

Année universitaire 2024-2025

Master 1^{ère} année

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

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

MEMOIRE

TITRE :

**Effets de brefs moments de pleine conscience sur le bien-être de sportifs
loisirs dans le sport et dans la vie de tous les jours.**

Par : Macquet Hugo

Sous la direction de : Delerue Florence

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique le : 19/05/2025

Devant le jury : Dufour Yancy, Givre Antonin et Delerue Florence

« Le département des Sciences du Sport et de l'Education Physique de l'UFR3S n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les mémoires ; celles-ci sont propres à leurs auteurs. »

Remerciements :

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont permis à mon étude et à mon stage de se dérouler dans les meilleures conditions, et grâce auxquelles j'ai pu enrichir mes compétences et mes connaissances.

Je remercie tout d'abord Madame Delerue Florence, ma directrice de mémoire, pour m'avoir accompagné, soutenu et conseillé durant toute cette année universitaire. A la fois dans la recherche de ma thématique, dans la rédaction de mon mémoire ainsi que dans l'élaboration de mon protocole.

Je remercie également l'entreprise BE HUMAN PERFORMANCE et tout particulièrement son dirigeant et mon tuteur de stage Monsieur Boitel Guillaume. Je le remercie de m'avoir permis de mettre en place mon étude au sein de sa structure et de m'avoir aidé sur la mise place de mon protocole.

Je remercie l'ensemble des pratiquants de BE HUMAN PERFORMANCE ayant participé avec enthousiasme et discipline à mon étude en tant que groupe expérimental.

Je remercie dans un dernier temps, les pratiquants du club de Mons Triathlon dont je suis l'entraîneur, pour avoir accepté de participer à l'étude en tant que groupe contrôle.

Table des matières

Introduction	1
1 Revue de littérature	3
1.1 Le bien-être	3
1.1.1 Bien-être hédonique : Subjectif	3
1.1.2 Bien-être eudémonique : Psychologique et Social.....	4
1.1.3 Outils de mesure du bien-être.....	5
1.2 La pleine conscience	6
1.2.1 Définition de la pleine conscience.....	6
1.2.2 Les habiletés de pleine conscience	7
1.3 Programmes de méditation de pleine conscience.....	8
1.3.1 Interventions basées sur la pleine conscience spécifiques au sport	8
1.3.2 Différentes formes de pratique de méditation de pleine conscience.....	9
1.3.3 Limite des programmes de méditation de pleine conscience	9
1.3.4 Définition de bref moment de pleine conscience	10
1.4 Effets de la méditation de pleine conscience dans le sport et sur le bien-être des sportifs.....	11
1.4.1 Effets de la méditation de pleine conscience dans le sport	11
1.4.2 Effets de la méditation de pleine conscience sur le bien-être des sportifs.....	13
1.4.3 Les mécanismes expliquant l'efficacité de la méditation de pleine conscience	14
2 Problématique, Objectifs et Hypothèses.....	15
2.1 Problématique	15
2.2 Objectifs de l'étude	15
2.3 Hypothèses.....	15
3 Protocole expérimental.....	16
3.1 Contexte de stage	16
3.2 Sujets.....	16
3.3 Technique et Matériel de mesure	17
3.5 Protocole de pleine conscience.....	18
3.6 Analyse statistique	19
4 Résultats	20
4.1 Bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive	20
4.2 Bien-être hédonique et eudémonique dans la vie quotidienne.....	21
4.3 Bien-être hédonique et eudémonique dans la pratique sportive	22

4.4 Bien-être être hédonique et eudémonique du groupe expérimental dans la vie quotidienne et la pratique sportive.....	23
5 Discussion	25
5.1 Interprétation.....	25
5.2 Limites	29
5.3 Applications sur le terrain	29
5.4 Perspectives	30
Conclusion	30
Bibliographie :	31
Annexes.....	40
Figure 1 : Modèle du bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive	40
Figure 2 : Questionnaire MHC-SF (Keyes, 2009).....	41
Figure 3 : Questionnaire Sport MHC-SF (Foster et al, 2019)	42
Figure 4 : Programme de pleine conscience	43
Tableau 1 : T de student, Taille d'effet et gain du groupe expérimental.....	46
Tableau 2 : T de student, Taille d'effet et gain du groupe contrôle	46
Graphiques des évolutions individuelles du groupe expérimental.....	47
Résumé	50
Abstract	50
Compétences développées	51

Glossaire :

ANOVA : Analysis Of Variance

BMM : Brief Mindfulness Meditation - Temps brefs de pleine conscience

EWBSS : Eudaimonic Well-Being in Sport Scale

EMMBEP : Echelle de Mesure des Manifestations du Bien-Etre Psychologique

INJEP : Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire

MBI : Mindfulness-Based Interventions - Interventions basées sur la pleine conscience

MAC : Mindfulness-Acceptance-Commitment

MHC-SF : Mental Health Continuum Short Form

MSPE : Mindfulness-Sport-Performance-Enhancement

PANAS : Positive And Negative Affective Schedule

PCP : Pleine Conscience pour la Performance

PWB Scale : Psychological Well-Being Scale

QEWB : Questionnaire of Eudaimonic Well-Being

SWB Scale : Social Well-Being Scale

SWLS : Satisfaction With Life Scale

Sport MHC-SF : Sport Mental Health Continuum Short Form

WEMWBS : Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

Introduction

En France, le nombre de personnes pratiquant une activité physique et sportive régulière ne fait que croître chaque année. D'après l'INJEP, le nombre de personnes de 15 ans ou plus ayant une activité physique régulière aurait augmenté de 54% en 2018 à 58% en 2023. Une augmentation engendrée par la pandémie ainsi que par les Jeux Olympiques de Paris 2024. Les principaux motifs de la pratique sportive sont le développement de la condition physique et l'amélioration du bien-être. Malgré la difficulté de définir le concept de bien-être, il a récemment été défini comme étant « un ensemble de sentiments positifs et de pleine réalisation de son potentiel » (Simons et Baldwin, 2021).

Cet objectif d'amélioration du bien-être porté par une grande partie des personnes pratiquant une activité physique et sportive serait rendu possible à travers diverses pratiques. Une étude a en effet démontré que la pratique physique est un moyen de développer le bien-être de la population. Néanmoins, d'autres pratiques semblent avoir un impact plus important sur le bien-être. Parmi ces pratiques, les interventions psychologiques auraient le plus d'impact sur le bien-être. L'une d'entre elles est la méditation de pleine conscience (Blodgett et al, 2022 ; Myall et al, 2023).

La pleine conscience est « un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003). La méditation de pleine conscience permettrait d'atteindre cet état de pleine conscience par le développement de trois habiletés que sont la prise de conscience, l'acceptation et la re-concentration. Cette pratique en vogue depuis plusieurs années est une notion centrale de la troisième vague des thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles. Elle vise à changer la relation avec nos expériences internes en les acceptant sans jugement plutôt que d'essayer de les modifier ou de les contrôler.

Néanmoins, la majorité des interventions basées sur la pleine conscience (MBI) comportent des séances de pratique assez longues pouvant démotiver les personnes voulant s'y astreindre. D'autant plus que l'objectif n'est pas de remplacer les séances de pratique sportive. Face à cette contrainte temporelle, la mise en place de brefs moments de pleine conscience (BMM) a vu le jour. Ces BMM qui sont définis comme des temps de pleine conscience n'excédant pas les 30 minutes (Howarth et al, 2019), n'ont encore que très peu été étudiés dans le contexte sportif, et d'autant plus en ce qui concerne le bien-être des sportifs.

L'objectif de cette étude sera donc d'observer si la mise en œuvre de BMM auprès de sportifs loisirs est en mesure de développer leur bien-être dans le sport et dans la vie de tous les jours.

Dans la première partie de cette étude, nous définirons les concepts de bien-être et de pleine conscience puis nous montrerons les effets de la pratique de la pleine conscience sur la performance et le bien-être des sportifs. Dans la seconde partie, nous établirons notre problématique, nos objectifs et nos hypothèses. La troisième partie sera consacrée au protocole expérimental de l'étude. Pour finir, les dernières parties seront consacrées à la présentation, à l'analyse et à la discussion des résultats.

1 Revue de littérature

1.1 Le bien-être

Le bien-être concerne l'expérience et le fonctionnement optimal d'un individu, il est défini par Simons et Balwin comme « un ensemble de sentiments positifs et de pleine réalisation de son potentiel » (2021). Les diverses recherches sur le bien-être s'inscrivent dans deux perspectives différentes que nous pouvons distinguer dans cette définition, avec dans un premier temps l'approche hédonique et dans un autre temps l'approche eudémonique (Ryan et Deci, 2001). Le bien-être hédonique s'apparente bien-être subjectif et émotionnel tandis que le bien-être eudémonique s'apparente au bien-être psychologique et social (Lundqvist, 2011). Le bien-être est de plus en plus pris en considération dans le domaine de la psychologie du sport car il peut avoir un impact sur les performances et l'épanouissement des sportifs de haut niveau et amateurs.

1.1.1 Bien-être hédonique : Subjectif

L'approche hédonique du bien-être se concentre sur le bonheur et définit le bien-être en termes de satisfactions du plaisir et de l'évitement de la douleur (Deci et Ryan, 2001). Celle-ci est liée aux conceptions épicuriennes selon lesquelles le bonheur et le plaisir constituent le but essentiel de la vie humaine (Waterman, 2008 ; Lundqvist, 2011). Le bien-être hédonique consiste donc en la recherche de deux éléments que sont le plaisir avec des émotions positives et des sensations agréables, et le confort avec un sentiment de relaxation, de facilité et l'absence d'émotions désagréables.

La vision moderne du bien-être hédonique comporte deux composantes (Bonnefroy, 2022). La composante émotionnelle avec à la notion d'équilibre affectif et la composante évaluative avec la notion de satisfaction globale de la vie et des divers domaines de vie (travail, vie perso, sport, famille). Ce bien-être est constitué de deux domaines majeurs que sont la satisfaction de la vie (composante évaluative) et le bonheur (composante émotionnelle). Les émotions, la présence d'affects agréables combinés à l'absence relative d'affects désagréables sont considérés comme des indicateurs du bien-être hédonique.

Du point de vue physiologique, le bien-être hédonique est lié à une sensation agréable qui est provoquée par des réponses neurochimiques dans le système dopaminergique. Les individus souhaitant augmenter et nourrir ce bien-être veulent faire l'expérience de stimuli engendrant la libération de dopamine dans le cerveau (système de récompense) (Bonnefroy, 2022).

1.1.2 Bien-être eudémonique : Psychologique et Social

L'approche eudémonique du bien-être se concentre sur le sens et la réalisation de soi et définit le bien-être en termes de degré de fonctionnement complet de l'individu (Ryan et Deci, 2001). Le terme eudémonia admet qu'un individu est heureux s'il dispose d'un but, s'il se confronte à des challenges et s'il s'épanouit (Lundqvist, 2011). Cette approche considère que le bien-être est séparé du plaisir et du bonheur.

Plutôt que de définir le bien-être comme l'obtention du bonheur, la tradition eudémonique s'intéresse aux activités et aux défis dans lesquels l'individu s'engage pour développer et atteindre un potentiel personnel conforme à ses valeurs (Ryff et al, 1989 ; Ryan et Deci, 2011). Le bien-être est ici lié à la philosophie d'Aristote prenant en compte deux grands facteurs que sont le fait de se connaître soi-même et le fait de devenir ce que l'on est. Cela demande à la fois de discerner ses talents puis de travailler et de faire des efforts afin de les concrétiser (Waterman, 2008).

