la combinaison entre la musique et la vidéo que les 34 participants ont obtenu les scores les plus élevés concernant le plaisir de la pratique et la valence émotionnelle. Quelle que soit l'intensité de l'exercice, les résultats montrent que les manipulations attentionnelles peuvent avoir une influence importante pendant et après l'exercice.

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

#### 3.1 : Problématique de l'étude

Après avoir soulevé certaines questions en introduction et au vu des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet, nous pouvons nous demander dans quelle mesure la musique et la vidéo peuvent être des outils efficaces pour développer et améliorer l'engagement de volleyeuses seniors en compétition ? De plus, nous pouvons nous demander s'il existe un lien entre la détermination à long terme des athlètes et leur engagement en compétition ?

#### 3.2 : Objectifs de l'étude

En s'appuyant sur notre problématique de recherche, l'objectif de cette étude est de savoir s'il est possible d'optimiser l'engagement en compétition de joueuses de volley-ball par l'intermédiaire d'outils audiovisuels personnalisés. Si la détermination est une notion très pertinente pour prédire les performances sportives d'athlètes, ce concept ne peut se mesurer que sur du très long terme (plusieurs années). Dès lors, au vu du temps que nous avons pour la mise en place de cette étude, nous avons décidé d'intervenir sur la notion d'engagement compétitif qui, contrairement à la détermination, peut être évaluée à court terme. Malgré cela, dans un objectif de professionnalisation, nous essaierons d'observer à la suite de notre enquête s'il existe un lien entre la détermination et l'engagement chez les sportives, mais également s'il existe un questionnaire plus fiable que les autres pour estimer leur niveau de détermination. En effet, si nous nous intéressons à cet aspect de la détermination, c'est parce que les structures d'un niveau élite accueillant de jeunes sportifs (pôles espoirs, centre de formation, clubs) cherchent de plus en plus à savoir si ces derniers ont les ressources pour devenir des sportifs de haut niveau.

#### 3.3 : Hypothèses de recherche

Nous avons pu voir dans la revue de littérature qu'il existe des facteurs personnels influençant l'engagement des joueuses dans leur activité (la détermination, l'auto-détermination). Cependant, au sein de ce mémoire nous avons essayé d'agir sur des leviers peu utilisés par les membres des staffs

techniques. C'est pourquoi, afin de répondre à nos interrogations et vérifier la validité interne de notre méthode de recherche, nous pouvons mettre en avant les hypothèses suivantes :

- H1 - La musique est un outil pouvant optimiser l'engagement des volleyeuses en situation de compétition.
- H2 - La vidéo est un support permettant l'amélioration de l'engagement des volleyeuses en situation de compétition.
- H3 - Il existe un lien entre le concept de détermination à long terme et l'engagement compétitif à court terme de volleyeuses.
- H4 - Il existe un questionnaire ayant une validité plus importante qu'un autre pour évaluer la détermination des sportives.

## **4. Le stage**

### 4.1 : La structure d'accueil

Dans le cadre de mon Master 2 EOPS, j'ai effectué un stage de 343h (minimum) en préparation mentale au sein du club de volley-ball le Sport Joie Lille (SJL). Cette association sportive a été créée en 1962 par Claude Spruyt figure emblématique du club et du quartier Vauban Esquermes. Cette saison le club compte près de 200 licenciés évoluant dans les catégories allant de l'école de volley aux équipes seniors masculines et féminines. Alors que le club prône un esprit de convivialité et de partage, il m'a semblé très intéressant de postuler à leur offre de stage en préparation mentale. De plus, après avoir réalisé mon stage de Master 1 dans le hockey sur glace, exercer dans un sport dont je ne suis pas expert a été une nouvelle expérience très enrichissante. Lors de ce stage, j'étais en charge de la préparation mentale de l'équipe senior féminine. Ainsi, j'ai pu dans un premier temps effectuer de la préparation mentale collective, puis tout au long de la saison de l'éducation à la préparation mentale mais également des suivis individuels de joueuses.

## 4.2 : La population étudiée

L'étude que nous avons mise en place a été réalisée sur 13 volleyeuses amatrices âgées entre 18 et 41 ans, évoluant au sein du Sport Joie Lille (SJL). Ces joueuses sont issues d'un même collectif d'entraînement et pour certaines depuis plusieurs saisons. Cet échantillon est composé de sportives engagées dans leur activité, puisqu'elles participent à deux entraînements par semaine (1h45) qui sont chacun précédés par des séances de préparation physique ou de préparation mentale. De plus, les joueuses participent tous les week-ends aux matchs de championnat au niveau Régional 1 en ayant cette saison pour objectif commun la promotion en Pré-nationale.

<b>Tableau n°1 : Caractéristiques de l'échantillon</b>			
<b>N° sujet</b>	<b>Age (années)</b>	<b>Taille (cm)</b>	<b>Année de pratique</b>
Sujet n°1	36	167	12
Sujet n°2	22	178	6
Sujet n°3	20	174	2
Sujet n°4	24	175	18
Sujet n°5	37	180	10
Sujet n°6	31	161	12
Sujet n°7	19	180	5
Sujet n°8	20	158	2
Sujet n°9	30	175	10
Sujet n°10	41	172	25
Sujet n°11	33	173	19
Sujet n°12	22	178	2
Sujet n°13	30	176	15
<b>Moyenne</b>	<b>28,1</b>	<b>173,1</b>	<b>10,5</b>
<b>Écart-type</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>

*Tableau 1 : Caractéristiques de l'échantillon expérimental*

### 4.3 : Matériels et méthodes





Afin de répondre à nos différentes hypothèses et donc évaluer si le niveau de détermination est lié au niveau d'engagement et s'il est possible d'agir sur le niveau d'engagement en compétition des athlètes grâce à des supports musicaux et visuels, nous avons pu mettre en place un protocole en deux étapes.

Tout d'abord, pour mener à bien notre enquête sur la détermination et notre protocole, nous avons constitué notre échantillon expérimental en contactant l'ensemble des joueuses de l'équipe. Après avoir obtenu l'accord de chacune pour participer à l'étude, nous avons pu entamer notre enquête sur la détermination. Ainsi, nous avons fait passer à l'ensemble des joueuses de l'échantillon quatre questionnaires : la Short Grit Scale (GRIT-S) [Annexe 3 et 4], le Process Com [Annexe 5], l'EMS-28 [Annexe 6] ainsi que le NEO-PI-3 [Annexe 7]. Selon Duckworth et al. (2009), le GRIT-S est une version raccourcie de l'échelle de détermination de Duckworth et al. (2007). Au sein de leur étude, les auteurs indiquent que le GRIT-S présente plusieurs avantages par rapport à la version d'origine. D'un côté, la passation du questionnaire est plus rapide et d'un autre côté les auteurs montrent que le questionnaire dispose de propriétés psychométriques supérieures. De fait, la validité prédictive du GRIT-S est tout aussi intéressante que l'échelle de la détermination à 12 items. Ainsi, les auteurs recommandent le GRIT-S afin d'évaluer chez les sportifs les deux composantes de la détermination que nous avons évoquées dans la revue de littérature : la passion et la persévérance.

Par la suite, nous avons pu entamer notre intervention sur l'engagement en situation de compétition. En ce sens, nous avons dans un premier temps réalisé des entretiens individuels (en visioconférence) avec chaque joueuse de l'échantillon afin de déterminer le type de support musical pouvant avoir une influence sur leur engagement compétitif. En clair, nous avons échangé avec les joueuses sur leurs préférences musicales afin de déterminer le genre musical, le tempo voire les paroles pouvant influencer leur engagement compétitif. Nous avons ressorti de ces entretiens une chanson par joueuse qui sera écoutée avant les matchs.

Concernant le support visuel, il a également été abordé lors des entretiens individuels avec les sportives. En effet, en échangeant et en nous appuyant parfois sur des vidéos déjà existantes (exploits sportifs, scènes cinématographiques, etc.), nous avons construit avec chaque joueuse une vidéo personnalisée. Tout comme le support musical, la vidéo sera visionnée avant les matchs et ne doit donc pas être trop longue. De ces entretiens individuels, et en posant différentes questions concrètes [Annexe 8], nous avons également pu ressortir le canal sensoriel préférentiel de chaque joueuse (auditif ou visuel).

Après avoir élaboré les différents supports avec chaque athlète, nous avons pu entamer notre protocole expérimental en nous appuyant sur le calendrier de l'équipe. Chaque participante a été évaluée sur 6 matchs différents de championnat afin d'évaluer chaque condition expérimentale deux fois et éviter certains biais expérimentaux (résultat et scénario du match). Avant chaque match, les joueuses ont été soumises à l'une des trois modalités expérimentales comprenant soit une condition contrôle (CC : aucune écoute et aucun visionnage), soit l'écoute d'un support musical personnalisé (CM : condition musique), soit le visionnage d'un support visuel personnalisé (CV : condition vidéo). Pour limiter les biais expérimentaux, mais également pour vérifier si l'ordre des conditions expérimentales a un impact sur l'engagement des athlètes en compétition, nous avons décidé de mettre en place la chronologie suivante :

Tableau n°2 : Calendrier du protocole		
Date	Matches	Conditions expérimentales
21/01/23	SJL – Lillers VB	⊗ CC : Écoute et visionnage d'aucun support
29/01/23	LISSP Calais VB - SJL	 CM : Écoute du support musical
04/03/23	ES Arques VB - SJL	 CV : Visionnage du support visuel
12/03/23	VCJM Hazebrouck - SJL	⊗ CC : Écoute et visionnage d'aucun support
18/03/23	SJL – VP Noyelles sous Lens	 CV : Visionnage du support visuel
26/03/23	VBC Wattignies - SJL	 CM : Écoute du support musical

*Tableau 2 : Calendrier du protocole expérimental*

Après la fin de chaque match, nous avons évalué le niveau d'engagement des sujets. Ces derniers ont pu s'auto-évaluer grâce à une échelle de Likert allant de 1 à 10 que nous avons construite. En effet, dans la littérature scientifique nous n'avons pas trouvé une échelle fiable et valide pour mesurer l'engagement

compétitif des athlètes. Ainsi, nous avons créé une échelle de Likert mesurant l'engagement des athlètes en compétition en nous appuyant sur le questionnaire de profil psychologique du sportif (QPPS) élaboré par Mette (2017). A l'origine, ce questionnaire comprend 150 questions réparties en 6 dimensions permettant d'évaluer 30 compétences mentales différentes. Il s'appuie sur une échelle de Likert allant de 1 à 10. Pour notre étude, nous nous sommes appuyés sur les questions évaluant : l'engagement, le dépassement de soi ainsi que le goût de l'effort [Annexe 9]. Comme nous avons pu le voir dans la revue de littérature, la frontière entre ces habiletés mentales est très fine. Les questions du QPPS cherchent à mesurer l'engagement, le dépassement de soi et le goût de l'effort de l'individu par rapport à une situation générale (engagement « trait » des sujets). Nous avons ainsi transformé ou modifié les formulations du QPPS afin d'obtenir des formulations qui évaluent l'engagement des sportives par rapport au match qu'elles viennent de vivre (engagement « état » des sujets) [Annexe 10].

#### 4.4 : Analyses statistiques

Les statistiques ont été réalisées à l'aide du logiciel « Microsoft Excel ». Afin de mettre en évidence l'évolution ou non de l'engagement compétitif de notre échantillon expérimental apparié (mêmes sujets), nous avons réalisé une comparaison du niveau d'engagement des joueuses dans les trois modalités expérimentales. Pour les trois modalités expérimentales (contrôle, musique et vidéo), nous avons calculé la moyenne globale et l'écart-type de l'échantillon. En effet, pour contrecarrer l'influence du résultat sportif, nous avons choisi de faire une moyenne des résultats obtenus à l'échelle de Likert sur les deux matchs.

Suite à cela, nous avons pu mesurer l'impact des outils audiovisuels sur l'engagement compétitif des joueuses. En effet, par le biais du D de Cohen, nous avons déterminé la taille de l'effet de nos différentes modalités expérimentales. Les interprétations que nous avons utilisées sont : seuil à 0,2 « Faible », seuil à 0,5 « Moyen », seuil à 0,8 « Élevé », seuil à 1,2 « Très élevé » et seuil à 2 « Immense ».