Dans sa vision moderne, le bien-être eudémonique porte sur l'attention accordée à l'authenticité et à l'excellence personnelle ainsi qu'aux actions réalisées pour maintenir son potentiel. Il se concentre davantage sur la signification de la vie et les buts poursuivis plutôt que sur le plaisir personnel (Bonnefroy, 2022). Afin que celui-ci émerge, il est nécessaire de s'engager dans des actions permettant la croissance personnelle et le développement de son potentiel plutôt que dans la recherche du plaisir immédiat (Waterman, 2008).

Ce bien-être eudémonique rassemble le bien-être psychologique et le bien-être social. En effet, il comprenait dans un premier temps le bien-être psychologique et par la suite, le bien-être social y fut intégré.

Selon la conceptualisation de Ryff en 1989, le bien-être psychologique comprend six dimensions.

<u>L'acceptation de soi</u>	Vision, image et opinion positive de soi, de ses qualités et de sa vie. Savoir connaître ses limites et ses forces.
<u>Les relations positives avec les autres</u>	Relations de confiance, de bienveillance et d'empathie avec les autres. Développer son empathie, des amitiés durables, soutenir ses proches et se sentir soi-même soutenu.
<u>Autonomie</u>	Indépendance, autodétermination avec motivation intrinsèque et normes d'évaluation auto-référencées. Capacité à ne pas chercher l'approbation des autres, à avoir des opinions personnelles et à savoir les exprimer.

<u>La maîtrise de l'environnement</u>	Maîtrise et capacité à choisir et à créer des environnements et des contextes adaptés pour satisfaire les valeurs et les besoins personnels. Adéquations entre le monde extérieur et le monde intérieur d'une personne.
<u>Le but et le sens de la vie</u>	Capacité à être orienté vers des objectifs de vie déterminés. Des objectifs caractérisant les croyances, donnant du sens à l'existence, évoluant au fil du temps et permettant de donner du sens à ce qui est vécu.
<u>Croissance et épanouissement personnel</u>	Sentiment de développement et d'accomplissement personnel, de réalisation de soi au fil du temps.

En 1998, Keyes affirma que les aspects sociaux du bien-être devaient être intégrés au sein du bien-être eudémonique. Le bien-être social est défini comme la fonction sociale d'un individu et son épanouissement perçu dans la vie sociale. Selon la conceptualisation de Keyes, le bien-être social comprend cinq dimensions.

<u>Acceptation sociale</u>	Attitude positive et reconnaissance à l'égard d'autrui.
<u>Actualisation sociale</u>	Attitude positive à l'égard du monde et du développement de la société.
<u>Contribution sociale</u>	Vision positive de la valeur de sa propre contribution à la société.
<u>Cohérence sociale</u>	Perception que le monde social est intéressant, logique et prévisible.
<u>Intégration sociale</u>	Sentiment d'appartenance et de soutien social.

Même si nous distinguons ici deux approches du bien-être différentes, la majorité des études montrent que ces deux approches se chevauchent. En effet, l'épanouissement et le développement psychologique d'un individu (bien-être eudémonique) est probablement difficile s'il y a un manque de satisfaction et de bonheur dans la vie (bien-être hédonique). Et dans le même sens, la satisfaction et le bonheur dans la vie sont susceptibles de régresser à cause d'un épanouissement et d'un développement psychologique insuffisant. Il est donc nécessaire d'associer ces deux approches afin d'espérer atteindre un réel épanouissement, synonyme de bien-être global, comme le montre Lundqvist en 2011 (annexe : Figure 1).

1.1.3 Outils de mesure du bien-être

Afin d'évaluer et d'analyser le bien-être, divers outils de mesure ont été créés. Des outils permettant d'évaluer le bien-être hédonique tels que le « positive and negative affective schedule » (PANAS ;

Watson et al, 1988) ou le « satisfaction with life scale » (SWLS, Diener et al, 1985). Et des outils permettant d'évaluer le bien-être eudémonique tels que le « psychological well-being scale » (PWB Scale ; Ryff, 1989), le « social well-being scale » (SWB Scale ; Keyes, 1998), ou le « questionnaire of eudaimonic well-being » (QEWB ; Waterman, 2010). D'autres questionnaires permettent d'évaluer le bien-être de manière globale. Des questionnaires tels que le « mental health continuum short form » (MHC-SF ; Keyes, 2009) ou l'« échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique » (EMMBEP ; Massé et al, 1998).

Par la suite, voyant qu'aucun questionnaire ne permettaient d'évaluer le bien-être dans le contexte sportif, divers questionnaires destinés à la population générale ont été adaptés pour le contexte sportif. Nous pouvons évoquer l'« eudaimonic well-being in sport scale » (EWBSS ; Kouali et al, 2020) qui est l'adaptation du PWB Scale et le « sport mental health continuum short form » (Sport MHC-SF ; Foster et al, 2019) qui est l'adaptation du MHC-SF.

1.2 La pleine conscience

1.2.1 Définition de la pleine conscience

Plusieurs définitions permettent d'évoquer le concept de pleine conscience. John Kabat-Zinn qui est l'un des acteurs les plus influant dans ce domaine évoque « un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003). Fournier et Bernier admettent que « la pleine conscience est la focalisation volontaire de son attention sur l'expérience présente (sensations, pensées et émotions) sans poser de jugement » (2023). Une définition semblable à celle émise par Philipot affirmant que la pleine conscience est « un état mental résultant d'une focalisation volontaire de son attention sur l'expérience présente dans ses aspects sensoriels et mentaux, cognitifs et émotionnels, sans poser de jugement » (2010).

Le concept de pleine conscience est une notion centrale de la troisième vague des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles. Elle vise à changer la relation que nous avons avec les expériences internes en se focalisant davantage sur l'acceptation que sur le changement, la modification et le contrôle de ces expériences cognitives et affectives (Hayes et al, 1999 ; Segal et al, 2002).

Depuis plusieurs années, les interventions basées sur l'acceptation et la pleine conscience (MBI : mindfulness-based interventions) se trouvent couramment utilisées, notamment pour améliorer le

fonctionnement psychologique et le bien-être des individus. Dans le contexte sportif, elles ont pour objectif de promouvoir une relation modifiée avec les expériences internes au lieu d'essayer de les contrôler ou d'y échapper. Comme ce qui peut être le cas avec les interventions appartenant aux deux premières vagues (Gardner et Moore, 2012).

L'intention même de la méditation de pleine conscience est de prendre conscience et d'accepter les stimuli internes sans y poser de jugement afin de pouvoir focaliser son attention sur l'expérience présente en prenant en compte les éléments appropriés. Cet entraînement attentionnel permet d'atteindre un état de pleine conscience, dans l'ici et le maintenant. Pour atteindre cet état, il est tout d'abord nécessaire de prendre conscience du vagabondage de notre esprit (pensées diffuses dans le passé, le présent et le futur) pour ensuite ramener son attention sur des stimuli internes et/ou externes nous rattachant au moment présent.

1.2.2 Les habiletés de pleine conscience

Au sein de ce concept de pleine conscience, Gadner et Moore ont développé un modèle se basant sur l'acceptation des états internes dans une attitude de non-jugement (2004). Ce modèle lié au domaine sportif distingue trois habiletés psychologiques de pleine conscience avec la prise de conscience (lucidité), l'acceptation et la re-concentration de l'attention. C'est par l'intermédiaire du développement de ces trois habiletés qu'il est possible d'atteindre une plus grande conscience de l'instant présent et une attitude de non-jugement permettant d'acquérir une meilleure autorégulation de l'attention.

1.2.2.1 Lucidité : Prise de conscience du moment présent

La lucidité est la prise de conscience des divers sens vécus durant l'expérience présente (tactile, visuel, auditif, kinesthésique) ainsi qu'à la prise de conscience de l'activité de l'esprit (vagabondage) permettant d'observer consciemment les stimuli internes (pensées, émotions et sensations corporelles). Elle renvoie à la capacité d'un individu à distinguer et à observer son expérience interne (pensées, ses émotions et ses sensations) dans le moment présent. Elle permet d'observer sans jugement les stimuli et les ressentis internes et/ou externes le reliant à l'instant présent.

1.2.2.2 Acceptation

L'acceptation est l'acceptation des états internes dans leur globalité et dans une attitude de non-jugement car ils font partie intégrante de l'expérience présente. Cela permet de rester en contact avec les stimuli internes plutôt que de vouloir les éviter. Plutôt que de lutter contre une pensée ou un état désagréable,

l'acceptation suppose de les accueillir sans les juger. Cette habileté a l'avantage de réduire les réactions provoquées par des expériences désagréables et de favoriser ainsi un état de calme et de bien-être.

1.2.2.3 Re-concentration de l'attention

La re-concentration de l'attention est le fait de re-focaliser volontairement son attention sur les indices et les éléments appropriés pour effectuer une tâche dans le moment présent. Cette habileté nécessite un déplacement de l'attention allant des stimuli distracteurs et non pertinents vers des stimuli cibles et pertinents. Ceci permet à l'individu d'éviter d'être trop impacté par le vagabondage de l'esprit ou d'être happé par des distracteurs, et de rester durablement centré sur les éléments appropriés.

La capacité de prendre conscience de nos états externes et internes ainsi que du vagabondage de l'esprit, d'accueillir et d'accepter la distraction sans y donner de jugement, et de savoir ramener son attention vers les éléments pertinents pour l'expérience présente permet à la fois d'optimiser la performance ainsi que d'améliorer le bien-être des individus.

1.3 Programmes de méditation de pleine conscience

Avec l'intérêt grandissant pour le concept de pleine conscience, plusieurs MBI ont vu le jour pour mettre en pratique la méditation de pleine conscience. Ces interventions ont progressivement été envisagées comme une alternative aux programmes de préparation mentale plus traditionnels. Néanmoins, il semble plus approprié de percevoir les MBI comme une possibilité différente de pratiquer de la préparation mentale sans que cela ne vienne remplacer les techniques plus traditionnelles portant sur les aspects cognitifs et comportementaux. Les MBI ont pour objectif d'améliorer le fonctionnement psychologique et le bien-être des individus.

1.3.1 Interventions basées sur la pleine conscience spécifiques au sport

Au sein du domaine sportif, John Kabat-Zinn fut le premier à pratiquer la méditation de pleine conscience chez des sportifs. Par la suite, d'autres programmes s'inspirant de ceux du domaine clinique ont vu le jour dans le domaine sportif.

Le « mindfulness-acceptance-commitment » (MAC ; Gardner et Moore, 2007) fut le premier développé pour la population sportive. Dans celui-ci, la performance sportive nécessiterait une attention externe portée sur le moment présent et les indices pertinents pour la tâche en cours, une prise de conscience

sans jugement et l'acceptation des pensées, des émotions et des sensations ainsi que des comportements, des actions et des décisions cohérentes avec les valeurs et les objectifs personnels.

Le « mindfulness-sport-performance-enhancement » (MSPE ; Kaufman et al, 2009) a pour objectif de permettre aux sportifs d'acquérir les principes essentiels de la pleine conscience pour qu'ils puissent progressivement l'intégrer dans leur routine sportive et quotidienne.

Le « pleine conscience pour la performance » (PCP ; Bernier et al, 2009, 2023) a pour objectif d'augmenter l'attention des sportifs dans les situations à fort enjeu avec une prise de conscience de l'attention et une acceptation des distractions. Il se différencie du MAC et du MSPE car il n'est pas utilisé pour améliorer le bien-être des individus.

1.3.2 Différentes formes de pratique de méditation de pleine conscience

Deux formes de pratique de la pleine conscience existent, la pratique formelle et la pratique informelle.

La pratique formelle est une pratique structurée et cadrée où l'objectif est de prendre du temps assis ou allongé afin de réaliser un exercice permettant de développer les habiletés de pleine conscience. Des exercices tels que la respiration en pleine conscience, le balayage corporel, la marche méditative, le hatha yoga... Dans cette forme de pratique, on se met volontairement en état de pleine conscience en focalisant notre attention sur nos sensations, nos pensées et nos émotions, et en observant quand notre attention n'est plus focalisée sur cet élément afin de la ramener volontairement dessus.

La pratique informelle permet quant à elle d'intégrer l'état de pleine conscience durant les activités de la vie quotidienne (repas, activités physiques...). L'objectif est d'effectuer ces activités en étant pleinement conscient des sensations, des émotions et des pensées dans l'instant présent sans les juger.

1.3.3 Limite des programmes de méditation de pleine conscience

Les programmes MAC, MSPE et PCP destinés à la pratique de la méditation de pleine conscience dans le monde sportif ont néanmoins une limite commune. Cette limite est le temps des séances de pleine conscience en présentiel, avec une durée moyenne de 90 minutes. Et cela, en plus des pratiques quotidiennes à faire en autonomie durant de 10 à 45 minutes. Le temps que doivent consacrer les pratiquants est donc important, et cela demande un engagement soutenu durant plusieurs semaines.

Or, pour la plupart des personnes, il est généralement difficile de libérer plus d'une heure afin de pratiquer de la méditation. Notamment pour des sportifs amateurs et loisirs ayant un travail à côté. De

plus, pour des sportifs loisirs voulant maintenir leur condition physique et améliorer leur bien-être, leur pratique tourne essentiellement autour de l'activité physique. Un temps de pratique mentale aussi important peut donc les décourager à s'engager dans un de ces programmes.

De ce fait, il serait opportun de mettre en place des programmes de méditation de pleine conscience comprenant des séances moins longues. Cela permettra à une plus grande majorité d'individus de pouvoir pratiquer la méditation de pleine conscience et d'en ressentir ses bienfaits. L'une des solutions appropriées est d'utiliser des brefs moments de pleine conscience (BMM : brief mindfulness moment).

1.3.4 Définition de bref moment de pleine conscience

Malgré le fait que les BMM n'ont pas réellement de définition admis scientifiquement, Howarth et al les définissent à l'aide de trois critères. Dans un premier temps, les séances de méditation de pleine conscience ne doivent pas dépasser les 30 minutes. Dans un second temps, le temps total de pratique ne doit pas être plus important que 100 minutes par semaine. Dans un dernier temps, le MBI ne doit pas durer plus de 4 semaines (2019).

Ici l'essentiel à prendre en compte dans la définition donnée par Howarth et al sont que les séances en présentiel ne doivent pas dépasser 30 minutes et ne doivent pas prendre plus de 100 minutes au total dans la semaine. La durée du programme peut quant à elle varier avec plus ou moins 4 semaines.

Une récente étude menée par Barbry et al a utilisé des BMM auprès de sportifs en les associant à leur pratique sportive (2024). Leur programme de 8 semaines intégrait 2 séances de 30 minutes en présentiel par semaine. Ces séances de 30 minutes étaient divisées en deux ou trois parties. Une partie avant et une partie pendant et/ou après leur pratique sportive. Outre les séances en présentiel, une séance quotidienne de 10 minutes en distanciel était à effectuer par les participants à l'aide d'enregistrements audio. À travers cet exemple, il est possible d'admettre que les BMM permettent bel et bien aux sportifs de pouvoir pratiquer la méditation de pleine conscience en plus de leur pratique sportive.

Néanmoins, alors que les BMM semblent être une solution appropriée permettant à un nombre plus important d'individus de pratiquer la méditation de pleine conscience, ils n'ont visiblement que peu été étudiés au sein du domaine sportif.

1.4 Effets de la méditation de pleine conscience dans le sport et sur le bien-être des sportifs

1.4.1 Effets de la méditation de pleine conscience dans le sport

La méditation de pleine conscience est une méthode efficace pour améliorer la performance sportive dans de nombreux sports. En effet, il semble qu'elle puisse impacter directement ou indirectement la performance sportive. Directement par une amélioration observable de la performance. Indirectement par le biais de médiateurs psychologiques de la performance.

1.4.1.2 Effet de la méditation de pleine conscience sur la performance sportive

La mise en place de MBI permet d'augmenter la performance de sportifs pratiquant un sport de précision. En effet, chez des golfeurs et des tireurs sportifs, la performance se serait améliorée (Bühlmayer et al, 2017). Chez des basketteurs, une amélioration de la performance aux lancers francs ainsi qu'une amélioration du niveau de performance chez des pongistes a été observée (Tebourski et al, 2022). D'autres études s'intéressant aux sports de précision ont démontré une amélioration de la performance chez des golfeurs, des patineurs artistiques et des escrimeurs (Bernier et al, 2009, 2014 ; Fournier et al, 2020). En sport d'endurance, des coureurs à pied ont aussi ressenti les effets de la pleine conscience sur leur performance avec une diminution du temps nécessaire pour réaliser un mile (Thompson et al, 2011).

1.4.1.3 Effets de la méditation de pleine conscience sur les médiateurs psychologiques de la performance

Tout d'abord, la pleine conscience permet le développement des habiletés de pleine conscience. Un développement qui semble néanmoins disparate selon les études. Certaines études montrent une amélioration des trois habiletés de pleine conscience chez des athlètes élites, des archers et des golfeurs (Josefsson et al, 2019 ; Kaufman et al, 2009). D'autres études ont quant à elles obtenu des évolutions différentes selon les habiletés. En effet, chez des badistes, une amélioration plus élevée de la prise de conscience par rapport à l'acceptation et la re-concentration a été observée (Doron et al, 2020), chez des basketteurs l'acceptation s'est davantage améliorée (Goisbault et al, 2022) tandis que chez des pongistes, la re-concentration a été l'habileté la plus impactée (Tebourki et al, 2022).

D'autres habiletés mentales sont aussi impactées par la pratique de la pleine conscience. La gestion et la régulation des émotions en est une. Une étude portant sur différents sports a montré une meilleure gestion, une meilleure acceptation et un meilleur contrôle des émotions chez les sportifs (Röthlin et al,

2020). Plusieurs études vont dans le même sens avec des sportifs élites, des athlètes universitaires et des joueurs de football ayant développé une plus grande régulation des émotions (Josefson et al, 2019 ; Mistretta et al, 2017 ; Solomon et al, 2022). En lien avec la gestion des émotions, plusieurs études ont observé une diminution du niveau d'anxiété-état et de l'anxiété pré-compétitive dans différents sports (Gross et al, 2016 ; Mojtahe et al, 2023 ; Sanchez et al, 2023). Chez des sprinteurs et des coureurs de plus longue distance, la pleine conscience a aussi permis de diminuer le niveau d'anxiété-état (Yu et al, 2024 ; Thompson et al, 2011 ; De Petrillo et al, 2009).

L'habileté de concentration et de contrôle des distractions est elle aussi améliorer par la pratique de la pleine conscience. Les sportifs pourraient développer une plus grande capacité d'attention, que ce soit durant la compétition ou l'entraînement (Röthlin et al, 2020). Des coureurs à pied, des archers et des golfeurs ont montré une gestion plus importante des distractions durant la tâche et une diminution de la perturbation de la pensée (Thompson et al, 2011).

La pleine conscience permet aussi d'améliorer la confiance en soi des sportifs, notamment chez des archers, des golfeurs, des coureurs à pied et des footballeurs (Kaufman et al, 2009 ; Thompson et al, 2011 ; Solomon et al, 2022). La régulation du niveau d'éveil par la gestion de l'activation et de la relaxation (Thompson et al, 2011) ainsi que la gestion et l'acceptation des erreurs et des échecs (Röthlin et al, 2020) sont d'autres habiletés mentales développées à l'aide de la pratique de la pleine conscience.

Un dernier processus mental qui est influencé par la pleine conscience est l'état de flow (Si et al, 2024). Le flow est défini comme un « état de fonctionnement optimal se caractérisant par une absorption totale dans une tâche au cours de laquelle un état d'activation maximal est atteint » (Jackson, 1995). Une élévation de l'état de flow à la suite de la pleine conscience a été observée chez des cyclistes (Scot-Hamilton et al, 2016) ainsi que chez des coureurs à pied (Thompson et al, 2011).

Les études citées ci-dessus font toutes appel à la mise en place d'un MBI traditionnel tels que le MAC et MSPE comportant de séances longues de pleine conscience. Encore aujourd'hui, peu d'études ont évalué les effets de BMM sur la performance et sur les facteurs psychologiques influençant la performance sportive.

Une étude a démontré que la mise en place de BMM de 20 minutes a permis à des sportifs universitaires venant de sports différents (natation, basketball, football, athlétisme) d'augmenter leur capacité de contrôle intentionnel et leur performance lors d'une tâche de tir en réalité virtuelle. Une tâche ayant pour objectif de simuler une situation de compétition (Gao et al, 2023). Une autre étude a montré que la mise en place d'un BMM de 30 minutes influence la performance sur une tâche athlétique individuelle et fermée (putting en golf) et permet d'augmenter l'état de flow ainsi que de diminuer l'anxiété-état (Perry

et al, 2017). En lien avec le golf, des auteurs ont mesuré qu'un BMM pouvait amener une diminution de l'anxiété-état somatique et une meilleure technique gestuelle chez des golfeurs expérimentés (Noetel et al, 2020). En basketball, une étude portant sur la réalisation de lancers francs sous pression suite à un BMM de 15 minutes a montré que même si la performance ne s'est pas améliorée, le niveau d'anxiété cognitive et somatique était néanmoins plus faible chez les basketteurs ayant vécu le BMM (Wolch et al, 2020). Une étude mettant en place un BMM de 30 minutes auprès d'athlètes a démontré que l'utilisation de BMM amène une augmentation de l'état de flow, de la résilience et des habiletés de pleine conscience (Liu et al, 2021). Une récente étude portant sur la mise en place d'un protocole de BMM associé à un programme de course à pied a permis au coureur à pied de développer deux des trois habiletés de pleine conscience que sont la prise de conscience du moment présent ainsi que la re-concentration sur le moment présent (Barbry et al, 2024).

1.4.2 Effets de la méditation de pleine conscience sur le bien-être des sportifs

Alors que les études portant sur les effets de la pleine conscience sur le bien-être de la population générale sont nombreuses, le nombre d'études s'intéressant à ce sujet auprès de sportifs reste faible. Une revue systématique publiée en 2023 évoquant les effets que pouvait avoir les MBI sur la santé mentale des athlètes permet de faire le tour des études portant sur l'effet de la pleine conscience sur le bien-être (Myall et al, 2023). Des études montrant que la mise en place du MAC permet d'améliorer le bien-être psychologique d'athlètes féminines universitaires (Ajilchi et al, 2022) ainsi que celui de para-athlètes (Macdougall et al, 2019). Des para-athlètes ayant aussi eu un développement du bien-être subjectif et du bien-être social. D'autres études intégrant le programme MBSR démontrent que la pratique de la pleine conscience peut améliorer le bien-être psychologique chez des joueurs de foot retraités (Nouzouri et al, 2020) ainsi que chez des rameuses d'aviron universitaires (Jones et al, 2020). Une dernière étude qui est la seule ayant mis en place des BMM n'a pas trouvé d'effet significatif sur le bien-être subjectif auprès de joueurs de foot (Rooks et al, 2017). Les BMM prenaient la forme de séances en présentiel (4 par semaine) et en distanciel (tous les jours) de 12 minutes durant 4 semaines. La principale limite de cette étude est le manque d'engagement des sportifs durant le programme.

Au sein de l'ensemble de ses études, les questionnaires utilisés pour évaluer le bien-être sont le PANAS (bien-être subjectif), la PWB (bien-être psychologique) et le SWBQ (bien-être social).