Concernant notre troisième hypothèse, une étude statistique comparative nous a permis de savoir s'il existe un lien entre le niveau de détermination et le niveau d'engagement compétitif des sujets. En comparant les résultats obtenus à nos quatre questionnaires sur la détermination à ceux obtenus à notre échelle de Likert sur l'engagement compétitif, nous avons calculé grâce au Test statistique de Spearman un coefficient de corrélation. Pour ce test statistique, le seuil de risque est estimé à 5%. Ceci, nous permettra également de déterminer s'il existe un questionnaire plus fiable et plus valide qu'un autre pour évaluer la détermination des sportives.

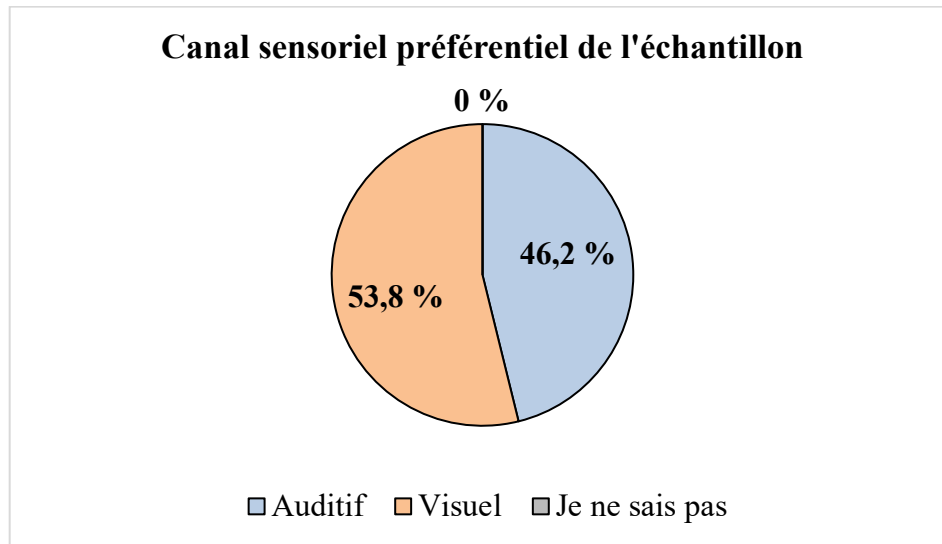
## 5. Résultats

Notre étude cherche à savoir s'il est possible d'optimiser l'engagement compétitif de volleyeuses seniors par le biais d'outils audio et visuels personnalisés. Dans un premier temps, voici un tableau qui récapitule les entretiens individuels que nous avons réalisés avec les sportives. Ces derniers, nous ont permis d'une part de déterminer le canal sensoriel préférentiel des sujets, et d'autre part, de choisir voire construire l'outil audio et l'outil visuel.

Tableau n°3 : Synthèse des entretiens individuels				
N° sujet	Canal sensoriel préférentiel	Musique	Tempo de la musique	Vidéo
Sujet n°1	Auditif	The vines – Get free	139 BPM	Scène de film
Sujet n°2	Visuel	Stromae - Invaincu	110 BPM	Actions de volley-ball
Sujet n°3	Visuel	David Guetta - Memories	130 BPM	Exploits sportifs
Sujet n°4	Auditif	Dua Lipa - Levitating	103 BPM	Scène de film
Sujet n°5	Visuel	Michael Bubl� – Feeling Good	115 BPM	Exploits sportifs
Sujet n°6	Auditif	Prince Karma – Later bitches	121 BPM	Actions de volley-ball
Sujet n°7	Auditif	Daft Punk - Touch	91 BPM	Vidéos de sports extrêmes
Sujet n°8	Visuel	David Dallas – Runnin’	148 BPM	Discours inspirant
Sujet n°9	Auditif	Kungs – Never going home	122 BPM	Exploits sportifs
Sujet n°10	Visuel	Beyonc� – Run the world (Girls)	127 BPM	Exploits sportifs
Sujet n°11	Auditif	Eminem – Lose yourself	171 BPM	Exploits sportifs
Sujet n°12	Visuel	Rema – Calm down	107 BPM	Actions de volley-ball
Sujet n°13	Visuel	Flower of Scotland	108 BPM	Scène de film

Tableau 3 : Synthèse des entretiens individuels réalisés avec l'ensemble de l'échantillon





*Figure 5 : Diagramme circulaire montrant la répartition des canaux sensoriels préférentiels de l'échantillon*

Grâce aux entretiens individuels, nous pouvons d'ores et déjà mettre en lumière certaines caractéristiques de l'échantillon. En effet, si l'on s'appuie sur le premier tableau, nous pouvons constater une hétérogénéité de l'échantillon concernant les canaux sensoriels préférentiels. En effet, comme l'illustre ce diagramme circulaire, nous avons sept sujets dont le canal sensoriel préférentiel est visuel et six sujets dont le canal sensoriel préférentiel est auditif. Cette hétérogénéité est intéressante, car elle pourra par la suite nous permettre de savoir si le canal sensoriel préférentiel a une influence sur l'efficacité ou non de l'outil audio et de l'outil visuel.

Si l'on s'intéresse désormais aux choix musicaux des athlètes, nous pouvons constater que l'ensemble du groupe expérimental a choisi des musiques ayant un tempo allant de modéré à très rapide. Cependant, nous pouvons également mettre en avant la diversité et la pluralité des styles musicaux choisis par les sujets (Rock, RAP, Électro, Pop, etc.). Nous ne pouvons faire le même constat pour ce qui est de l'outil visuel. En effet, nous pouvons remarquer que les vidéos choisies par les volleyeuses peuvent être classées en trois catégories : les exploits sportifs, les actions de volley-ball et les scènes de film.

Désormais, nous pouvons nous intéresser à l'engagement compétitif des sujets. Par le biais des résultats recueillis lors des différentes échelles de Likert complétées par les joueuses après les six matchs de championnat, nous allons pouvoir comparer la modalité de contrôle avec les deux modalités expérimentales.

Tableau n°4 : Niveau d'engagement moyen de l'échantillon				
Modalités expérimentales	Matches et résultats	Moyenne de l'échantillon à l'échelle de Likert /60		Écart-type
Condition contrôle	Match 1 : Défaite (1-3)	43,2	41,2	11,3
	Match 4 : Victoire (1-3)	39,2		8,8
Condition musique	Match 2 : Défaite (0-3)	43,3	45,7	8,3
	Match 6 : Victoire (2-3)	48,1		9,9
Condition vidéo	Match 3 : Victoire (2-3)	51,5	50,1	8,1
	Match 5 : Défaite (1-3)	48,7		9,4

*Tableau 4 : Résultats aux différentes échelles de Likert sur l'engagement compétitif*

Ce premier tableau, tend à montrer l'évolution générale de l'engagement compétitif des joueuses en fonction des matches, mais également en fonction de la modalité expérimentale utilisée en amont de la compétition. Les résultats de l'équipe en championnat ont fait que nous obtenons une victoire et une défaite pour chaque modalité expérimentale utilisée. Dès lors, nous avons pu réaliser une moyenne des deux matches et nous pouvons estimer que la performance collective et les résultats sportifs ont une faible influence sur les résultats de notre étude.

Tout d'abord, nous pouvons constater une certaine évolution de l'engagement compétitif de l'échantillon en fonction de la modalité expérimentale utilisée. En effet, en ce qui concerne la condition contrôle, l'équipe obtient une moyenne à l'échelle de Likert évaluant l'engagement compétitif de 41,2 sur 60 (43,2 lors du premier match et 39,2 au deuxième match). Si l'on s'intéresse maintenant aux conditions expérimentales, nous pouvons remarquer que l'équipe obtient une moyenne à l'échelle de Likert de 45,7 pour la condition musique et une moyenne de 50,1 pour la condition vidéo. Ces résultats montrent une augmentation de l'engagement compétitif de l'équipe de 4,5 points pour la condition musique et une augmentation de 8,9 points pour la condition vidéo.

Tableau n°5 : Niveau d'engagement moyen de l'équipe (résultats échelle de Likert)

Modalité expérimentale	Matches et résultats	Effect size par match	Effect size moyen	Échelle de Cohen et interprétation
Condition contrôle	Match 1 : Défaite (1-3)			0 à 0,2 - Nul
	Match 4 : Victoire (1-3)			0,2 à 0,5 - Faible
Condition musique	Match 2 : Défaite (0-3)	0,11	<b>0,58</b>	0,5 à 0,8 - Moyen
	Match 6 : Victoire (2-3)	0,95		0,8 à 1,2 - Élevé
Condition vidéo	Match 3 : Victoire (2-3)	1,23	<b>0,99</b>	1,2 à 2 - Très élevé
	Match 5 : Défaite (1-3)	0,76		>2 - Immense

Tableau 5 : Tableau récapitulatif de la taille de l'effet pour chaque modalité expérimentale

Nous pouvons affiner la lecture de nos résultats par le biais du tableau ci-dessus et plus particulièrement grâce à l'échelle de Cohen et à l'*effect size*. En effet, l'*effect size* nous permet d'évaluer l'impact de chaque condition expérimentale sur l'engagement compétitif des sujets. Concernant l'*effect size* par match, nous avons fait le choix pour limiter l'influence du résultat collectif sur l'engagement individuel de comparer les matchs ayant les mêmes résultats (défaites avec les défaites et victoires avec les victoires). De fait, nous pouvons remarquer que l'échantillon obtient une taille d'effet pour la condition musique de 0,58, que nous pouvons interpréter grâce à l'échelle de Cohen comme moyen ( $0,50 < \mathbf{0,58} > 0,80$ ).

En ce qui concerne la condition vidéo, nous pouvons remarquer une taille d'effet plus significative. En effet, alors que pour la modalité musique l'échantillon avait une taille d'effet de 0,58, nous pouvons voir que pour la modalité visuelle, l'échantillon obtient une taille d'effet de 0,99. D'après l'échelle de Cohen, cet *effect size* peut être considéré comme élevé.

Selon cette première lecture statistique, la musique semble avoir une influence limitée sur l'engagement compétitif des athlètes, alors que la vidéo semble avoir un impact plus conséquent. Cependant, nous pouvons nous demander si ce constat est généralisé ou s'il existe des variations inter-individuelles au sein du groupe expérimental et si le canal sensoriel préférentiel des individus a une influence sur l'efficacité des outils audiovisuels.

Dès lors, pour analyser les variations inter-individuelles, nous pouvons prendre le cas de deux sujets partant d'un niveau initial d'engagement compétitif très différent lors des deux matchs de notre modalité contrôle (utilisation d'aucun outil). En ce sens, nous pourrions savoir si notre protocole permet une croissance de l'engagement compétitif chez une joueuse partant d'un niveau initial faible et si le protocole permet un maintien de l'engagement compétitif chez une joueuse partant d'un niveau initial élevé. De plus, nous pourrions également savoir si le canal sensoriel préférentiel des sujets influe sur nos résultats.