1.4.3 Les mécanismes expliquant l'efficacité de la méditation de pleine conscience

Les mécanismes d'actions mis en jeu par la pratique de la pleine conscience et pouvant expliquer son efficacité sur la performance et le bien-être des sportifs sont au nombre de quatre. Nous retrouvons l'autorégulation de l'attention, l'acceptation de l'expérience présente, le décentrage et la diminution de la rumination (Ben Salha et Fournier, 2022 ; Fournier et Bernier, 2023). Ces quatre mécanismes permettent le développement des trois habiletés de pleine conscience.

L'autorégulation de l'attention : Capacité à réguler par soi-même et de manière autonome son attention. Les sportifs sont davantage en capacité de réguler et de contrôler leur attention. Cela leur permet d'être moins distraits par des événements internes (pensées, émotions et sensations internes...) et/ou externes (les adversaires, le public...) et ainsi de demeurer focalisés sur l'action à réaliser dans l'instant présent.

L'acceptation de l'expérience présente : Engendrée car la pleine conscience a pour objectif de changer nos relations avec nos pensées, nos émotions et nos sensations désagréables en les acceptant plutôt qu'en les contrôlant. Cette acceptation de l'expérience présente faciliterait la régulation des pensées et des émotions de sorte que plus de ressources attentionnelles soient disponibles pour réaliser la tâche (Gardner et Moore, 2004). Les sportifs seraient donc plus à même de centrer leur attention sur les indices pertinents pour accomplir la tâche.

Le décentrage (défusion cognitive) : Mécanisme de pleine conscience consistant à observer les états internes en les considérant comme des événements mentaux transitoires ne reflétant pas nécessairement la réalité (Hayes et al, 2016). L'objectif est de prendre de la distance avec nos pensées en sachant les saisir pour ce qu'elles sont, simplement des événements mentaux éphémères. Ce mécanisme aiderait les sportifs à être plus flexibles vis-à-vis de leurs états internes et à réagir moins automatiquement en décidant quand porter attention à un état interne et quand ne pas y prêter attention.

La diminution de la rumination : Se caractérise notamment par une centration de l'attention plus rapide après un échec ou une erreur. La rumination est une focalisation sur soi au sein de laquelle les pensées tournent toujours autour d'un même sujet. La pleine conscience serait une pratique amenant une réduction de ce phénomène de rumination et de son incontrôlabilité. Les sportifs sont donc en capacité de prendre conscience plus rapidement des processus non-appropriés (rumination) et de lâcher prise afin de refocaliser leur attention sur des indices pertinents pour effectuer une tâche (Kröhler et Berti, 2019).

2 Problématique, Objectifs et Hypothèses

2.1 Problématique

La mise en place de brefs moments de pleine conscience auprès de sportifs loisirs peut-elle amener une amélioration de leur bien-être dans la vie quotidienne et dans leur pratique sportive ?

2.2 Objectifs de l'étude

Les objectifs de cette étude s'intéressant à l'effet de brefs moments de pleine conscience sur le bien-être chez des coureurs à pied loisirs sont multiples.

Dans un premier temps, l'un des objectifs de cette étude est d'observer l'impact de BMM sur le bien-être (intégrant les deux composantes) dans le domaine sportif ainsi que dans la vie quotidienne.

Dans un second temps, le second objectif est de voir si la mise en place de BMM, en plus des séances de course à pied, peut améliorer le bien-être hédonique et eudémonique des pratiquants.

Dans un dernier temps, le dernier objectif est de voir si l'amélioration du bien-être dans la vie quotidienne et dans le domaine sportif est plus ou moins prononcée dans la composante hédonique ou eudémonique suite à la période des BMM.

2.3 Hypothèses

Hypothèse n°1 : Les BMM sont une méthode permettant d'améliorer le bien-être global à la fois dans la vie quotidienne et dans le domaine sportif.

Hypothèse n°2 : Les BMM permettent à la fois d'améliorer le bien-être hédonique ainsi que le bien-être eudémonique dans la vie quotidienne et la pratique sportive.

Hypothèse n°3 : Les BMM amènent une amélioration plus importante du bien-être eudémonique que du bien-être hédonique dans la vie quotidienne et dans le domaine sportif.

3 Protocole expérimental

3.1 Contexte de stage

La possibilité de mettre en œuvre cette étude m'est permise par la structure BE HUMAN PERFORMANCE. Cette structure est un centre d'expertise dans le domaine du sport et de la santé créé en 2015 qui est composée d'une équipe pluridisciplinaire avec des coachs, des préparateurs physiques et des kinésithérapeutes. Mon tuteur de stage en est le dirigeant et l'un des préparateurs physiques.

Au sein de cette structure, des sportifs de haut niveau et des sportifs loisirs sont suivis et accompagnés. Les sportifs de haut niveau y réalisent des séances individuelles de préparation physique afin de développer les qualités physiques propres à leur discipline. Les sportifs loisirs quant à eux, y réalisent des cours collectifs le midi et le soir avec diverses thématiques d'entraînement. Des thématiques telles que le cross training, le cardio training, le renforcement musculaire, ou encore de la course à pied. La course à pied dont je suis le coach référent et que j'encadre 2 fois par semaine (le mercredi et le vendredi).

Les sportifs qui pratiquent les cours collectifs sont des personnes venant prendre plaisir, se défouler, maintenir leur condition physique et avoir un meilleur bien-être. Les pratiquants qui viennent les midis et/ou les soirs de la semaine sont presque toujours les mêmes. Le groupe se compose de 20 personnes au total avec plus ou moins 8 à 15 personnes lors des séances. Leur âge varie de 27 à 55 ans, avec une moyenne de 41 ans. Ce sont des sportifs amateurs mais ayant une bonne condition physique.

Outre les séances de pratique physique collectives, l'objectif au sein de cette structure est d'intégrer des temps de pratique en préparation mentale répondant aux objectifs de ces sportifs. Etant en charge notamment des séances de course à pied, j'ai pris la décision d'associer des BMM aux séances de course à pied avec pour objectif d'améliorer le bien-être dans la pratique ainsi que dans la vie quotidienne.

3.2 Sujets

L'étude prend la forme d'une étude randomisée avec un groupe expérimental et un groupe contrôle.

Groupe expérimental : 10 pratiquants (5 femmes et 5 hommes) présents au sein de ma structure de stage qui vont vivre le protocole de pleine conscience.

Groupé contrôle : 10 pratiquants (6 femmes et 4 hommes) issus d'un club de triathlon que j'accompagne tous les samedis matin en tant qu'entraîneur de course à pied et qui ne vivront pas le protocole de pleine conscience.

	Effectif	Age	Années de pratique	Bien-être vie quotidienne	Bien-être pratique sportive
Expérimental	10	35 (+/- 7)	9 (+/- 4)	42,5 (+/- 11,1)	44,7 (+/- 11,5)
Contrôle	10	37 (+/- 8)	10 (+/- 4)	43,3 (+/- 8,6)	44,8 (+/- 12,3)

3.3 Technique et Matériel de mesure

Questionnaire de bien-être dans la vie quotidienne : Mental Health Continuum Short Form : MHC-SF (Keyes, 2009 ; annexe : Figure 2)

Ce questionnaire comporte 14 items sur une échelle de 0 (jamais) à 5 (tous les jours) avec un score total étant la somme de tous les items. Les sujets indiquent à quelle fréquence ils ont été confrontés aux divers items dans leur vie quotidienne au cours du mois dernier. Ce test contient des items représentant les différentes composantes du bien-être (eudonique et hédonique). Trois pour l'hédonique (bien-être émotionnel) et dix pour l'eudémonique (six pour le bien-être psychologique et quatre pour le bien-être social).

Questionnaire de bien-être spécifique au domaine sportif : Sport Mental Health Continuum Short Form : Sport MHC-SF (Foster et al, 2019 ; annexe : Figure 3)

Le Sport MHC-SF est une adaptation du MHC-SF. Ce questionnaire comporte 14 items sur une échelle de 0 (jamais) à 5 (tous les jours) avec un score total étant la somme de tous les items. Les sujets indiquent à quelle fréquence ils ont été confrontés aux divers items dans leur pratique sportive au cours du mois dernier. Ce test contient les items représentant les différentes composantes du bien-être (eudonique et hédonique). Trois pour l'hédonique (bien-être émotionnel) et dix pour l'eudémonique (six pour le bien-être psychologique et quatre pour le bien-être social).

Le MHC-SF et le Sport MHC-SF sont des instruments de mesure du bien-être valides et fiables avec une excellente cohérence interne. Cela permet d'obtenir des données fiables et significatives. Ces deux questionnaires seront effectués pré et post-protocole. Toutes les mesures seront réalisées la même semaine pour les deux groupes et dans les mêmes conditions de passation.

3.5 Protocole de pleine conscience

Durée du protocole : 9 semaines.

Nombre de séances hebdomadaires : 2 séances hebdomadaires en présentiel et 1 séance audio par jour en autonomie.

Durée des séances en présentiel : 30 min divisées en 2 parties.

- Semaine 1 à 4 : 15 min avant et 15 min après l'entraînement de course à pied
- Semaine 5 à 9 : 15 min avant et 15 min pendant l'entraînement de course à pied

Durée des séances audio en autonomie : 5 à 10 min par séance.

Forme de pratique utilisée : Pratique formelle et informelle. Intégration de la pleine conscience durant la pratique sportive de la semaine 5 à la semaine 9.

Le protocole comprend 5 modules répartis sur 9 semaines (annexe : Figure 4) :

Module 1	Semaine 1	Psychoéducation	Séances avant et après les séances de course à pied.	Explication théorique de la PC et les intérêts de cette méthode. Explication du déroulé du protocole.
Module 2	Semaine 2 et 3	Intégration de la PC	Séances avant et après les séances de course à pied.	Amener et comprendre la pleine conscience avec des exercices de base (respiration en PC et body scan).
Module 3	Semaine 4 et 5	Prise de conscience	Séances avant et après, puis avant et pendant les séances de course à pied.	Méditation sur la prise de conscience des sensations de manière immobile (assise) puis en mouvement (course à pied). Méditation sur la prise de conscience des pensées et des émotions de manière immobile (assise) puis en mouvement (course à pied).
Module 4	Semaine 6 et 7	Acceptation	Séances avant et pendant les séances de course à pied.	Méditation sur l'acceptation des pensées, émotions et sensations de manière immobile (assise) puis en mouvement (course à pied).
Module 5	Semaine 8 et 9	Reconcentration	Séances avant et pendant les séances de course à pied.	Fractionné PC : alternance entre temps de PC et de temps sans PC.

Le thème et le contenu des séances audio en autonomie sont les mêmes que les séances réalisées en présentiel en dehors des séances de course à pied (avant ou après). Afin de vérifier la réalisation des séances de pleine conscience audio, il sera demandé à chacun des pratiquants présents dans le groupe contrôle de dire le nombre des sessions audio réalisées par semaine.

3.6 Analyse statistique

Les données quantitatives sont exprimées en moyenne +/- écart type.

Nous avons vérifié la normalité des paramètres suivant « bien-être dans la vie quotidienne ; bien-être dans la pratique sportive ; bien-être hédonique ; bien-être eudémonique ; bien-être hédonique et eudémonique dans la pratique sportive ; bien-être hédonique et eudémonique dans la vie quotidienne » avec le test de Shapiro-Wilk. Nous avons vérifié l'homogénéité des variances par le test de Levene.

Pour comparer les différents facteurs nous avons utilisé six test ANOVA à 2 voies (facteur groupe et facteur temps) pour valeurs appariées. Deux pour comparer l'évolution du bien-être dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive entre les deux groupes. Deux autres pour comparer l'évolution du bien-être hédonique et eudémonique entre les deux groupes. Et les deux dernières pour comparer l'évolution entre le bien-être hédonique et le bien-être eudémonique dans vie quotidienne et dans la pratique sportive seulement pour le groupe expérimental.

Nous avons réalisé un test post-hoc T de Student afin d'analyser les effets intragroupes lorsque le test ANOVA montrer la nécessité de le faire.

Les valeurs considérées significatives pour les tests ANOVA et T de Student sont considérées significatives pour un $p < 0,05$ et très significative pour $p < 0,01$.

La taille d'effet suite à ces tests T de Student a été calculé à l'aide du d de Cohen pour groupes appariées (0,2 considéré comme faible, 0,5 comme moyen, 0,8 comme élevé, 1,2 comme très élevé et 2 comme immense).

Les résultats des tests T de student et des taille d'effet sont représentés en annexe (annexe : Tableau 1 et 2).

Nous avons réalisé l'ensemble des statistiques en utilisant les logiciels Excel et Anastats.

4 Résultats

4.1 Bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive

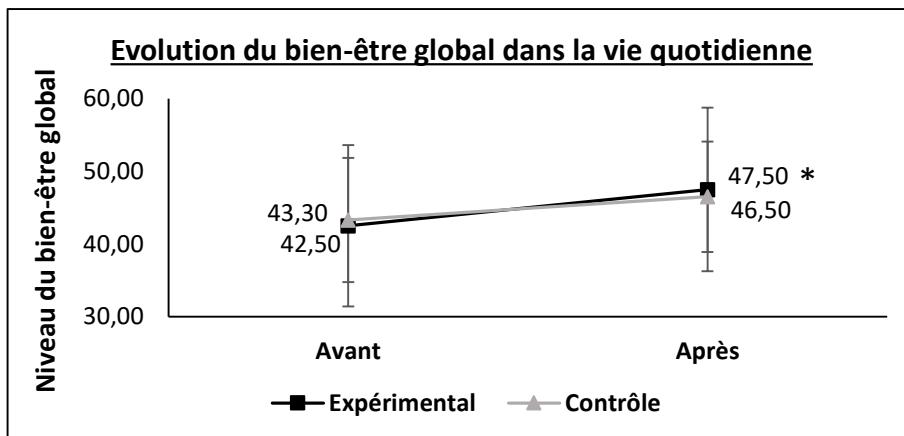


Figure 5 : Graphique de l'évolution du bien-être dans la vie quotidienne pré et post.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,98 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,006 < 0,01$), il y a donc une différence dans le temps au sein des groupes. Le test post-hoc montrant un effet temps significatif pour le groupe expérimental ($p = 0,021 < 0,05$) avec un gain de moyen 13 % (+/- 18 %) mais pas pour le groupe contrôle. La taille d'effet étant ici élevé ($ES = 0,88$). Il n'y a néanmoins pas d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, ce qui montre que l'évolution dans le temps entre les groupes n'est pas significativement différente.

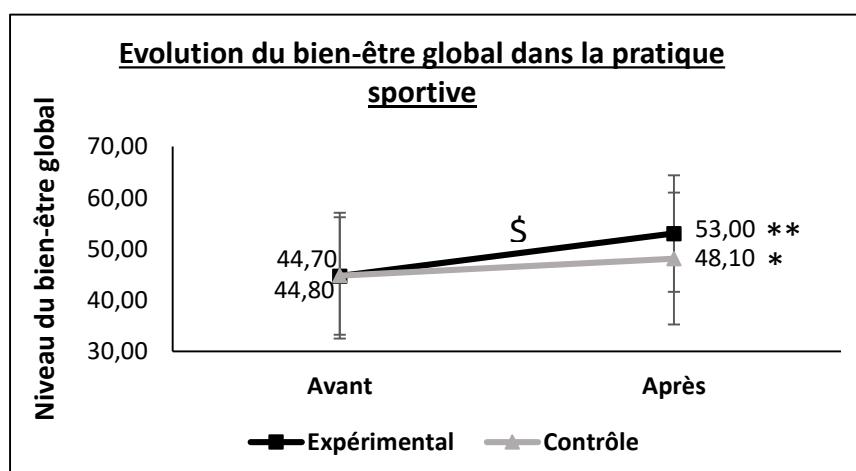


Figure 6 : Graphique de l'évolution du bien-être dans la pratique sportive pré et post protocole.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,65 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet

intragroupes ($p = 0,00004 < 0,01$), il y a donc une différence dans le temps au sein des groupes. Le test post-hoc montrant un effet temps très significatif pour le groupe expérimental ($p = 0,0015 < 0,01$) avec un gain moyen de 21 % (+/- 16 %) et un effet significatif pour le groupe contrôle ($p = 0,012 < 0,05$) avec un gain moyen de 8 % (+/- 7 %). La taille d'effet étant ici très élevé ($ES = 1,41$) pour le groupe expérimental et élevé ($ES = 0,99$) pour le groupe contrôle. Le test ANOVA montre aussi une interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, avec une évolution significativement plus importante pour le groupe expérimental.

4.2 Bien-être hédonique et eudémonique dans la vie quotidienne

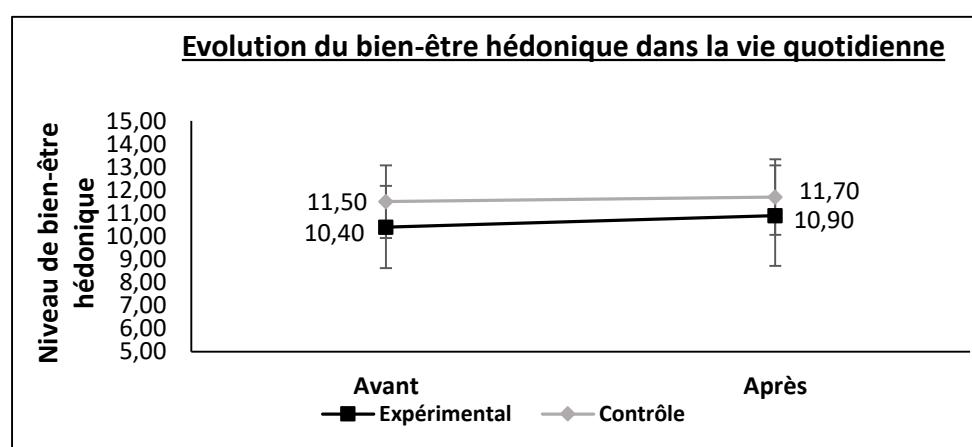
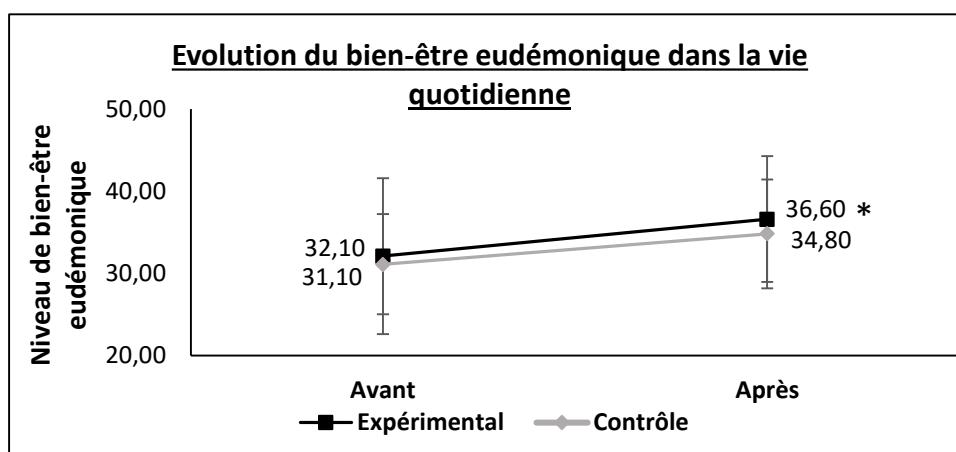


Figure 7 : Graphique de l'évolution du bien-être hédonique dans la vie quotidienne pré et post protocole.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 1 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi l'absence d'effet intragroupes ($p = 0,65 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence dans le temps au sein des groupes. Le test ANOVA montre aussi l'absence d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, il n'y a pas d'évolution significativement différente dans le temps entre les deux groupes.



* $p < 0,05$, différent de la condition avant

Figure 8 : Graphique de l'évolution du bien-être eudémonique dans la vie quotidienne pré et post protocole.

Le test ANOVA l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,65 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,007 < 0,01$), il y a donc une différence dans le temps au sein des groupes. Le test post-hoc montrant un effet temps significatif pour le groupe expérimental ($p = 0,0126 < 0,05$) avec un gain moyen de 16 % (+/- 20 %). La taille d'effet étant ici élevée ($ES = 0,98$). Il n'y a néanmoins pas d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, ce qui montre que l'évolution dans le temps entre les groupes n'est pas significativement différente.

4.3 Bien-être hédonique et eudémonique dans la pratique sportive

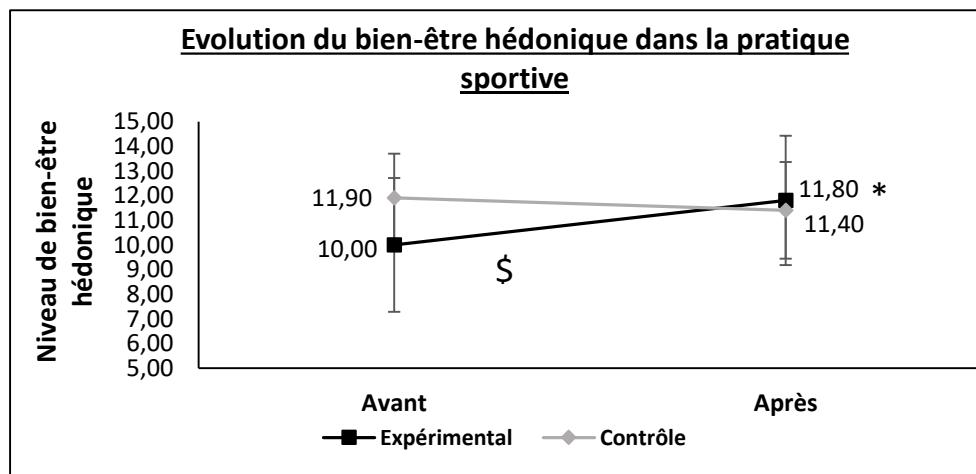


Figure 9 : Graphique de l'évolution du bien-être hédonique dans la pratique sportive pré et post protocole.

Le test ANOVA l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,30 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,048 < 0,05$), il y a donc une différence dans le temps au sein des groupes. Le test post-hoc montrant un effet temps significatif pour le groupe expérimental ($p = 0,012 < 0,05$) avec un gain moyen de 21 % (+/- 21 %). La taille d'effet étant ici élevé ($ES = 0,99$). Le test ANOVA montre aussi une interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, avec une évolution significativement plus importante pour le groupe expérimental.