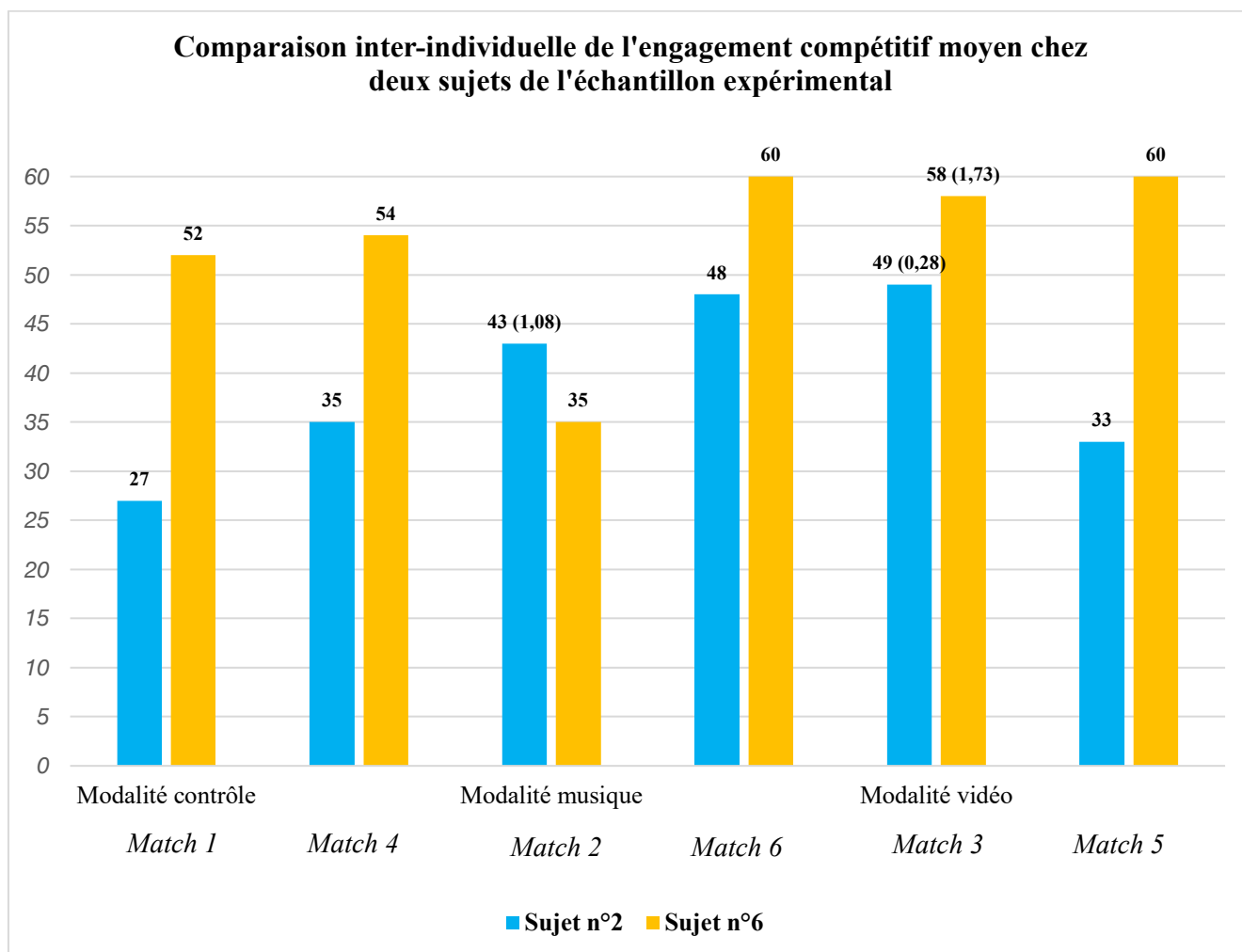


Figure 4 : Histogramme montrant l'évolution de l'engagement compétitif chez deux joueuses de l'échantillon

Au sein de de l'histogramme ci-dessus, nous pouvons retrouver le niveau d'engagement compétitif moyen de deux sujets pour chaque condition expérimentale. Pour rappel, le sujet n°2 nous avait indiqué lors de l'entretien individuel que son canal sensoriel préférentiel est le visuel, alors que le sujet n°6 nous avait indiqué que son canal sensoriel préférentiel est l'auditif.

Concernant la joueuse n°2 qui dispose d'un niveau bas d'engagement compétitif lors de la modalité contrôle, nous pouvons constater que celui-ci a connu une progression de 14,5 points. Pour cette mesure, la taille de l'effet est estimée à 1,08, seuil élevé grâce à la modalité musique. Par ailleurs, si l'on s'attarde sur la modalité vidéo, nous pouvons remarquer une progression nettement moins importante. En effet, l'engagement compétitif de notre sujet a connu une augmentation de 10 points, mais la taille de l'effet calculée est de 0,28 (seuil faible) ce qui indique que la modalité vidéo a eu un faible impact sur l'engagement compétitif de la joueuse.

Pour ce qui est de notre sujet n°6 qui dispose initialement d'un engagement compétitif élevé, nous pouvons observer une légère diminution de 5,5 points de l'engagement compétitif avec la modalité musique. Si l'on s'intéresse désormais à la modalité vidéo, nous pouvons remarquer l'engagement compétitif de notre sujet n°6 a connu une croissance de 6 points avec une taille d'effet calculée qui s'élève à 1,73 (seuil très élevé). De ce fait, l'outil vidéo semble maintenir voire augmenter l'engagement compétitif, déjà conséquent de cette joueuse alors que l'outil musical n'a pas eu d'effet.

Les résultats que nous venons de mettre en évidence peuvent paraître paradoxaux puisque pour ces deux sujets, il s'agit de l'outil qui ne correspond pas au canal sensoriel principalement utilisé par les sportives qui semble être le plus efficace. Cependant, étant donné que notre échantillon est composé d'une part légèrement plus importante de sujets qui ont comme canal sensoriel préférentiel le visuel, et que l'influence de la modalité vidéo sur l'engagement est la plus importante, nous ne pouvons négliger l'impact du canal sensoriel des individus sur l'efficacité des outils audiovisuels.

Désormais, nous allons pouvoir analyser les résultats obtenus lors des quatre questionnaires sur la détermination, afin de savoir s'il existe un lien entre la détermination des individus et leur engagement compétitif. Pour cela, nous allons pouvoir nous appuyer sur le coefficient de corrélation de Spearman, puisque nous sommes en présence de tests non-paramétriques par rangs. En effet, nous allons comparer les rangs des sujets à chaque questionnaire sur la détermination aux rangs obtenus à l'échelle de Likert mesurant le niveau d'engagement en condition contrôle.

<b>Tableau n°6 : Résultats au GRIT-S</b>					
<b>N° sujet</b>	<b>Passion /5</b>	<b>Persévérance /5</b>	<b>Moyenne /5</b>	<b>Total /40</b>	<b>Rang</b>
Sujet n°1	3,5	4,5	4	32	2
Sujet n°2	3,25	4,25	3,75	30	3
Sujet n°3	3	4,25	3,6	29	4
Sujet n°4	2,75	3,5	3,1	25	6
Sujet n°5	2,5	3	2,75	22	8
Sujet n°6	3,75	3,5	3,6	29	4
Sujet n°7	2,25	2,25	2,25	18	9
Sujet n°8	3,25	4	3,6	29	4
Sujet n°9	3,25	4,25	3,75	30	3
Sujet n°10	3,75	4,75	4,25	34	1
Sujet n°11	2,5	3,5	3	24	7
Sujet n°12	2,75	3,75	3,25	26	5
Sujet n°13	2,5	4	3,25	26	5
<b>Moyenne</b>	<b>3,0</b>	<b>3,81</b>	<b>3,39</b>	<b>27,23</b>	
<b>Écart-type</b>	<b>0,50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,54</b>	<b>4,32</b>	

*Tableau 6 : Résultats de l'échantillon au questionnaire GRIT-S de Duckworth et al. (2009)*

Tableau n°7 : Résultats à l'EMS-28								
N° sujet	Intrinsèque à la connaissance /28	Intrinsèque à l'accomplissement /28	Intrinsèque à la stimulation /28	Extrinsèque – identifiée /28	Extrinsèque – introjectée /28	Extrinsèque - régulation externe /28	Amotivation /28	Rang
Sujet n°1	21	19	27	20	22	5	4	8
Sujet n°2	20	25	28	24	27	14	4	4
Sujet n°3	18	23	22	15	23	8	5	10
Sujet n°4	23	21	26	23	26	10	4	6
Sujet n°5	23	28	28	17	16	9	4	2
Sujet n°6	24	27	28	26	28	7	8	2
Sujet n°7	21	24	19	13	28	14	4	9
Sujet n°8	25	25	28	24	21	17	4	3
Sujet n°9	23	24	24	26	26	16	9	5
Sujet n°10	20	23	27	21	18	4	4	6
Sujet n°11	16	22	22	16	16	4	6	11
Sujet n°12	26	26	28	24	24	8	8	1
Sujet n°13	22	20	26	20	28	12	5	7
<b>Moyenne</b>	<b>21,69</b>	<b>23,62</b>	<b>25,62</b>	<b>20,42</b>	<b>23,31</b>	<b>9,85</b>	<b>5,31</b>	
<b>Écart-type</b>	<b>2,78</b>	<b>2,66</b>	<b>2,96</b>	<b>4,38</b>	<b>4,44</b>	<b>4,43</b>	<b>1,84</b>	

Tableau 7 : Résultats de l'échantillon au questionnaire EMS-28 de Brière et al. (1995)

**Tableau n°8 : Résultats au NEO-PI 3**

<b>N° sujet</b>	<b>Névrosisme /192</b>	<b>Extraversion /192</b>	<b>Ouverture /192</b>	<b>Agréabilité /192</b>	<b>Conscience /192</b>	<b>Rang</b>
Sujet n°1	47	117	118	147	111	8
Sujet n°2	95	133	114	112	118	6
Sujet n°3	87	119	92	122	128	3
Sujet n°4	133	107	96	146	138	1
Sujet n°5	121	63	94	132	133	2
Sujet n°6	136	99	116	133	119	5
Sujet n°7	159	106	96	116	84	11
Sujet n°8	100	106	132	129	100	9
Sujet n°9	102	113	96	145	133	2
Sujet n°10	119	160	152	135	88	10
Sujet n°11	133	77	122	115	124	4
Sujet n°12	101	127	133	150	115	7
Sujet n°13	108	118	99	122	100	9
<b>Moyenne</b>	<b>110,8</b>	<b>111,2</b>	<b>112,3</b>	<b>131,1</b>	<b>114,7</b>	
<b>Écart-type</b>	<b>27,8</b>	<b>24,1</b>	<b>18,8</b>	<b>13,1</b>	<b>17,3</b>	

*Tableau 8 : Résultats de l'échantillon au questionnaire NEO-PI-3 de Rolland (2016)*



**Tableau n°9 : Résultats au domaine de la Conscience du NEO-PI 3**

<b>N° sujet</b>	<b>Compétence</b>	<b>Ordre</b>	<b>Sens du devoir</b>	<b>Recherche de réussite</b>	<b>Autodiscipline</b>	<b>Réflexion - Délibération</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Rang</b>
Sujet n°1	23	14	27	18	18	11	18,5	8
Sujet n°2	23	16	24	21	21	13	19,7	6
Sujet n°3	21	25	26	21	19	16	21,3	3
Sujet n°4	18	28	23	22	26	21	23,0	1
Sujet n°5	22	26	27	18	13	27	22,2	2
Sujet n°6	18	20	24	21	18	18	19,8	5
Sujet n°7	13	27	14	14	7	9	14,0	11
Sujet n°8	15	13	22	20	10	20	16,7	9
Sujet n°9	19	24	27	25	21	17	22,2	2
Sujet n°10	16	11	26	17	13	5	14,7	10
Sujet n°11	17	24	26	20	21	16	20,7	4
Sujet n°12	16	21	18	25	17	18	19,2	7
Sujet n°13	18	11	23	15	21	12	16,7	9
<b>Moyenne</b>	<b>18,4</b>	<b>20,0</b>	<b>23,6</b>	<b>19,8</b>	<b>17,3</b>	<b>15,6</b>	<b>19,1</b>	
<b>Écart-type</b>	<b>3,1</b>	<b>6,3</b>	<b>3,9</b>	<b>3,3</b>	<b>5,3</b>	<b>5,7</b>	<b>2,9</b>	

*Tableau 9 : Résultats de l'échantillon au domaine de la Conscience évaluée par le questionnaire NEO-PI-3 de Rolland (2016)*

Tableau n°10 : Résultats au Process Com							
N° sujet	Empathique /100	Rebelle /100	Travaillomane /100	Persévérant /100	Rêveur /100	Promoteur /100	Rang
Sujet n°1	65	35	36	38	29	29	9
Sujet n°2	72	52	36	50	21	36	5
Sujet n°3	50	66	37	40	26	48	7
Sujet n°4	94	25	50	36	40	20	5
Sujet n°5	37	17	47	60	28	5	1
Sujet n°6	51	42	39	21	54	28	10
Sujet n°7	88	16	28	30	18	20	11
Sujet n°8	60	77	40	54	59	36	4
Sujet n°9	90	39	72	34	26	35	2
Sujet n°10	90	64	17	61	17	34	6
Sujet n°11	64	15	52	51	35	27	3
Sujet n°12	73	59	46	30	14	29	8
Sujet n°13	67	66	10	12	26	36	12
<b>Moyenne</b>	<b>69,3</b>	<b>44,1</b>	<b>39,2</b>	<b>39,8</b>	<b>30,2</b>	<b>29,5</b>	
<b>Écart-type</b>	<b>17,6</b>	<b>21,5</b>	<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>13,7</b>	<b>10,4</b>	

Tableau 10 : Résultats de l'échantillon au questionnaire Process Com de Taibi Kahler

Alors que nous avons collecté de nombreuses données sur notre échantillon expérimental, il convient d'utiliser le coefficient de corrélation de rang (coefficient de Spearman) afin de savoir si la détermination et l'engagement compétitif des joueuses sont corrélés. Nous utilisons cette méthode statistique non paramétrique car elle nous permet de comparer les rangs de chaque joueuse à chacun des questionnaires. Afin de classer et d'attribuer un rang aux joueuses, nous avons dû faire des choix que nous allons expliquer ici.

Concernant le GRIT-S qui mesure les deux facettes de la détermination (passion et persévérance), nous avons classé les joueuses en fonction de leur score total sur 40. Ce total est la somme du score de la persévérance et de la passion ce qui est représentatif de la détermination.

Pour l'EMS-28, nous avons fait le choix de prendre en considération uniquement les scores obtenus aux trois types de motivations intrinsèques. En effet, si la motivation extrinsèque n'est pas à bannir, notre objectif est d'évaluer la détermination. Comme nous l'avons explicité au sein de la revue de la littérature, la détermination s'appuie sur la passion et la persévérance. La motivation intrinsèque se caractérise par le plaisir que l'individu trouve dans l'action qu'il est en train de mener étant celle qui se rapproche le plus du concept de passion qui est au cœur de la détermination.

Concernant le NEO-PI-3 qui est un inventaire de personnalité, nous avons fait le choix de prendre uniquement en compte les résultats de la dimension « conscience ». En effet, cette dimension de la personnalité permet d'évaluer chez le sujet sa capacité ou non à se fixer spontanément des objectifs élevés et à les poursuivre de manière organisée et persévérante. Cette dimension de la personnalité est celle qui se rapproche le plus de notion de persévérance qui est essentielle dans le concept de détermination.

Enfin, nous avons hiérarchisé les résultats des sujets au Process Com en nous appuyant sur deux grands types de personnalité mis en avant par le questionnaire : le type persévérant et le type travailleur. En effet, ces deux aspects de la personnalité présentent de nombreuses similitudes et se rapprochent tous deux de la notion de persévérance.

Tableau n° 11 : Test de corrélation par rangs du Rhô de Spearman							
Sujet	Rang échelle de Likert	Rang Grit-S	Rang EMS-28	Rang NEO-PI-3	Rang Process Com	Moyenne	Écart-type
Sujet n°1	4	2	8	8	9	6,2	3,0
Sujet n°2	12	3	4	6	5	6	3,5
Sujet n°3	2	4	10	3	7	5,2	3,3
Sujet n°4	6	6	6	1	5	4,8	2,2
Sujet n°5	11	8	2	2	1	4,8	4,4
Sujet n°6	1	4	2	5	10	4,4	3,5
Sujet n°7	8	9	9	11	11	9,6	1,3
Sujet n°8	9	4	3	9	4	5,8	2,9
Sujet n°9	5	3	5	2	2	3,4	1,5
Sujet n°10	3	1	6	10	6	5,2	3,4
Sujet n°11	7	7	11	4	3	6,4	3,1
Sujet n°12	10	5	1	7	8	6,2	3,4
Sujet n°13	10	5	7	9	12	8,6	2,7
<b>Coefficient Spearman</b>	<b>r = 0,48</b>	<b>p= 0,40</b>	<b>p= -0,32</b>	<b>p= 0,08</b>	<b>p= -0,21</b>		

Tableau 11 : Résultats au test de corrélation par rangs du Rhô de Spearman

Dans le tableau ci-dessus, nous avons répertorié les rangs de chaque sujet aux différents questionnaires évaluant la détermination afin de comparer ces derniers au rang obtenu à l'échelle de Likert en condition contrôle (sans l'intervention d'outils audiovisuels) évaluant l'engagement initial. Par le biais de ce tableau, nous pouvons mettre en exergue le coefficient de corrélation de Spearman qui varie entre -1 et +1. Pour ces tests statistiques, le seuil de risque alpha est estimé à 5%. Ainsi, nous obtenons un seuil de risque :  $r = 0,48$ , ce qui signifie que si  $p > r$  alors nos variables sont corrélées et si  $p < r$  alors il n'y a pas de corrélation.

Selon le test de corrélation par rang de Spearman, nous obtenons les résultats suivants :  $p = 0,40$  pour le GRIT-S,  $p = -0,32$  pour l'EMS-28,  $p = 0,08$  pour le NEO-PI-3 et enfin  $p = -0,21$  pour le questionnaire Process Com. Dès lors, nous pouvons affirmer qu'il n'existe pas de corrélation entre le niveau de détermination des joueuses et leur niveau d'engagement en compétition, et ce, quel que soit le questionnaire utilisé. En effet, pour chacun des questionnaires, nous pouvons observer un  $p < r$  ce qui signifie qu'il n'y a pas de relation entre nos variables.

Enfin, toujours avec pour objectif d'apporter une aide aux structures sportives, nous nous étions fixés comme but de savoir parmi les questionnaires utilisés si l'un d'entre eux est plus fiable pour évaluer la détermination des sportifs. Comme nous l'avions précisé, la détermination est une habileté mentale qui se mesure sur du long terme et lors de cette étude, nous n'avions pas le temps nécessaire pour l'évaluer. Il paraît ainsi complexe de savoir quel questionnaire est le plus prédictif. Néanmoins, en ayant explicité le concept de détermination au sein de la revue de littérature et en ayant interprété les résultats de tous les questionnaires, nous pouvons vérifier la validité de ces derniers. En d'autres termes, ces questionnaires sont-ils en capacité de mesurer la détermination des sujets. Comme le concept de détermination se compose de deux notions sous-jacentes qui sont la passion et la persévérance, il convient de savoir si les questionnaires que nous avons utilisés les évaluent.

En ce sens, nous pouvons mettre en avant le fait que seul le GRIT-S de Duckworth et al. (2009) évalue d'un côté la passion et d'un autre côté la persévérance du sujet. L'EMS-28 mesure uniquement la motivation intrinsèque et extrinsèque du sportif. Certes, la motivation intrinsèque se rapproche de la notion de passion et du plaisir ressenti par le sportif lorsqu'il pratique son activité, mais il n'évalue en aucun cas la persévérance de l'athlète. Les autres questionnaires à l'instar du NEO-PI-3 et du Process Com décrivent différentes dimensions de la personnalité dont la persévérance, mais ne prennent pas en considération la notion de passion.

Enfin, si le GRIT-S semble être le questionnaire le plus valide pour évaluer la détermination, il conviendra au sein de la discussion d'avoir un regard critique sur celui-ci.

Ces résultats nous permettent ainsi de valider nos hypothèses H1 et H2 avec une significativité plus importante pour H2 (support vidéo). Nous pouvons rejeter notre hypothèse H3 puisque notre étude ne nous permet pas d'établir une corrélation entre le concept de détermination et l'engagement compétitif des sportives. Enfin, il paraît complexe de valider notre hypothèse H4 puisque le questionnaire GRIT-S ne fait pas consensus au sein de la littérature et la réalité du terrain nous montre à quel point il est difficile d'évaluer précisément la détermination en utilisant un unique questionnaire.

## 6. Discussion

Dans cette partie, nous allons tenter de confronter nos résultats à ceux de la littérature scientifique au regard de l'objectif poursuivi dans cette étude. L'objectif de notre étude était de déterminer s'il est possible d'optimiser l'engagement compétitif de joueuses de volley-ball par l'intermédiaire d'outils audiovisuels personnalisés. De plus, nous voulions savoir s'il existe une corrélation entre la détermination et l'engagement chez les sportives, mais également s'il existe un questionnaire plus fiable que les autres pour estimer leur niveau de détermination.

Au sein de nos résultats, nous avons tout d'abord pu mettre en évidence que sur notre échantillon les outils audio et visuels permettent une optimisation de l'engagement compétitif (*Tab. 4 et 5.*). Ce constat s'applique à l'ensemble de l'échantillon expérimental qui a connu une augmentation généralisée de son niveau d'engagement. Ces résultats viennent conforter nos deux premières hypothèses ainsi que certaines études présentes dans la littérature. En effet, comme l'illustrent les recherches de Bigliassi et al. (2017), la musique a pour effet de détourner l'attention des sportifs vers des stimuli sensoriels agréables. De plus, ces travaux montrent que la musique réduit partiellement l'évaluation de l'effort perçu par les athlètes. En d'autres termes, les signaux sensoriels intéroceptifs ont été partiellement supprimés, de même que les sensations liées à la fatigue. Si notre étude vient renforcer ces observations, elle apporte également de nouveaux éléments. Dans la littérature, les études qui abordent les effets de la musique sur la performance sportive, utilisent toujours la musique pendant la pratique sportive. L'utilisation de la musique en compétition étant très souvent interdite, notre étude montre que l'utilisation de supports auditifs ou visuels en amont d'une compétition peut également avoir des effets sur l'engagement.

La méta-analyse de Terry et al. (2020) suggérait des recherches complémentaires sur les effets de la combinaison entre la musique et d'autres stimuli à l'instar de la vidéo. Cependant, comme très peu de travaux portent sur les outils visuels, il convenait dans un premier temps d'en mesurer les effets. Nos résultats révèlent que sur notre échantillon expérimental, c'est le visionnage de la vidéo qui est le plus efficace pour optimiser l'engagement des volleyeuses. Ce résultat ne correspond pas aux observations faites par Jones et al. (2014). En effet, ces derniers ont mis en évidence que sur leur échantillon expérimental, c'est l'écoute de la musique qui a été la plus efficace et ceci à des intensités d'exercices différentes. C'est pourquoi, nous pouvons supposer que le canal sensoriel préférentiel des sujets peut avoir une influence non-négligeable sur l'efficacité ou l'inefficacité des outils audio et visuels.

Nous avons également mis en lumière au sein de notre étude qu'il n'y a pas de corrélation entre le concept de détermination et le concept d'engagement compétitif. D'après nos résultats, une sportive possédant une détermination à long terme importante ne sera pas forcément celle qui sera la plus engagée en compétition. Les dimensions de la personnalité comme la persévérance ou même la conscience comme l'appelle le NEO-PI-3, semblent ainsi éloignée des habiletés mentales telles que l'engagement, le dépassement de soi ou encore le goût de l'effort. Nous pouvons donc confirmer qu'il existe ainsi d'autres éléments susceptibles d'agir sur l'engagement compétitif. En effet, nous pouvons supposer que la relation entraîneur-entraîné, la cohésion de groupe ou encore la motivation sont des éléments pouvant influencer le niveau d'engagement compétitif des individus.

Enfin, nos résultats montrent que le GRIT-S semble être le questionnaire qui évalue le mieux toutes les facettes qui constituent le concept de détermination. Cependant, les recherches de Gonzalez et al. (2020) nous montrent que le GRIT-S présente plusieurs limites psychométriques. En effet, les auteurs mettent en avant une structure factorielle incertaine au sein d'un échantillon et d'un échantillon à l'autre. Ainsi, la reproductibilité du questionnaire n'est pas vérifiée scientifiquement. De surcroît, les auteurs expliquent que le GRIT-S qui évalue la passion et la persévérance, est en réalité essentiellement unidimensionnel. Selon leur étude, ces deux sous-échelles présenteraient une très forte corrélation dans plusieurs échantillons ce qui induirait un biais de mesure. Enfin, ces recherches nous expliquent que le GRIT-S empiéterait sur un autre concept qui est la maîtrise de soi.