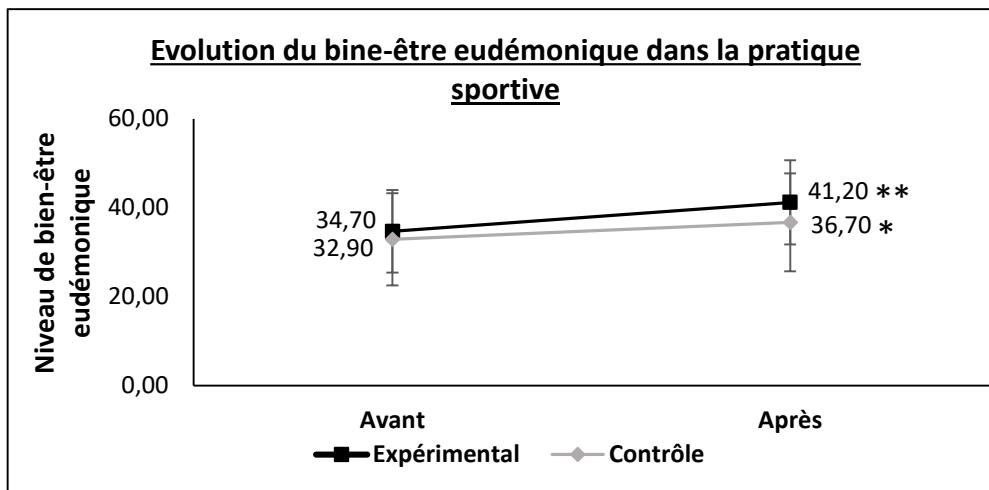


Figure 10 : Graphique de l'évolution du bien-être eudémonique dans la pratique sportive pré et post protocole.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,48 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux groupes dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,00006 < 0,01$), il y a donc une différence dans le temps au sein des groupes. Le test post-hoc montrant un effet temps très significatif pour le groupe expérimental ($p = 0,0024 < 0,01$) avec un gain moyen de 21 % (+/- 16 %) et un effet significatif pour le groupe contrôle ($p = 0,012 < 0,05$) avec un gain moyen de 13 % (+/- 11 %). La taille d'effet étant ici très élevé ($ES = 1,32$) pour le groupe expérimental et élevé ($ES = 1,00$) pour le groupe contrôle. Il n'y a néanmoins pas d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, ce qui montre que l'évolution dans le temps entre les groupes n'est pas significativement différente.

4.4 Bien-être être hédonique et eudémonique du groupe expérimental dans la vie quotidienne et la pratique sportive

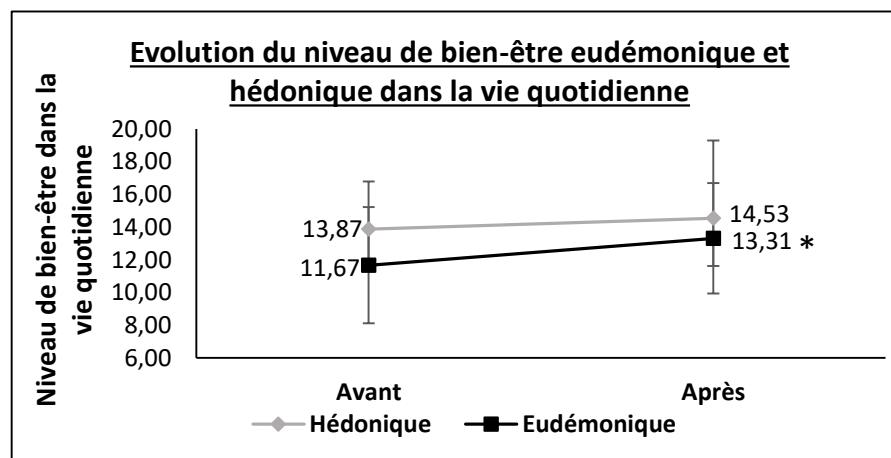
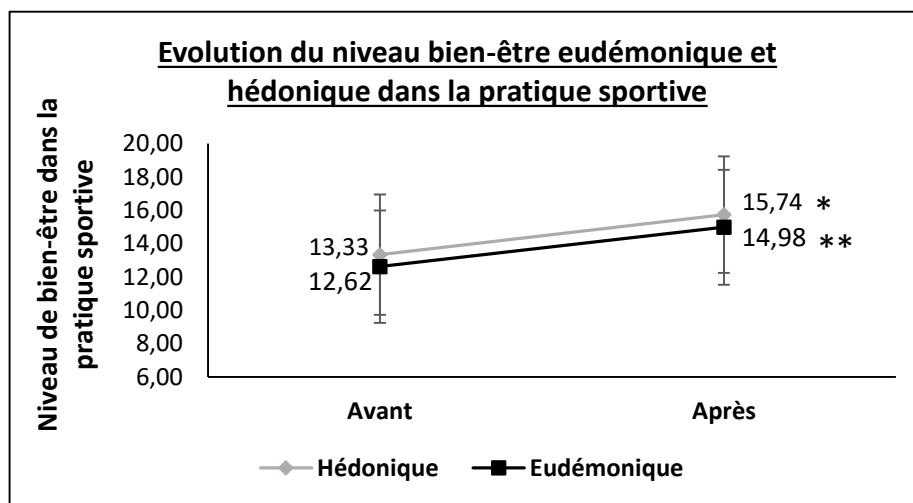


Figure 11 : Graphique de l'évolution du bien-être eudémonique et hédonique du groupe expérimental dans la vie quotidienne pré et post protocole.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,20 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux formes de bien-être dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,027 < 0,05$), il y a donc une différence dans le temps concernant les deux types de bien-être. Le test post-hoc montrant un effet significatif pour le bien-être eudémonique ($p = 0,0126 < 0,05$) avec un gain moyen de 16 % (+/- 20 %). La taille d'effet étant ici élevé ($ES = 0,98$) pour le bien-être eudémonique. Il n'y a néanmoins pas d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, ce qui montre que l'évolution dans le temps entre les groupes n'est pas significativement différente.



** $p < 0,01$, différent de la condition avant

* $p < 0,05$, différent de la condition avant

Figure 12 : Graphique de l'évolution du bien-être eudémonique et hédonique du groupe expérimental dans la pratique sportive pré et post protocole.

Le test ANOVA montre l'absence d'effet intergroupe ($p = 0,62 > 0,05$), il n'y a donc pas de différence entre les deux formes de bien-être dans les conditions avant et après. Il montre aussi la présence d'un effet intragroupes ($p = 0,00009 < 0,01$), il y a donc une différence dans le temps concernant les deux types de bien-être. Le test post-hoc montrant un effet significatif pour le bien-être hédonique ($p = 0,012 < 0,05$) avec un gain moyen de 21 % (+/- 21 %) et un effet très significatif pour le bien-être eudémonique ($p = 0,0024 < 0,01$) avec un gain moyen de 21 % (+/- 16 %). La taille d'effet étant ici élevé ($ES = 0,99$) pour le bien-être hédonique et très élevé ($ES = 1,32$) pour le bien-être eudémonique. Il n'y a néanmoins pas d'interaction significative entre le facteur groupe et le facteur temps, ce qui montre que l'évolution dans le temps entre les groupes n'est pas significativement différente.

5 Discussion

5.1 Interprétation

Notre travail avait pour objectif de voir si la mise en place de BMM auprès de sportifs loisirs pouvait améliorer leur bien-être dans leur vie quotidienne ainsi que dans leur pratique sportive. Nous avions donc émis plusieurs hypothèses en lien avec ce sujet.

Dans un premier temps, l'hypothèse H1 admettait que « Les BMM sont une méthode permettant d'améliorer le bien-être à la fois dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive ». Ici le bien-être intègre à la fois la composante hédonique et eudémonique. Associer ces deux composantes est nécessaire afin de mesurer le bien-être de manière globale comme l'admet Lundqvist (2011). Suite à la mise en place de notre programme de BMM, nous observons une amélioration significative du bien-être dans la vie quotidienne (Figure 5) avec un gain moyen de 13%, ainsi que dans la pratique sportive (Figure 6) avec un gain moyen de 21 %. Néanmoins, concernant le bien-être dans la vie quotidienne, l'amélioration du groupe expérimental n'est pas significativement différente de celle du groupe contrôle qui à lui eu un gain moyen non significatif de 10 %. Nous ne pouvons donc pas affirmer que les BMM ont permis une amélioration significativement plus importante du bien-être dans la vie quotidienne. En ce qui concerne le bien-être dans la pratique sportive, l'amélioration du groupe expérimental est significativement plus importante que le groupe contrôle, avec une taille d'effet très élevée. Cela nous permet d'affirmer que les BMM sont une méthode permettant d'améliorer significativement le bien-être dans la pratique sportive. Ce résultat semble cohérent avec le fait que les BMM étaient réalisés avant, pendant et après les séances de pratiques sportives. En effet, le programme se concentrat davantage sur l'intégration des BMM au sein de la pratique sportive plutôt que dans la vie quotidienne. Il est donc normal d'observer une amélioration plus élevée et significative du bien-être dans la pratique sportive. Afin d'espérer avoir un effet plus important sur le bien-être dans la vie quotidienne, il semble donc nécessaire d'intégrer davantage de BMM au sein du contexte de la vie quotidienne.

Dans un second temps, l'hypothèse H2 admettait que « Les BMM permettent à la fois d'améliorer le bien-être hédonique ainsi que le bien-être eudémonique dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive ». Tout d'abord, dans le contexte de la vie quotidienne, le programme de BMM n'amène aucune amélioration significative du bien-être hédonique dans le groupe expérimental (Figure 7). L'évolution entre les deux groupes étant ici pratiquement identique. Le bien-être eudémonique a quant à lui connu une amélioration significative au sein du groupe expérimental (Figure 8) avec un gain moyen de 16% et une taille d'effet élevée. Or, nous n'observons aucune différence significative entre l'évolution des deux

groupes. Nous ne pouvons donc pas affirmer que les BMM ont permis une amélioration significative du bien-être hédonique et eudémonique dans la vie quotidienne.

Ensuite, dans le contexte de la pratique sportive, les BMM amènent une amélioration significative du bien-être hédonique pour le groupe expérimental (Figure 9) avec un gain moyen de 21 % et une taille d'effet élevé. De plus, l'évolution du bien-être hédonique du groupe expérimental est significativement différente de celle du groupe contrôle qui a lui connu une baisse du bien-être hédonique. Ce résultat est en concordance avec l'étude de Macdougall et al montrant une même amélioration du bien-être hédonique chez des para-athlètes (2019). Une étude utilisant non pas des BMM mais un programme plus traditionnel avec des séances plus longues (MAC). Les BMM ont déjà été mis en œuvre auprès de joueurs de foot, mais ils n'avaient pas trouvé d'amélioration du bien-être hédonique (Rooks et al, 2017). Nous pouvons ici supposer que la durée du programme qui n'était que de 4 semaines est insuffisante pour espérer obtenir une amélioration significative. Il semble donc nécessaire de faire appel à des programmes aux alentours de 8 semaines. Pour comprendre cette amélioration élevée du bien-être hédonique et significativement différente pour le groupe expérimental, il nous faut revenir à la définition même du bien-être hédonique. Un bien-être consistant en la recherche du plaisir (émotions positives et agréables) et le confort avec l'absence d'émotions désagréables. La recherche du plaisir avec des sensations agréables est en lien direct avec la pratique de la course à pied. En effet, la pratique de la course à pied est un précurseur d'émotions et de sensations agréables. Or, afin de les ressentir pleinement, encore faut-il être pleinement conscient de l'instant présent. Et non pas être déconcentré par le vagabondage de l'esprit. A travers le développement de leurs habiletés de pleine conscience, les individus du groupe expérimental ont acquis la capacité à capter et à vivre pleinement la pratique de la course à pied. Dans ce sens, plusieurs études ont montré que les BMM sont une méthode permettant aux sportifs d'être plus souvent dans un état de flow (Perry et al, 2017 ; Liu et al, 2021). Cette amélioration du bien-être hédonique, contrairement au groupe contrôle vient donc de cette capacité à vivre pleinement cette pratique sportive ayant pour objectif de vivre des affects positifs ainsi que la capacité à accepter les affects négatifs avec les sensations désagréables dues à l'effort intense. De plus, la pratique de la course à pied permet, grâce au fait d'être en extérieur ainsi que d'effectuer une activité physique modérée à intense, d'augmenter le bien-être hédonique. En effet, diverses études admettent que la pratique d'une activité en extérieur est un gage de bien-être hédonique plus élevé (Thompson et al, 2011 ; Pasanen et al, 2018) tout comme la pratique d'une activité intense (Costigan et al, 2019). La pleine conscience permet une plus grande connexion avec l'environnement naturel (Richter et al, 2022). Etre totalement immergé et conscient durant ces moments de pratique a donc permis au groupe expérimental d'élever leur niveau de bien-être hédonique.