## 6.1 : Les limites de l'étude

Il convient de prendre du recul sur tous les résultats que nous avons présentés. En effet, nous nous devons de mettre en avant certaines limites pouvant influencer et biaiser nos résultats. En premier lieu, il faut noter que notre échantillon expérimental contient un nombre limité de sujets (13). Il aurait fallu un nombre de sujets bien plus important pour confirmer certaines tendances. Avec un échantillon expérimental plus conséquent, au lieu de réaliser le protocole sur un échantillon apparié, nous aurions pu séparer l'échantillon en deux groupes indépendants en fonction des canaux sensoriels préférentiels des sujets. La passation d'un questionnaire permettant de mettre en avant le canal sensoriel principal des sujets nous aurait aidée à constituer les groupes.

Alors que cette étude a été réalisée dans le cadre d'un sport collectif, l'une des limites principales réside dans le fait que les joueuses de l'échantillon n'avaient pas un temps de jeu équivalent lors des matchs du protocole expérimental. Cette limite peut avoir des répercussions sur les résultats provenant des échelles de Likert évaluant l'engagement compétitif. En effet, il paraît logique qu'une joueuse ayant un temps de jeu conséquent lors d'un match ait plus de facilité à s'auto-évaluer qu'une joueuse ayant joué que quelques minutes.

Enfin, il est important de noter que l'évaluation de l'engagement compétitif a été réalisée par le biais d'une échelle de Likert ce qui induit une perception subjective de l'engagement. En outre, cette méthode, utilisée pour mesurer l'engagement compétitif, repose sur des auto-évaluations qui peuvent être influencées par des variables extérieures telles que la personnalité, les attentes personnelles ou encore la confiance en soi des joueuses.



## 7. Conclusion

En définitive, cette étude nous permet d'établir un lien entre l'utilisation d'outils audiovisuels et l'optimisation de l'engagement compétitif chez des volleyeuses de la catégorie senior. Si nous savions que l'utilisation d'outils audiovisuels pendant la pratique pouvait s'avérer efficace pour optimiser la performance des sportifs, notre étude montre que l'utilisation d'outils audiovisuels lors du temps préparatoire d'une compétition peut également avoir un impact sur l'engagement compétitif des sportifs. Dès lors, ces outils pourraient à l'avenir permettre aux sportifs d'agir sur d'autres piliers de la préparation mentale tels que la combativité, la confiance en soi, le calme ou encore la concentration en fonction de leurs besoins et de leurs canaux sensoriels préférentiels.

Cette étude nous a également montré que l'engagement compétitif d'un athlète n'est pas corrélé à son niveau de détermination. Dans un objectif d'aider les structures sportives à détecter les meilleurs potentiels, ce protocole expérimental nous confronte à la difficulté de pouvoir évaluer la détermination des sportifs. C'est pourquoi, de futures recherches pourraient permettre la création d'un questionnaire valide, reproductible et accessible permettant de mesurer toutes les facettes de la détermination qui est un élément essentiel dans la réussite sportive, professionnel et personnelle.

Si au sein de notre étude les outils audiovisuels ont été utilisés de manière individuelle, nous pouvons nous demander si des recherches ultérieures ne pourraient pas expérimenter l'utilisation de ces outils de manière collective. En effet, pour prendre le cas de l'équipe de France de rugby suivie par Mickaël Campo (responsable de la préparation mentale), cette dernière a mis en place une routine de performance collective lors du tournoi des VI Nations ( « respiration collective » après les essais encaissés). Ainsi, nous pouvons très bien imaginer la construction d'une routine de performance pré-compétitive et collective s'appuyant sur des outils audiovisuels afin d'agir sur la dynamique de groupe.

## Bibliographie

Barwood, M. J., Weston, N. J. V., Thelwell, R., Page, J. (2009). A motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance. *Journal of sports science & medicine*, **8**(3), 435-442. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763290/>

Bigliassi, M., Karageorghis, C. I., Wright, M. J., Orgs, G., et Nowicky, A. V. (2017). Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry. *Physiology & Behavior*, **177**, 135–147. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938417301087?via%3Dihub>

Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **29**, 584-607. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/29/5/article-p584.xml>

Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., Kinrade, N. P. (2009). Effects of musically induced emotions choice reaction time performance. *The Sport Psychologist*, **23**, 59-76. [https://www.researchgate.net/publication/49401754\\_Effects\\_of\\_Musically](https://www.researchgate.net/publication/49401754_Effects_of_Musically)

Borg, G. A. V. (1982). Psychophysical basis of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **14**, 377-381. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7154893/>

Bota, J. D. (1993). Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT). Master's Thesis, Ottawa : University of Ottawa. [https://www.researchgate.net/publication/232565048\\_The\\_Ottawa\\_mental\\_skills\\_assessment\\_tool\\_OMSAT-3](https://www.researchgate.net/publication/232565048_The_Ottawa_mental_skills_assessment_tool_OMSAT-3)

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., et Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'échelle de motivation dans les sports (EMS). *International journal of sport psychology*, **26**, 465-489. <http://www.lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/04/D%C3%A9veloppement-et-validation-dune-mesure-de-motivation-intrins%C3%A8que.pdf>

Costa, P. T., McCrae, R. R., et Rolland, J. P. (1998, 2003). Manuel de l'inventaire NEO-PI-R. Paris : Éditions du Centre de Psychologie Appliquée (ECPA).

Rolland, J. P. (2016). Manuel de l'inventaire NEO-PI-3. Paris : Éditions du Centre de Psychologie Appliquée (ECPA).

[https://www.researchgate.net/publication/303805643\\_Manuel\\_de\\_l'inventaire\\_NEO-PI-3\\_Adaptation\\_Francaise](https://www.researchgate.net/publication/303805643_Manuel_de_l'inventaire_NEO-PI-3_Adaptation_Francaise)

Cyrułnik, B., Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. (2001). *La résilience : résister et se construire*. Genève : Cahiers Médicaux Sociaux.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991), A motivational approach to self : integration in personality. *Nebraska symposium on motivation : perspectives on motivation*, **38**, 237-288.

<https://psycnet.apa.org/record/1991-98255-005>

Duckworth, A.L. Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, **16**, 939-944. <https://tinyurl.com/mr4d76bp>

Duckworth, A.L., Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge : Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, **98**, 198-208.

<https://psycnet.apa.org/record/2006-02666-016>

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. et Kelly, D. R. (2007). Grit : Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, **9**, 1087-1101.

<https://tinyurl.com/58km776h>

Duckworth, A. L. Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, **91**(2), 166-174. <https://tinyurl.com/4zwr5y85>

Duckworth, A. L. (2016). *Grit, the power of passion and perseverance*. New-York : Scribner.

Durand-Bush, N., Baker, J., Van den Berg, F., Richard, V. Bloom, G. A. (2022). The gold medal profile for sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, **34**, 1-24. <https://tinyurl.com/sev4dvp4>

- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool. *The Sport Psychologist*, **15**, 1-19. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00443-001>
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, **44**(3), 329–344. <https://psycnet.apa.org/record/1950-01070-001>
- Gillet, N., Vallerand, R. J. (2016). L'effet de la motivation sur la performance sportive au regard de la théorie de l'autodétermination : vers une approche intra-individuelle. *Psychologie française*, **61**, 257-271. <https://tinyurl.com/5br2ymme>
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences : The search for universals in personality lexicons. *Review of personality and social psychology*, **2**, 141-165. <https://tinyurl.com/bddu9vf8>
- Gonzalez, O., Canning, J. R., Smyth, H., et Mackinnon, D. P. (2020). A psychometric evaluation of the Short Grit Scale : A closer look at its factor structure and scale functioning. *European Journal of Psychological Assessment*, **36**(4), 646-657. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33840984/>
- Huguet, S. (2014). *Sport, psychologie et performance : du sportif au champion*. Paris : Amphora.
- Jones, L., Karageorghis, C. I., et Ekkekakis, P. (2014). Can high-intensity exercise be more pleasant ? Attentional dissociation using music and video. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **36**, 528–541. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25356615/>
- Kelly, D. R., Matthews, M. D., et Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology*, **26**(4), 327-342. <https://tinyurl.com/2p9f3shr>
- Larkin, P., O'Connor, D., et Williams, A.M. (2016). Does grit influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer ? *Journal of Applied Sport Psychology*, **28**(2), 129-138. <https://tinyurl.com/8zwuhazp>
- Locke, E. A., Shaw, K. M., Saari, L. M., Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, **90**, 125-152. <https://tinyurl.com/yab9h9fr>

McNair, D.M., Lorr, M., Droppleman, L. F. (1971). *Profile of Mood State Manual*. San Diego : Educational and Industrial Testing Service.

Mette, A. (2017). *Préparation mentale du sportif : méditer, se concentrer, gagner*. Paris : Vigot.

Morgan, W.P. (1979). Prediction of performance in athletics. *Coach, athlete, and the sport psychologist*, 173-186.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. (1998). Perceived autonomy support, level of self-determination and persistence for physical activity : A longitudinal investigation. *Motivation and Emotion*, **25**, 279-306. <https://tinyurl.com/pawutuzh>

Rowley, A. J., Landers, D. M., Kylo, L. B., Etnier, J. L. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes ? A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**, 185-199. <https://psycnet.apa.org/record/1996-03328-001>

Szabo, A., Small, A., Leigh, M. (1999). The effects of slow and fast rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **39**, 220-225. <https://tinyurl.com/3fc6rx6m>

Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, **9**, 309-324. <https://tinyurl.com/3w39zm6s>

Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport : A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, **146**, 91-117. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31804098/>

Vallerand, R.J. et Thill, E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval (Québec) : Éditions Études Vivantes. <https://tinyurl.com/bdhydkz>

Vallerand, R. J., et Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, **11**, 142-169. <https://psycnet.apa.org/record/1999-13404-009>

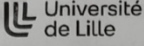
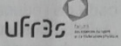
Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Kostner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 756-767. <https://tinyurl.com/5y36r2nv>

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., et Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport : A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **28**, 454-478. <https://psycnet.apa.org/record/2006-22413-003>

Annexe 1 : Convention de stage

*M2 EOPS (stage)*

**Convention de stage n° 8701 entre**

<p style="text-align: center;"><b>1 - L'ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT ou DE FORMATION</b></p> <p> <b>Nom</b> : Université de Lille  <b>Adresse</b> : 42 rue Paul Duez 59000 Lille  <b>Représenté par (signataire de la convention)</b> : Pr. Murielle Garcin  <b>Composante/UFR</b> : Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique  <b>Adresse (si différente de celle de l'établissement)</b> : 9 rue de l'Université 59790 Ronchin  <b>Téléphone</b> : +33(0)3.20.88.73.50  <b>Mél</b> : </p>	<p style="text-align: center;"><b>2 - L'ORGANISME D'ACCUEIL</b></p> <p> <b>Nom</b> : Association SPORT JOIE LILLE  <b>Adresse</b> : 27 RUE JEAN BART 59000 LILLE, France  <b>Représenté par (nom signataire de la convention)</b> : M. CRAPET XAVIER  <b>Qualité du représentant</b> : Président  <b>Service dans lequel le stage sera effectué</b> : SALLE PACOME  <b>Téléphone</b> : 0771625278  <b>Mél</b> : secretariatsjl@gmail.com  <b>Lieu du stage (si différent de l'adresse de l'organisme)</b> : BOULEVARD DE LA MOSELLE 59000 LILLE, </p>
--	---

<b>3 - LE STAGIAIRE</b>
<p> <b>Nom</b> : GIVRE                      <b>Prénom</b> : Antonin                      <b>Sexe</b> : M                      <b>Né(e) le</b> : 26/10/98                      <b>N° d'étudiant</b> : 21700123  <b>Adresse</b> : 122 RUE ROGER SALENGRO Appartement 232 59260 LILLE FRANCE  <b>Téléphone</b> : 0635268273                      <b>Portable</b> : 0635268273                      <b>Mél</b> : antonin.givre.etu@univ-lille.fr  <b>Intitulé de la formation ou cursus suivi dans l'établissement d'enseignement supérieur et volume horaire (annuel ou semestriel)</b> : M2 Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux (5EOPNM / 121)  <b>Nombre d'heures de formation</b> : </p>

<p> <b>Sujet de stage</b> : Stage en préparation mentale au sein du Sport Joie Lille  <b>Dates</b> : du Mardi 6 Septembre 2022 au Samedi 13 Mai 2023  Représentant une durée totale de 36 semaines  <b>Commentaire</b> : mardi et jeudi soir (3h). Compétitions le samedi ou le dimanche </p>
---

<p style="text-align: center;"><b>Encadrement du stagiaire par l'établissement d'enseignement</b></p> <p> <b>Nom et prénom de l'enseignant référent</b> : DUFOUR Yancy  <b>Fonction (ou discipline)</b> : Faculty  <b>Téléphone</b> :  <b>Mél</b> : yancy.dufour@univ-lille.fr </p>	<p style="text-align: center;"><b>Encadrement du stagiaire par l'organisme d'accueil</b></p> <p> <b>Nom et prénom du tuteur de stage</b> : POILLION JEAN  <b>Fonction</b> : Entraîneur  <b>Téléphone</b> : 0629736708  <b>Mél</b> : secretariatsjl@gmail.com </p>
---	---

<p> <b>Caisse Primaire d'Assurance Maladie à contacter en cas d'accident (lieu de domicile de l'étudiant sauf exception)</b> :  Caisse Primaire Assurance Maladie de l'étudiant </p>
--

Convention imprimée le : 08-09-2022 09:01:19

Page 1/7

retourne à l'enseignant référent (ou préciser si fiche annexe ou modalités d'évaluation préalablement définies en accord avec l'enseignant référent).