Toujours dans le contexte de la pratique sportive, le bien-être eudémonique a lui connu une amélioration très significative au sein du groupe expérimental (Figure 10) avec un gain moyen de 21 % et une taille d'effet très élevé. Une amélioration déjà présente au sein d'étude précédente utilisant des programmes traditionnels avec le MAC et le MBSR auprès de para-athlètes, d'athlètes féminines universitaires, des joueurs de foot et des rameuses d'aviron (Ajilchi et al, 2022 ; Macdougall et al, 2019 ; Nouzouri et al, 2020 ; Rooks et al, 2017). Néanmoins, dans notre étude, contrairement au bien-être hédonique, l'évolution du groupe expérimental n'est pas significativement différente de celle du groupe contrôle qui a lui aussi connu une amélioration significative avec un gain de 13 %. Cette amélioration du groupe contrôle pouvant être causée par l'adhésion à un groupe sportif avec l'augmentation du sentiment d'appartenance social ou par la sensation de progresser, d'auto-efficacité dans sa pratique sportive et de s'y épanouir avec un sentiment de compétence plus élevé (Laguardia et al, 2000). Etant entraîneur des deux groupes, mon objectif est avant tout de faire progresser mes athlètes et qu'ils s'épanouissent dans leur pratique. De plus, il serait envisageable de devoir faire appel à des programmes ou de séances plus longues de pleine conscience afin d'améliorer davantage le bien-être eudémonique. Un bien-être sur le long terme et durable, demandant donc davantage de temps pour se développer.

En lien avec cette seconde hypothèse, nous pouvons donc ici affirmer que les BMM permettent d'améliorer significativement le bien-être hédonique dans le contexte de la pratique sportive mais non pas le bien-être eudémonique.

Dans un dernier temps, l'hypothèse H3 admettait que « Les BMM amènent une amélioration plus importante du bien-être eudémonique que du bien-être hédonique dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive ». Ici, nous nous intéressons uniquement au groupe expérimental. Suite à la mise en place de notre programme de BMM, nous observons une amélioration significative du bien-être eudémonique dans la vie quotidienne (Figure 11) avec un gain moyen de 16% et une taille d'effet élevée. Or, cette amélioration n'est pas significativement différente de celle du bien-être hédonique qui a connu un gain moyen de 6 %. Nous ne pouvons donc pas affirmer que les BMM améliorent davantage le bien-être eudémonique que le bien-être hédonique dans la pratique sportive. Concernant la pratique sportive, nous observons le même constat. En effet, les BMM ont permis une amélioration significative du bien-être eudémonique (Figure 12) avec un gain moyen de 21 % et une taille d'effet très élevée. Mais le bien-être hédonique a lui aussi connu une amélioration significative avec un gain moyen identique de 21 % et une taille d'effet élevée. Il n'y a une nouvelle fois pas d'amélioration significativement différentes entre le bien-être eudémonique et le bien-être hédonique. Nous ne pouvons donc pas affirmer que les BMM améliorent significativement plus le bien-être eudémonique au sein de la pratique sportive. Malgré cela, nous pouvons tout de même admettre que dans le domaine de la vie quotidienne et de la pratique

sportive, les BMM engendrent un effet positif plus important sur le bien-être eudémonique que sur le bien-être hédonique. Cela est cohérent avec l'objectif même de la pleine conscience qui est selon Segal et al, d'apprendre à accepter plutôt que de changer, de modifier et de contrôler ses expériences cognitives et affectives (2002). Nous avons en effet davantage tendance à essayer de contrôler nos expériences afin de ne ressentir que des éléments agréables, cela est la définition même du bien-être hédonique. Alors que de l'autre côté, le bien-être eudémonique se focalise sur la connaissance de soi, l'acceptation de soi et le développement de son potentiel. Durant le programme de BMM, les pratiquants ont donc davantage développé leur bien-être eudémonique en s'engageant dans une activité amenant croissance personnelle et développement de son potentiel plutôt que le plaisir immédiat (Waterman, 2008). Le bien-être hédonique a lui aussi augmenté car les pratiquants ont appris au fil des séances à accepter les émotions et sensations désagréables, et donc à mieux vivre l'inconfort et l'absence de sensations agréables que ce soit dans la vie quotidienne ou dans la pratique sportive. Cela leur permettant d'améliorer leur habileté de gestion et de régulation des émotions comme démontré auprès de sportifs dans des études antérieures utilisant la pleine conscience (Röthlin et al, 2020 ; Josefson et al, 2019 ; Solomon et al, 2022).

De manière globale, malgré le fait que certaines améliorations ne soient pas significativement assez différentes entre les deux groupes, nous observons quand même que les BMM semblent être un outil capable d'améliorer le bien-être dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive, ainsi que le bien-être hédonique et eudémonique chez la majorité des individus ayant vécu le programme (annexes : Figure 13, 14, 15, 16, 17 et 18). Cela nous amène à nous demander s'il aurait fallu réaliser un programme plus long, ou davantage de séances hebdomadaires pour avoir des effets plus significatifs qui nous auraient permis de valider l'ensemble des hypothèses.

En observant non pas l'évolution moyenne du groupe, mais en analysant les évolutions individuelles du bien-être au sein du groupe expérimental, nous pouvons remarquer une certaine disparité selon les individus (annexes : Figure 13, 14, 15, 16, 17 et 18). En effet, tous les pratiquants n'ont pas connu la même évolution et certains ont même connu une diminution de leur bien-être. Ces divergences entre les différents membres du groupe expérimental peuvent s'expliquer à travers deux éléments. D'un côté les habiletés de pleine conscience et de l'autre côté le contexte de vie de l'individu. Les individus ayant des habiletés de pleine conscience plus développées en début de programme ont davantage ressenti les effets bénéfiques des séances de pleine conscience. En effet, ces personnes avaient une plus grande facilité à vivre les BMM en restant pleinement concentrées sur l'objectif des séances. Les personnes ayant eu plus de difficulté à ressentir leurs sensations, émotions et pensées mais aussi à rester concentrer durant les BMM ont connu une moindre amélioration de leur bien-être. Le contexte de vie a lui aussi pu impacter les évolutions individuelles du bien-être. Que ce soit le contexte social, familial, professionnel et sportif.

Des personnes ayant connu des imprévus et des contrariétés personnelles ont connu une plus basse amélioration de leur bien-être voire même une diminution de celui-ci.

5.2 Limites

Plusieurs limites sont présentes au sein de notre étude. Nous avons dans un premier temps le contexte de vie de l'individu. Contexte regroupant le contexte social, familial, professionnel et sportif. Les BMM étaient mis en place avec une durée moyenne de 20 minutes par jour. Or, en dehors des BMM, il nous était impossible de contrôler le contexte de vie de nos pratiquants. Que ce soit dans le domaine sportif, familial, social ou professionnel. Certains des pratiquants ont vécu des moments plus ou moins difficiles tels que des blessures, une contre-performance, des soucis familiaux, qu'il est impossible de prévoir ni de contrôler. Des moments et des imprévus venant directement impacter le bien-être des individus.

Dans un deuxième temps, le questionnaire utilisé pour la pratique sportive est simplement une adaptation d'un questionnaire du bien-être dans la vie quotidienne. Avoir un questionnaire de bien-être dans la pratique sportive plus spécifique aurait permis une meilleure évaluation du bien-être dans la pratique sportive. Lundqvist avait déjà affirmé qu'il serait nécessaire de caractériser plus spécifiquement le bien-être sportif ainsi que de créer un questionnaire permettant de l'évaluer plus précisément (2011).

Notre dernière limite est la difficulté de pouvoir savoir et contrôler l'implication des pratiquants dans le programme. Pour les séances en présentiel, l'ensemble des sujets sont restés impliqués et investis dans le programme de BMM. Or, en ce qui concerne les séances audio à faire chez soi quotidiennement, il est difficile de savoir sauf contrat moral, si les sujets ont bel et bien réalisé l'entièreté des séances de BMM.

5.3 Applications sur le terrain

Suite à notre étude, plusieurs recommandations sont envisageables quant à la mise en application des BMM sur le terrain.

Il semble qu'il faudrait dans un premier temps un programme de BMM d'une durée minimum de 9 semaines afin d'avoir des effets, et qu'il serait préférable d'intégrer davantage de séances hebdomadaires en présentiel. En effet, avoir 3 ou 4 séances permettrait d'avoir des effets plus significatifs sur le bien-être. Dans un second temps, l'intégration d'exercices formels et informels permet d'exercer la pleine conscience dans un contexte en particulier (sportif, familial, social, professionnel). Cela engendre une amélioration du bien-être plus importante au sein du contexte choisi. La mise en place d'exercices informels ayant lieu directement dans la vraie vie est une condition de l'amélioration du bien-être.

5.4 Perspectives

Plusieurs perspectives seraient pertinentes à mener dans de prochaines études portant sur l'effet des BMM sur le bien-être. La première perspective serait la création d'un outil de mesure du bien-être réellement spécifique au domaine sportif. La seconde perspective serait de comparer l'impact des BMM par rapport à un programme traditionnel de pleine conscience (MAC, MBSR) sur divers médiateurs psychologiques de la performance. La troisième perspective serait de voir si un programme de BMM plus long ou intégrant plus de séances hebdomadaires amènerait des effets plus significatifs sur le bien-être. La dernière perspective serait d'observer si le niveau de bien-être dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive est corrélé à des habiletés de pleine conscience plus élevées et de savoir les ou laquelle.

Conclusion

L'objectif de notre étude était de savoir si les BMM sont une méthode permettant d'améliorer le bien-être chez des sportifs amateurs. Avec à la fois le bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive, ainsi que le bien-être hédonique et eudémonique. Une revue systémique avait déjà démontré que la pratique de la pleine conscience sous forme de programme traditionnel, avec des séances longues de pleine conscience, amenait une amélioration significative du bien-être (Myall et al, 2023). Suite à notre programme de BMM de 9 semaines, nous pouvons admettre que les BMM semblent pouvoir améliorer à la fois le bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive, ainsi que le bien-être hédonique et eudémonique. En effet, nous observons une tendance à l'amélioration sur l'ensemble des paramètres pour le groupe expérimental, à l'acceptation du bien-être hédonique dans la vie quotidienne.

Néanmoins, les effets sont réellement significatifs uniquement pour le bien-être global et hédonique dans la pratique sportive. Avec une évolution significativement différente entre le groupe expérimental et le groupe contrôle.

Concernant les autres paramètres mesurés, malgré les gains significatifs pour le groupe expérimental, l'évolution n'est pas significativement plus élevée que pour le groupe contrôle. Une durée plus importante du programme de BMM, ou l'augmentation du nombre de séances hebdomadaire de pleine conscience semble nécessaire pour obtenir un réel écart entre les deux groupes.

De plus, les deux paramètres ayant connu des effets réellement significatifs concernent le bien-être dans la pratique sportive. Le fait d'intégrer des BMM directement au sein de cette pratique sportive a donc engendré des effets plus importants que dans la vie quotidienne. La mise en pratique de la pleine conscience dans la vie réelle est donc un élément primordial pour espérer obtenir de vrais bénéfices.