4) Modalités d'évaluation pédagogiques : **Soutenance Mémoire**

**NOMBRE D'ECTS** (le cas échéant) :

5) Le tuteur de l'organisme d'accueil ou tout membre de l'organisme d'accueil appelé à se rendre dans l'établissement d'enseignement dans le cadre de la préparation, du déroulement et de la validation du stage ne peut prétendre à une quelconque prise en charge ou indemnisation de la part de l'établissement d'enseignement.

**Article 13 - Droit applicable - Tribunaux compétents**

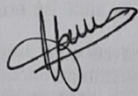
La présente convention est régie exclusivement par le droit français.

Tout litige non résolu par voie amiable sera soumis à la compétence de la juridiction française compétente.

Fait à Lille le 06/09/2022

**POUR L'ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT**

Viseur du centre, par délégation, Pr. Murielle Garcin



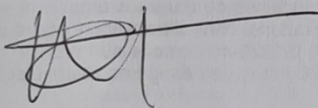
**POUR L'ORGANISME D'ACCUEIL**

XAVIER CRAPET



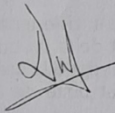
**STAGIAIRE (ou son représentant légal le cas échéant)**

Antonin GIVRE



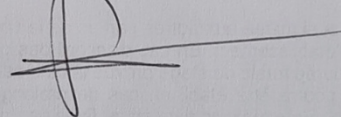
**L'ENSEIGNANT RÉFÉRENT DU STAGIAIRE**

Yancy DUFOUR



**LE TUTEUR DE STAGE DE L'ORGANISME D'ACCUEIL**

JEAN POILLION



Fiches à annexer à la convention : 1) Attestation de stage / 2) Fiche de stage à l'étranger (pour informations sécurité sociale voir site cleiss.fr - pour fiche pays voir site diplomatie.gouv.fr) / 3) Autres annexes (le cas échéant)



**MASTER STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive**  
**Parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux)**

1<sup>re</sup> Année

2<sup>de</sup> Année

**Année Universitaire 2022 - 2023**

FICHE DE SUIVI DE MEMOIRE

Directeur de mémoire : Nom : M. DUFOUR

Prénom : Yancy

Etudiant : Nom : GIVRE

Prénom : Antonin

**RENDEZ VOUS PEDAGOGIQUE N° 1**

date : 27/09/2022

Bilan :

- Discussion autour de la thématique du mémoire.

Signature de l'étudiant :



Nom et Signature de l'enseignant :



**RENDEZ VOUS PEDAGOGIQUE N° 2**

date : 28/11/2023

Bilan :

- Retour sur la revue de littérature et réflexions sur le protocole.

Signature de l'étudiant :



Nom et Signature de l'enseignant :



**RENDEZ VOUS PEDAGOGIQUE N° 3**

date : 10/01/2023

Bilan :

- Validation des hypothèses, de la problématique et du protocole définitif.

Signature de l'étudiant :



Nom et Signature de l'enseignant :



Cette fiche SUIVI DE MEMOIRE doit obligatoirement être jointe à la fiche SOUTENANCE DE MEMOIRE pour être validée par le responsable du parcours.

**MASTER 2 STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive  
Parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux)**

**Année Universitaire 2022 - 2023**  
**FICHE SOUTENANCE DE MEMOIRE**

A REMETTRE DUMENT COMPLETEE AU RESPONSABLE DE LA MENTION  
AVEC LA FICHE SUIVI DE MEMOIRE  
AU MOINS 2 SEMAINES AVANT LA DATE DE SOUTENANCE

Le jury sera composé du DIRECTEUR DE MEMOIRE, du RESPONSABLE DE LA MENTION (OU SON REPRESENTANT) et des AUTRES ENSEIGNANTS DIRECTEURS DE MEMOIRE DE LA FACULTE PRESENTS A CETTE MEME SESSION.

NOM ET PRENOM : Givre Antonin

NUMERO DE L'ETUDIANT : 0909046824Z

Tél. : 06 35 26 82 73

Adresse courriel personnelle : antogivre.pro@gmail.com

TITRE DU MEMOIRE : Enquête sur la détermination et intervention sur l'engagement compétitif de volleyeuses grâce à des supports audiovisuels

L'ETUDIANT(E)

GIVRE Antonin

LE TUTEUR PEDAGOGIQUE FACULTE,

NOM - PRENOM : DUFOUR Yancy

LE RESPONSABLE DE LA MENTION

NOM - PRENOM : Garcin Murielle

SIGNATURE :



SIGNATURE :



SIGNATURE :

EN CAS DENON REMISE DE CETTE FICHE, LA NOTE DE SOUTENANCENE SERA PAS VALIDEE.

### Short Grit Scale

*Directions for taking the Grit Scale: Please respond to the following 8 items. Be honest – there are no right or wrong answers!*

1. New ideas and projects sometimes distract me from previous ones.\*
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all
  
2. Setbacks don't discourage me.
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all
  
3. I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest.\*
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all
  
4. I am a hard worker.
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all
  
5. I often set a goal but later choose to pursue a different one.\*
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all
  
6. I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete.\*
  - Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all

7. I finish whatever I begin.
- Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all

8. I am diligent.
- Very much like me
  - Mostly like me
  - Somewhat like me
  - Not much like me
  - Not like me at all

---

**Scoring:**

1. For questions 2, 4, 7 and 8 assign the following points:
  - 5 = Very much like me
  - 4 = Mostly like me
  - 3 = Somewhat like me
  - 2 = Not much like me
  - 1 = Not like me at all
  
2. For questions 1, 3, 5 and 6 assign the following points:
  - 1 = Very much like me
  - 2 = Mostly like me
  - 3 = Somewhat like me
  - 4 = Not much like me
  - 5 = Not like me at all

Add up all the points and divide by 8. The maximum score on this scale is 5 (extremely gritty), and the lowest score on this scale is 1 (not at all gritty).

---

**Grit Scale citation**

Duckworth, A.L., & Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.

<http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Duckworth%20and%20Quinn.pdf>

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.

<http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Grit%20JPSP.pdf>

Annexe 4 : Questionnaire Short Grit Scale de Duckworth et al. (2009) traduit de l'anglais par Marie Boudewyn

**Short Grit Scale**

*Instructions pour passer l'échelle de la détermination : Veuillez répondre aux 8 questions suivantes. Soyez honnête - il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.*

1. De nouveaux projets ou idées détournent parfois mon attention de ceux qui m'occupaient jusque-là.\*
  - Pas du tout d'accord
  - Pas vraiment d'accord
  - Un peu d'accord
  - Plutôt d'accord
  - Entièrement d'accord
  
2. Les revers ne me découragent pas. Je ne baisse pas facilement les bras.
  - Pas du tout d'accord
  - Pas vraiment d'accord
  - Un peu d'accord
  - Plutôt d'accord
  - Entièrement d'accord
  
3. Il arrive qu'une idée ou un projet tourne pour moi à l'obsession durant un court laps de temps puis que je m'en désintéresse.
  - Pas du tout d'accord
  - Pas vraiment d'accord
  - Un peu d'accord
  - Plutôt d'accord
  - Entièrement d'accord
  
4. Je suis un gros bosseur.
  - Pas du tout d'accord
  - Pas vraiment d'accord
  - Un peu d'accord
  - Plutôt d'accord
  - Entièrement d'accord
  
5. Souvent, je me fixe un objectif avant d'en changer en cours de route.
  - Pas du tout d'accord
  - Pas vraiment d'accord
  - Un peu d'accord
  - Plutôt d'accord
  - Entièrement d'accord

6. J'éprouve des difficultés à rester concentré sur des projets qu'il faut plus de quelques mois pour mener à terme.

- Pas du tout d'accord
- Pas vraiment d'accord
- Un peu d'accord
- Plutôt d'accord
- Entièrement d'accord

7. Je vais au bout de tout ce que j'entreprends.

- Pas du tout d'accord
- Pas vraiment d'accord
- Un peu d'accord
- Plutôt d'accord
- Entièrement d'accord

8. Je suis persévérant.

- Pas du tout d'accord
- Pas vraiment d'accord
- Un peu d'accord
- Plutôt d'accord
- Entièrement d'accord

---

Cotation :

Pour les questions 2, 4, 7 et 8 qui évaluent la persévérance comptez :

- 5 = Entièrement d'accord
- 4 = Plutôt d'accord
- 3 = Un peu d'accord
- 2 = Pas vraiment d'accord
- 1 = Pas du tout d'accord

Pour les questions 1, 3, 5 et 6 qui évaluent la passion comptez :

- 1 = Entièrement d'accord
- 2 = Plutôt d'accord
- 3 = Un peu d'accord
- 4 = Pas vraiment d'accord
- 5 = Pas du tout d'accord

## Annexe 5 : Questionnaire Process Communication

	Proposition	Vos choix
1	<p><b>LES ASPECTS DE MA PERSONNALITE LES PLUS DEVELOPPEES SONT CEUX QUI :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Expriment ma sensibilité et répondent aux ressentis et aux émotions des autres.</p> <p>2. Sont souples, créatifs et pleins de vie.</p> <p>3. Me permettent d'avoir une vie intérieure, calme, riche et imaginative.</p> <p>4. Donnent et recherchent les informations factuelles et les organisent.</p> <p>5. Ont un idéal et une éthique élevés.</p> <p>6. Trouvent des moyens de me débrouiller en toute circonstance.</p>	
2	<p><b>JE PREFERE ETRE AVEC DES AMIS QUI :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Partagent mes convictions et mes principes.</p> <p>2. Aiment les sensations fortes.</p> <p>3. Sont actifs, amusants et font ce qu'ils ont envie de faire.</p> <p>4. Aiment les discussions dans lesquelles on échange des informations intéressantes.</p> <p>5. Sont chaleureux et compréhensifs.</p> <p>6. Respectent mon rythme et mon espace de tranquillité.</p>	
3	<p><b>APRES UN CONFLIT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Je me sens blessé(e) ou rejeté(e).</p> <p>2. J'ai envie de me venger.</p> <p>3. Je suis convaincu(e) que les autres n'acceptent pas mon point de vue.</p> <p>4. Je me sens frustré(e) par la stupidité des autres.</p> <p>5. J'en ai besoin de personne!</p> <p>6. Je me renferme sur moi-même.</p>	
4	<p><b>POUR MOI UNE RELATION IDEALE SERAIT D'AVOIR UN(E) AMI(E) QUI :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Est chaleureux(se) et attentionné(e) et qui comprend ce que je ressens.</p> <p>2. Reconnaît ce que je fais, combien je suis responsable et bien organisé(e).</p> <p>3. Respecte mes opinions et me fait confiance.</p> <p>4. Respecte mon "jardin secret" et ne m'envahit pas.</p> <p>5. Aime s'amuser et qui est spontané(e).</p> <p>6. Aime les sensations fortes et la prise de risques.</p>	
5	<p><b>QUAND "CA VA MAL", J'AI TENDANCE A :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. M'isoler et paraître ne rien ressentir.</p> <p>2. Me sentir mal aimé(e) et rejeté(e).</p> <p>3. M'entêter en m'accrochant à mes convictions.</p> <p>4. Critiquer les autres sur leur façon de faire.</p> <p>5. Chercher des noises à quelqu'un.</p> <p>6. Me sentir blessé(e) et à vouloir me venger.</p>	
6	<p><b>QUAND J'ETAIS ENFANT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. J'étais l'aîné(e) ou l'enfant unique (ou j'étais considéré(e) comme tel(le)). Je devais être responsable. J'ai appris très jeune à travailler d'abord et à jouer après.</p> <p>2. Je m'isolais fréquemment et préférais être dans mon imagination et mes rêveries.</p> <p>3. J'aimais faire partie de la famille et je voulais être aimé(e) et entouré(e). La colère était un sentiment qui n'était pas accepté.</p> <p>4. J'avais des parents sévères qui m'ont inculqué des croyances fortes et des convictions. J'ai appris à quel point une bonne éducation était importante.</p> <p>5. J'adorais jouer et prendre du plaisir mais je m'en nuysais facilement. J'aimais ne pas faire les choses comme les autres.</p> <p>6. J'étais livré(e) très tôt à moi-même. J'ai pris conscience des dangers de la rue très vite. J'étais prêt à la bagarre s'il le fallait.</p>	
7	<p><b>LES PARTIES DE MA PERSONNALITE QUE J'UTILISE LE PLUS SONT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Une partie chaleureuse et attentive aux autres.</p> <p>2. Une partie qui pense logiquement et clairement.</p> <p>3. Une partie rigoureuse avec beaucoup de valeurs, d'opinions et de jugements.</p> <p>4. Une partie imaginative. J'ai tendance à laisser planer mon esprit dans le temps et l'espace.</p> <p>5. Une partie joyeuse, amusante, parfois très active.</p> <p>6. Une partie intuitive que j'ai appris à utiliser pour me sortir de situations difficiles.</p>	
8	<p><b>JE PREFERE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)</p> <p>1. Le changement.</p> <p>2. L'intimité.</p> <p>3. Les faits.</p> <p>4. Les valeurs.</p> <p>5. La vie intérieure.</p> <p>6. L'amusement.</p>	

9	<b>DES PHRASES SUIVANTES, CELLE(S) QUE J'AI PARFOIS EN TÊTE SONT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. "Pourquoi suis-je celui(elle) que l'on rejette" ?	
	2. "J'essaye d'être responsable, je prends même quelquefois plus que ma part de responsabilité".	
	3. "Sans morale ni éthique, les gens sont dangereux".	
	4. "J'ai l'impression d'être seul(e) et laissé(e) pour compte".	
	5. "Cen'est pas de ma faute ! Vous allez me le payer !".	
	6. "La fin justifie les moyens".	
10	<b>UN LIEU DE VIE IDEAL POUR MOI DEVRAIT ETRE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Chaleureux et convivial avec des couleurs douces.	
	2. Fonctionnel et organisé.	
	3. Classique, fonctionnel et de bon goût.	
	4. Un endroit où je m'amuse.	
	5. Un endroit qui "en jette".	
	6. Un endroit sobre et calme.	
11	<b>SOUVENT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Souvent, quand c'est ennuyeux, ça devient vraiment dur.	
	2. Je ne montre pas ce que je ressens.	
	3. Je cherche à faire plaisir aux autres.	
	4. Je suis exigeant(e) avec les autres.	
	5. Je me replie sur moi-même.	
	6. Je veux tout faire du mieux possible.	
12	<b>EN GENERAL, JE PREFERE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Etre tranquille et laisser libre cours à mon imagination.	
	2. Etre avec des copains, et faire ce que l'on a envie quoiqu'en pensent les autres.	
	3. Vivre au jour le jour. Je suis plutôt un solitaire qui sait qu'une vie rangée n'est pas pour lui(elle).	
	4. Etre avec des amis ou avec mes proches. Me sentir aimé(e) est important quand je suis dans un groupe.	
	5. Soit être seul(e) et lire ou réfléchir, ou bien être avec quelqu'un pour une discussion intellectuelle et intéressante qui apporte quelque chose de concret.	
	6. Soit être seul(e) et réfléchir ou me cultiver, soit être avec quelqu'un et débattre de nos opinions.	
13	<b>LES AUTRES AUTOUR DE MOI SAVENT QUE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Je respecte leur vie privée et leur goût du calme et de la solitude.	
	2. Je m'amuse et prends du bon temps avec eux.	
	3. Je les entraîne à faire des choses stimulantes avec moi.	
	4. Je suis chaleureux(se), proche et attentionné(e).	
	5. Je planifie, je pense de façon rationnelle et je suis très actif.	
	6. J'ai des valeurs et je suis loyal(e) et dévoué(e).	
14	<b>QUELQUEFOIS :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Je me replie sur moi-même. C'est alors comme si, j'étais seul(e) au monde.	
	2. Je cherche à faire plaisir à tout le monde dans l'espoir d'être aimé(e).	
	3. Je taquine les autres. Cela m'est difficile d'accepter les contraintes et les obligations.	
	4. Je cherche à faire de mon mieux, à ne pas commettre d'erreurs ou à ce que les autres me comprennent bien. Je donne beaucoup de détails ou j'éprouve le besoin de tout expliquer.	
	5. Je sais me débrouiller seul(e). Si je ne m'occupe pas de moi, qui le fera ? Dans la vie, c'est "chacun pour soi". Les chances sont faites pour être saisies.	
	6. J'ai tendance à ne voir que ce qui ne va pas.	
	7. Quelquefois, j'ai besoin de jouer les durs(es), quelquefois d'être charmeur(se).	
15	<b>MES POINTS FORTS SONT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)	
	1. Utiliser les informations pour résoudre les problèmes de façon cartésienne.	
	2. Jouer, prendre du plaisir et être créatif(ve).	
	3. Etre chaleureux(se) et attentif(ive) aux autres.	
	4. L'imagination et l'introspection.	
	5. M'adapter en toutes circonstances et faire que ça bouge	
	6. Garder mes convictions, même dans l'adversité.	



16	<b>AUTREFOIS; QUAND UNE AMITE SE TERMINAIT MAL :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. Je voulais faire plaisir à mon ami(e), mais plus je donnais, moins je recevais. A la fin, je me sentais rejeté(e) et pas aimé(e).
	2. J'essayais de prendre les choses à la rigolade, mais plus j'essayais, plus j'étais critiqué(e). Je me sentais rejeté(e) et en colère.
	3. J'étais irrité(e) par les demandes qui m'étaient faites après avoir travaillé dur toute la journée et avoir fait face à mes obligations. Je finissais par être frustré(e) et parfois je perdais patience.
	4. J'avais l'impression de ne pouvoir convaincre mon ami(e) de l'importance d'avoir des buts, des engagements ou des convictions fortes pour vivre. Je finissais alors par "faire la morale".
	5. J'en arrivais pas à exprimer ce qui se passait en moi. J'avais des difficultés avec des amis expansifs. Plus mes amis attendaient de moi que je m'extériorise et m'implique dans la discussion, plus je me refermais sur moi-même.
	6. Je voulais être celui qui part plutôt que celui qu'on quitte.
17	<b>CERTAINS DE MES AMIS POURRAIENT DIRE DE MOI QUE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. Je suis trop sensible.
	2. J'en fais qu'à ma tête.
	3. Je suis "boulot-boulot".
	4. Je prends des risques excessifs.
	5. Je suis en fermé(e) dans mes convictions.
	6. Je suis trop solitaire.
18	<b>FACE A UN PROJET, JE SERAIS PLUTÔT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. Intéressé(e) par la partie créative.
	2. Prêt(e) à foncer si je le trouve excitant et payant.
	3. Avec des amis pour le réaliser ensemble.
	4. Celui(elle) qui structure et en organise les principales étapes.
	5. Le leader à qui on confie un projet important qui demande de la ténacité.
	6. Celui(elle) à qui on confie une tâche à exécuter seul(e) et qui fasse appel à mon imagination.
19	<b>SOUVENT :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. J'ai envie de me retirer dans un lieu tranquille.
	2. Je m'ennuie avec la routine et je dois pouvoir m'amuser pour être dynamique.
	3. Je prends plus de responsabilités que nécessaire.
	4. J'ai l'air ému(e) quand quelqu'un me dit quelque chose qui me touche.
	5. Je sais que je pourrais entraîner qui je veux et quand je veux.
	6. Je suis exigeant(e) avec les autres comme avec moi-même.
20	<b>MA DEVISE POURRAIT ETRE :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. "Persévère et aie confiance en tes valeurs".
	2. "Fais ce que tu as envie de faire".
	3. "Sois toujours au top".
	4. "Donner vaut mieux que recevoir".
	5. "Le travail d'abord, le plaisir ensuite".
	6. "Rien n'est plus utile que de vivre tranquille, de parler peu avec les autres et beaucoup avec soi-même".
21	<b>Parmi les animaux suivants, mes amis me verraient plutôt comme :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. Une tortue, patiente, calme et pondérée.
	2. Une mère poule (ou papa poule), protectrice(eur) qui donne de l'affection.
	3. Un chat joueur, se laissant caresser seulement quand il l'a décidé.
	4. Un castor, concepteur et bâtisseur.
	5. Un hibou, patient, observateur, énigmatique.
	6. Un renard, malin et rusé.
22	<b>DANS LES SITUATIONS A FORTS ENJEUX, J'AI TENDANCE A :</b>
	1. Rechercher l'approbation des autres.
	2. Réagir et m'énervé rapidement si cela ne va pas comme je le veux.
	3. Ce que tout soit parfait.
	4. Vouloir prendre la situation en main pour faire face.
	5. Retirer dans mon monde et observer les autres.
	6. Trouver cela excitant et à prendre des risques
23	<b>JE RENONCERAI EN DERNIER A :</b> (de 0 à 5 réponses possibles)
	1. Ma capacité d'adaptation.
	2. Ma chaleur.
	3. Mon esprit logique.
	4. Mes convictions et mes valeurs.
	5. Mon temps à moi et ma tranquillité.
	6. M'amuser d'abord.

## Annexe 6 : Questionnaire EMS-28 de Brière et al. (1995)

### **ÉCHELLE DE MOTIVATION DANS LE SPORT (ÉMS-28)**

*Nathalie M. Brière, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais, Luc G. Pelletier (1995)*

*International Journal of Sport Psychology, 26, 465-489*

#### **ATTITUDES DANS LE SPORT**

NOM :

Prénom :

Sport pratiqué :

1: Ne correspond pas du tout    2: Correspond très peu    3: Correspond un peu    4: Correspond moyennement    5: Correspond assez  
6: Correspond fortement    7: Correspond très fortement

#### **EN GENERAL, POURQUOI PRATIQUES-TU CE SPORT ?**

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Parce que ça me permet d'être bien vu-e par les gens que je connais.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Je ne le sais pas; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques d'entraînement difficiles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du sport.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Pour le prestige d'être un-e athlète.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisi afin de développer d'autres aspects de ma personne.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment  |   |   |   |   |   |   |   |

"embarqué-e" dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
13. Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau.	1	2	3	4	5	6	7
14. Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du sport; plus j'y pense, plus j'ai le goût de lâcher le milieu sportif.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés.	1	2	3	4	5	6	7
16. Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Parce que pour moi, c'est très plaisant de découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement.	1	2	3	4	5	6	7
18. Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles dans d'autres domaines de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
19. Pour les émotions intenses que je ressens à faire un sport que j'aime.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je ne le sais pas clairement; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le sport.	1	2	3	4	5	6	7
21. Parce que je me sentirais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire.	1	2	3	4	5	6	7
22. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
23. Pour montrer aux autres à quel point je suis bon-ne dans mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
24. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques d'entraînement que je n'avais jamais essayées.	1	2	3	4	5	6	7
25. Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis-es.	1	2	3	4	5	6	7
26. Parce que j'aime le "feeling" de me sentir "plongé-e" dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
27. Parce qu'il faut que je fasse du sport régulièrement.	1	2	3	4	5	6	7
28. Je me le demande bien; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe.	1	2	3	4	5	6	7

---

© *Nathalie M. Brière, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais, Luc G. Pelletier*

**CLÉ DE CODIFICATION DE L'ÉMS-28**

- # 1, 11, 17, 24 **Motivation intrinsèque à la connaissance**
- # 5, 10, 15, 22 **Motivation intrinsèque à l'accomplissement**
- # 7, 12, 19, 26 **Motivation intrinsèque à la stimulation**
- # 3, 9, 18, 25 **Motivation extrinsèque - identifiée**
- # 6, 13, 21, 27 **Motivation extrinsèque - introjectée**
- # 2, 8, 16, 23 **Motivation extrinsèque - régulation externe**
- # 4, 14, 20, 28 **Amotivation**

Cette échelle ne peut être utilisée qu'à des fins de recherche. Vous pouvez utiliser cette échelle dans votre recherche pourvu que vous citiez la référence complète.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à nos travaux de recherche.

Bon succès dans votre recherche.

Annexe 7 : Questions du NEO-PI-3 de Costa et al. (1998 ; 2003) évaluant la Conscience

No Item	Item (version courte)	No Item	Item (version courte)
<b>Compétence</b>		<b>Recherche de réussite</b>	
5	Je suis efficace et compétent(e) dans mon travail.	110	Je travaille dur pour atteindre les objectifs que je me suis fixés.
35	J'agis parfois de manière irréfléchie.	140	Je ne suis pas très ambitieux(se).
65	Je me tiens bien informé(e) et je prends habituellement des décisions pertinentes.	170	J'ai un ensemble bien défini d'objectifs et je travaille pour les atteindre de façon ordonnée.
95	Quel que soit le domaine, il semble que je ne réussisse pas complètement.	200	Je m'efforce à l'excellence dans tout ce que je fais.
125	J'ai un jugement sûr.	230	Je suis plutôt du genre « bourreau de travail ».
155	Je me trouve souvent dans des situations pour lesquelles je ne me suis pas complètement préparé(e).	<b>Autodiscipline</b>	
185	Je possède de nombreuses compétences.	25	J'arrive assez bien à m'organiser pour faire les choses à temps.
215	Je suis connu(e) pour mon bon sens.	55	J'ai du mal à me forcer à faire ce que je devrais.
<b>Ordre</b>		85	Quand je démarre un projet, je le termine presque toujours.
10	Un peu de désordre dans mes affaires ne me dérange pas.	115	Il y a tant de petites choses à faire que parfois, tout simplement, je les ignore toutes.
40	Je garde mes affaires en ordre et bien rangées.	145	Je suis quelqu'un d'efficace qui vient toujours à bout du travail.
70	Je ne suis pas quelqu'un de très méthodique ou organisé.	175	Quand un projet devient trop difficile, j'ai tendance à en démarrer un autre.
100	J'aime bien garder chaque chose à sa place, comme cela je sais exactement où elle est.	205	Je perds beaucoup de temps avant de me mettre au travail.
130	Il semble que je ne serai jamais capable de m'organiser.	235	J'ai beaucoup d'autodiscipline.
160	Je suis exigeant(e) sur la manière dont le travail doit être fait.	<b>Délibération</b>	
190	Je ne suis pas un(e) maniaque du rangement.	30	Au fil des années, j'ai fait un certain nombre d'erreurs dues à des décisions irréfléchies.
220	Je passe beaucoup de temps à chercher des choses que j'ai mal rangées.	60	Il est rare que je prenne des décisions hâtives.
<b>Sens du devoir</b>		90	Je fais souvent des choses sur l'impulsion du moment.
15	Je m'efforce d'aller travailler même quand je ne suis pas en forme.	120	Avant d'agir, je réfléchis toujours aux conséquences de mon action.
45	Il m'arrive parfois de ne pas tenir mes engagements ou de ne pas assumer mes responsabilités comme je le devrais.	150	Il m'arrive parfois d'agir d'abord et de réfléchir ensuite.
75	Quand j'ai une dette, quelle qu'elle soit, je m'en acquitte.	180	Avant de prendre une décision, j'examine les choses en détail.
105	Je ne tiens pas compte de plein de « petites règles idiotes ».	210	Je planifie soigneusement mes voyages.
135	Quand je prends un engagement, on peut toujours compter sur moi pour aller jusqu'au bout.	240	Avant de répondre à une question, j'y réfléchis à deux fois.
165	Je suis strictement mes principes éthiques.	241	J'ai essayé de répondre à toutes les questions de façon honnête et précise.
195	J'essaie de faire mon travail soigneusement, comme ça il n'y a pas à le refaire.		
225	J'essaie d'accomplir consciencieusement toutes les tâches qui me sont confiées.		
<b>Recherche de réussite</b>			
20	Je ne ressens pas un fort besoin de réussite ou de promotion.		
50	Je m'efforce de réussir tout ce que j'entreprends.		
80	Quand je commence un programme d'amélioration personnelle (par exemple, faire du sport, suivre une formation, etc.), je laisse tomber habituellement au bout de quelques jours.		

Annexe 8 : Questions entretiens individuels avec les joueuses

<b>Questions entretiens individuels</b>	
<b>Canal sensoriel</b>	<i>Comment procèdes-tu lorsque tu dois apprendre quelque chose par cœur ?</i>
	<i>Si ton entraîneur doit expliquer une nouvelle tactique, tu préfères qu'il réalise un schéma ou qu'il te l'explique à l'oral ?</i>
	<i>Lorsque tu découvres une plage en vacances, tu es plutôt attentive à l'environnement ou à l'ambiance sonore ?</i>
<b>Musique</b>	<i>Selon toi, juste avant un match, de quoi as-tu besoin pour avoir un niveau d'engagement compétitif optimal ?</i>
	<i>Quel genre musical pourrait te permettre d'agir sur ton engagement en compétition ?</i>
	<i>Quelle importance donnes-tu aux paroles et au rythme de la musique choisie ? Est-ce que cela évoque chez toi un souvenir, une émotion ?</i>
<b>Vidéo</b>	<i>Quel type de vidéo pourrait te permettre d'agir sur ton engagement compétitif ?</i>
	<i>Selon toi, cette vidéo te permet-elle de te mettre dans des conditions similaires à la musique choisie précédemment ?</i>
	<i>Est-ce que cela fait émerger chez toi un souvenir, une émotion, des pensées ?</i>

## Annexe 9 : Questionnaire Profil Psychologique de Sportif de Mette (2017)

Questionnaire Profil Psychologique de Sportif (QPPS) par Anthony Mette											
	Items	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engagement	1. Parfois je me demande si je ne serais pas mieux à faire autre chose que mon sport.										
	2. Je suis prêt à faire énormément de sacrifices pour mon sport.										
Dépassement de soi	3. Je suis capable de repousser mes limites sans cesse en match.										
	4. J'adore cette sensation que l'on a parfois de se dépasser, d'être maître de son corps et/ou de son esprit.										
Goût de l'effort	5. Je donne toujours le meilleur de moi-même en compétition.										
	6. Même si je ne suis pas dans un grand jour, j'essaye de faire au mieux en match.										

Cotation :

Pour évaluer vos habiletés mentales, il suffit de compter chaque point par réponse (par exemple, si vous avez coché la case 4 à la deuxième question, comptez 4 points). Attention pour la question 1, la cotation est inversée. Puis additionnez les réponses à chaque question et divisez le tout par 6 afin d'obtenir un score, allant potentiellement de 1 à 10.

Annexe 10 : Echelle de Likert basée sur le QPPS évaluant l'engagement compétitif des sujets

Échelle de Likert										
Items	Intensité de ce que j'ai ressenti pendant le match									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Lors de ce match, je me suis demandé si je ne serais pas mieux à faire autre chose.										
2. Lors de ce match, j'étais mentalement prête à faire énormément de sacrifices pour mon équipe.										
3. J'ai été capable de repousser mes limites sans cesse lors de ce match.										
4. Lors de ce match, j'ai eu cette sensation que l'on a parfois de se dépasser, d'être maître de son corps et/ou de son esprit.										
5. J'ai donné le meilleur de moi-même du premier au dernier point.										
6. Même si je n'étais pas dans un grand jour, j'ai essayé de faire au mieux, je n'ai pas baissé les bras.										

Cotation :

Pour évaluer vos habiletés mentales, il suffit de compter chaque point par réponse (par exemple, si vous avez coché la case 4 à la deuxième question, comptez 4 points). Attention pour la question 1, la cotation est inversée. Puis additionnez les réponses à chaque question et divisez le tout par 6 afin d'obtenir un score, allant potentiellement de 1 à 10.



Annexe 11 : Vidéos personnalisées de l'ensemble de l'échantillon



<https://nextcloud.univ-lille.fr/index.php/s/RiRERfmi8y55dkM>

## **Résumé de l'étude**

Mots clés : détermination, engagement, musique, vidéo, volley-ball

Notre étude tend à démontrer s'il est possible d'optimiser l'engagement compétitif de volleyeuses grâce à l'écoute d'une musique et au visionnage d'une vidéo personnalisée. De plus, par le biais d'une enquête sur la détermination, cette étude vise à savoir s'il existe une corrélation entre la détermination à long terme des individus et leur engagement en situations compétitives. Dans un objectif d'insertion professionnelle, ce travail nous a également poussés à nous intéresser à la validité des questionnaires présents dans la littérature scientifique pour évaluer la détermination des athlètes.

Les sujets qui ont pris part à cette étude ont dans un premier temps répondu à quatre questionnaires afin d'évaluer leur détermination : le GRIT-S, le Process Com, le NEO-PI-3 et l'EMS-28. Par la suite, nous avons réalisé des entretiens individuels avec chaque sujet afin d'entamer notre intervention sur l'engagement compétitif. Lors de ces entretiens individuels, l'objectif était de déterminer l'outil audio et de construire l'outil visuel que les sujets ont été amenés à utiliser en amont de six matchs. Après chacun de ces matchs, les joueuses devaient évaluer leur engagement compétitif grâce à une échelle de Likert. Nous avons enfin comparé les résultats de la condition contrôle, de la condition musique et de la condition vidéo. Les résultats recueillis nous montrent que la musique et la vidéo permettent d'optimiser l'engagement compétitif des sujets, mais que sur notre échantillon expérimental la vidéo a un impact plus important. Enfin, nous avons pu mettre en évidence qu'il n'y a pas de corrélation entre la détermination à long terme et l'engagement compétitif.

### **Abstract**

Keywords : Grit, commitment, music, video, volleyball

Our study's purpose to demonstrate whether it is possible to optimize the competitive commitment of volleyball players through listening to music and watching a personalized video. Moreover, through a survey on grit, this study aims to know if there is a correlation between the long-term grit and the commitment in competitive situations. With a view to an entry in the working world, this work also led us to look at in the validity of the questionnaires in the scientific literature which evaluate the grit of the athletes.

The subjects who took part in this study initially answered four questionnaires to assess their grit : the GRIT-S, the Process Com, the NEO-PI-3 and the EMS-28. Subsequently, we conducted individual interviews with each subject to begin our intervention on competitive commitment. During these individual interviews, the objective was to determine the audio tool and build the visual tool that the subjects were asked to use in six matches. After each of these matches, the players were asked to rate their competitive engagement using a Likert scale. We finally compared the results of the control condition, the music condition and the video condition. The results show that music and video optimize the competitive commitment of the subjects, but that on our experimental sample, video has a greater impact. Finally, we were able to highlight that there is no correlation between long-term grit and competitive commitment.

## **Les compétences acquises lors du stage**

**Sensibiliser et faire découvrir** à un public de sportives expérimentées des thématiques de préparation mentale et certains outils.

**Partager** de manière pédagogique et ludique les connaissances que j'ai acquises lors de mon parcours universitaire.

**Concevoir, animer et planifier** des séances d'éducation à la préparation mentale et des séances de préparation mentale individuelle.

**S'adapter** au public et à la situation de la structure en fonction des besoins et de ses moyens.

**Se former et acquérir** de l'expérience dans un domaine dans lequel je me professionnalise en parallèle de mes études (statut national de l'étudiant entrepreneur).

**Communiquer et dialoguer** avec les sportives pour connaître leurs ressentis à l'entraînement et en compétition mais également avec les différents membres du staff.

**Réaliser, rédiger et exposer** une étude originale dans le milieu sportif donnant lieu à un mémoire universitaire et à une soutenance de mémoire.

**Confirmer** grâce à ce stage l'orientation de mon projet professionnel et le mettre en pratique.