Bibliographie :

Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S., & Kisely, S. (2022). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 30(3), 352–356.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34854342/>

Barbry, A. (2024). Pleine conscience, performance et santé dans le sport (Doctoral dissertation, Université de Lille). <https://theses.hal.science/tel-04558556>

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J.-F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.
file:///C:/Users/macqu/Downloads/Mindfulness_and_Acceptance_Approaches_in_Sport_Per.pdf

Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E., & Fournier, J.-F. (2014). Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: Two case studies. *The Sport Psychologist*, 28, 302-315.

https://www.researchgate.net/publication/266387550_Effects_and_Underlying_Processes_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_With_Young_Elite_Figure_Skaters_Two_Case_Studies

Ben Salha, M., & Fournier, J. (2022). Les interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation en sport : une revue de la littérature. *Staps*, 137(3), 99-119. <https://shs.cairn.info/revue-staps-2022-3-page-99?lang=fr>

Blodgett, J. M., Birch, J. M., Musella, M., Harkness, F., & Kaushal, A. (2022). What Works to Improve Wellbeing? A Rapid Systematic Review of 223 Interventions Evaluated with the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15845. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36497919/>

Bondolfi, G., Jermann, F., & Zermatten, A. (2011). Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness) : Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychotherapies*, 31(3), 167–174. <https://shs.cairn.info/revue-psychotherapies-2011-3-page-167?lang=fr>

Bonnefoy, B. (2022). 10. Bien-être. Dans Marchand, D., Pol, E., et Weiss, K. (dir.), *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (pp. 35–39). Paris : Dunod. <https://shs.cairn.info/psychologie-environnementale-100-notions-cles--9782100828289-page-35?lang=fr>

Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine Auckl NZ*, 47(11), 2309-2321. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28664327/>

Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., & Del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive medicine*, 125, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>

De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindfulness sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.

https://www.thetrueathleteproject.org/uploads/3/1/3/9/31399101/jcsp_mspe_for_runners_1.pdf

Doré, I., & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125-145. <https://shs.cairn.info/revue-sante-mentale-au-quebec-2017-1-page-125?lang=fr&tab=resume>

Doron, J., Rouault, Q., Jubeau, M., & Bernier, M. (2020). Integrated mindfulness-based intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 17–29. <https://hal.science/hal-02512456v1/document>

Fournier, J. (2020). Mindfulness and mental preparation. In M. Bertollo, E. Filho, & P. Terry (dir.), *Advancements in Mental Skills Training* (pp. 57–68). Routledge. https://www.researchgate.net/publication/342646083_Mindfulness_and_mental_preparation

Fournier, J. F., & Bernier, M. (2023). Pleine conscience pour la performance.

Foster, B. J., & Chow, G. M. (2019). Development of the Sport Mental Health Continuum—Short Form (Sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593-608. https://www.researchgate.net/publication/324935982_Development_of_the_Sport_Mental_Health_Continuum_-_Short_Form_Sport_MHC-SF

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789404800169>

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach. Springer Publishing Co.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(4), 309–318.

[https://www.researchgate.net/publication/263920504 Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements](https://www.researchgate.net/publication/263920504_Mindfulness_and_Acceptance_Models_in_Sport_Psychology_A_Decade_of_Basic_and_Applied_Scientific_Advancements)

Gao, Q., & Zhang, L. (2023). Brief mindfulness meditation intervention improves attentional control of athletes in virtual reality shooting competition: Evidence from fNIRS and eye tracking. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102477.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029223001012>

Goisbault, M., Lienhart, N., Martinent, G., & Doron, J. (2022). An integrated mindfulness and acceptance-based program for young elite female basketball players: Exploratory study of how it works and for whom it works best. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 1-14. <https://nantes-universite.hal.science/hal-03902444/file/Goisbault%20et%20al.%202022%20pse.pdf>

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-21. file:///C:/Users/macqu/Downloads/Gross_MAC_article.pdf

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/N8Z3q9_1609189620.pdf

Heeren, A., & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience: Une revue conceptuelle et empirique [Mindfulness-based interventions: A conceptual and empirical review]. Revue Québécoise de Psychologie, 31(3), 37–61.

https://www.researchgate.net/publication/230688658_Les_interventions_basees_sur_la_pleine_conscience_une_revue_conceptuelle_et_empirique

Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957–1968.
[file:///C:/Users/macqu/Downloads/Effects_of_Brief_Mindfulness-Based_Interventions_o%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/macqu/Downloads/Effects_of_Brief_Mindfulness-Based_Interventions_o%20(2).pdf)

Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518–1529. file:///C:/Users/macqu/Downloads/Effects_of_Mindfulness-Acceptance-Commitment_MAC_o.pdf

Jackson , S. A. 1995 . Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes . Journal of Applied Sport Psychology, 7:136–166
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209508406962>

Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518–1529. [file:///C:/Users/macqu/Downloads/Effects_of_Mindfulness-Acceptance-Commitment_MAC_o%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/macqu/Downloads/Effects_of_Mindfulness-Acceptance-Commitment_MAC_o%20(1).pdf)

Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. C. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, 11, 572980. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7531189/>

Julien, D., & Bordeleau, M. (2021). La santé mentale positive: étude du concept et de sa mesure. [En ligne]. Québec: Institut de la statistique du Québec, 48 p. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334–356.

https://www.researchgate.net/publication/291004018_Evaluation_of_Mindful_Sport_Performance_Enhancement_MSPE_A_New_Approach_to_Promote_Flow_in_Athletes

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf>

Keyes, C. L. M. (2009). Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/MHC-SFOverview.pdf>

Kouali, D., Hall, C., & Pope, P. (2020). Measuring eudaimonic wellbeing in sport: Validation of the Eudaimonic Wellbeing in Sport Scale. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 93-106. [file:///C:/Users/macqu/Downloads/776-Article%20Text-4697-1-10-20200127%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/macqu/Downloads/776-Article%20Text-4697-1-10-20200127%20(2).pdf)

Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*.

file:///C:/Users/macqu/Downloads/Taking_Action_orThinking_About_It_State_Orientati.pdf

La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2).

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_LaGuardiaandRyan_Personalgoals-French.pdf

Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2021). Examining the Effects of Brief Mindfulness Training on Athletes' Flow: The Mediating Role of Resilience. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2021, 6633658. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8166472/>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports – the feel-good factor?: A review of conceptual considerations in well-being research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
[file:///C:/Users/macqu/Downloads/Wellbeing_2011%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/macqu/Downloads/Wellbeing_2011%20(1).pdf)

Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., et al. (2019). A pilot randomised controlled trial to enhance well-being and performance of athletes in para sports. *European Journal of Adapted Physical Activity*.
<https://eujapa.upol.cz/pdfs/euj/2019/02/02.pdf>

Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. et Battaglini, A. (1998b). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMDEP, Revue Canadienne de Santé Publique, vol.89(no5):352-357.

file:///C:/Users/macqu/Downloads/Elaboration_and_validation_of_a_tool_to_measure_ps.pdf

Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., & Hoyer, D. (2017). Collegiate athletes' expectations and experiences with mindful sport performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 201-221. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6157919/>

Mojtahé, K., Ali, U., & Ahmad, M. T. (2023). Examining the effects of Mindfulness training on stress and anxiety in Sport. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(2), 106-114.
<https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=9099692>

Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Syed Sheriff, R., Bernard, R., Harriss, E., & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99–108.
<https://bjsm.bmjjournals.org/content/57/2/99.long>

Noetel, M., Ciarrochi, J., Conigrave, J. H., & Lonsdale, C. (2020). Can a Brief Mindfulness Intervention Improve Sports Performance? A Double-Blind Randomised Controlled Trial.
<file:///C:/Users/macqu/Downloads/10.31234osf.io8bk7m.pdf>

Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F.F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*. [file:///C:/Users/macqu/Downloads/Norouzi2019_PSEpost-printversion%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/macqu/Downloads/Norouzi2019_PSEpost-printversion%20(1).pdf)

Pasanen T, Ojala A, Tyrväinen L, Korpela K. (2018). Restoration, well-being, and everyday physical activity in indoor, built outdoor and natural outdoor settings. *J Environ Psychol.* 59:85-93. doi:10.1016/j.jenvp.2018.08.014 <https://core.ac.uk/reader/250154470>

Perry, J. E., Ross, M. J., Weinstock, J., & Weaver, T. L. (2017). Efficacy of a Brief Mindfulness Intervention to Prevent Athletic Task Performance Deterioration: A Randomized Controlled Trial. *Sport Psychologist*, 31, 410-421.

https://www.researchgate.net/publication/317126947_Efficacy_of_a_Brief_Mindfulness_Intervention_to_Prevent_Athletic_Task_Performance_Deterioration_A_Randomized_Controlled_Trial

Richter N, Hunecke M. (2022). Mindfulness, connectedness to nature, personal ecological norm and pro-environmental behavior: A daily diary study. *Curr Res Ecol Soc Psychol.* 3:100038. doi:10.1016/j.cresp.2022.100038

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666622722000053>

Rooks, J. D., Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2017). “We are talking about practice”: the influence of mindfulness vs. relaxation training on athletes’ attention and well-being over high-demand intervals. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, 141–153.
file:///C:/Users/macqu/Downloads/We_Are_Talking_About_Practice_the_Influence_of_Min.pdf

Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport : a randomized controlled trial. *BMC psychology*, 8(1), 80.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7409666/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141–166.
<file:///C:/Users/macqu/Downloads/HappinessLR.pdf>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>

Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes

of Different Sports. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 898.
<https://PMC10048023/>

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85–103. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26970111/>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
file:///C:/Users/macqu/Downloads/Mindfulness-Based_Cognitive_Therapy_for_Preventing.pdf

Simons, G., & Baldwin, D. S. (2021). A critical review of the definition of 'wellbeing' for doctors and their patients in a post Covid-19 era. *The International Journal of Social Psychiatry*, 67(8), 984–991. <https://PMC8592098/>

Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in psychology*, 15, 1375608.
file:///C:/Users/macqu/Downloads/A_meta-analysis_of_the_intervention_effect_of_mind.pdf

Solomon, B., Oguntuase, A., & Yanlin Sun, B. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198–205. <file:///C:/Users/macqu/Downloads/1-s2.0-S2667239122000296-main.pdf>

Tebourski, K., Bernier, M., Ben Salha, M., Souissi, N., & Fournier, J. F. (2022). Effects of mindfulness for performance programme on actual performance in ecological sport context: two studies in basketball and table tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://PMC9566779/>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and quality of life outcomes*, 5, 63.
<https://PMC2222612/>

Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One-year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) for archers, golfers, and long-distance

runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.

https://www.researchgate.net/publication/288945385_One_Year_Follow-Up_of_Mindful_Sport_Performance_Enhancement_MSPE_with_Archers_Golfers_and_Runners

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761–1772.

https://www.researchgate.net/publication/49807768_Does_Participating_in_Physical_Activity_in_Outdoor_Natural_Environments_Have_a_Greater_Effect_on_Physical_and_Mental_Wellbeing_than_Physical_Activity_Indoors_A_Systematic_Review

Waterman, A.S., Schwartz, S.J. et Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79. <file:///C:/Users/macqu/Downloads/ImplicationsofTwoConceptionsJHS.pdf>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063–1070.

<file:///C:/Users/macqu/Downloads/Development%20and%20Validation%20of%20Brief%20Measures%20of%20Positive%20and%20Negative%20Affect-%20The%20PANAS%20Scales.pdf>

Wolch, N.J., Arthur-Cameselle, J.N., Keeler, L.A., & Suprak, D.N. (2020). The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33, 510 - 526.

<https://cedar.wwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1895&context=wwuet>

Yu, M. G., Dou, G. B., & Gong, C. (2024). Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15, 1418094. <https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11560779/>

INJEP (Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire). Les pratiques sportives en France en 2024 avant les Jeux de Paris. https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/12/FR-2024-10_Barometre_sport.pdf (accédé le 15/01/2025).

Annexes

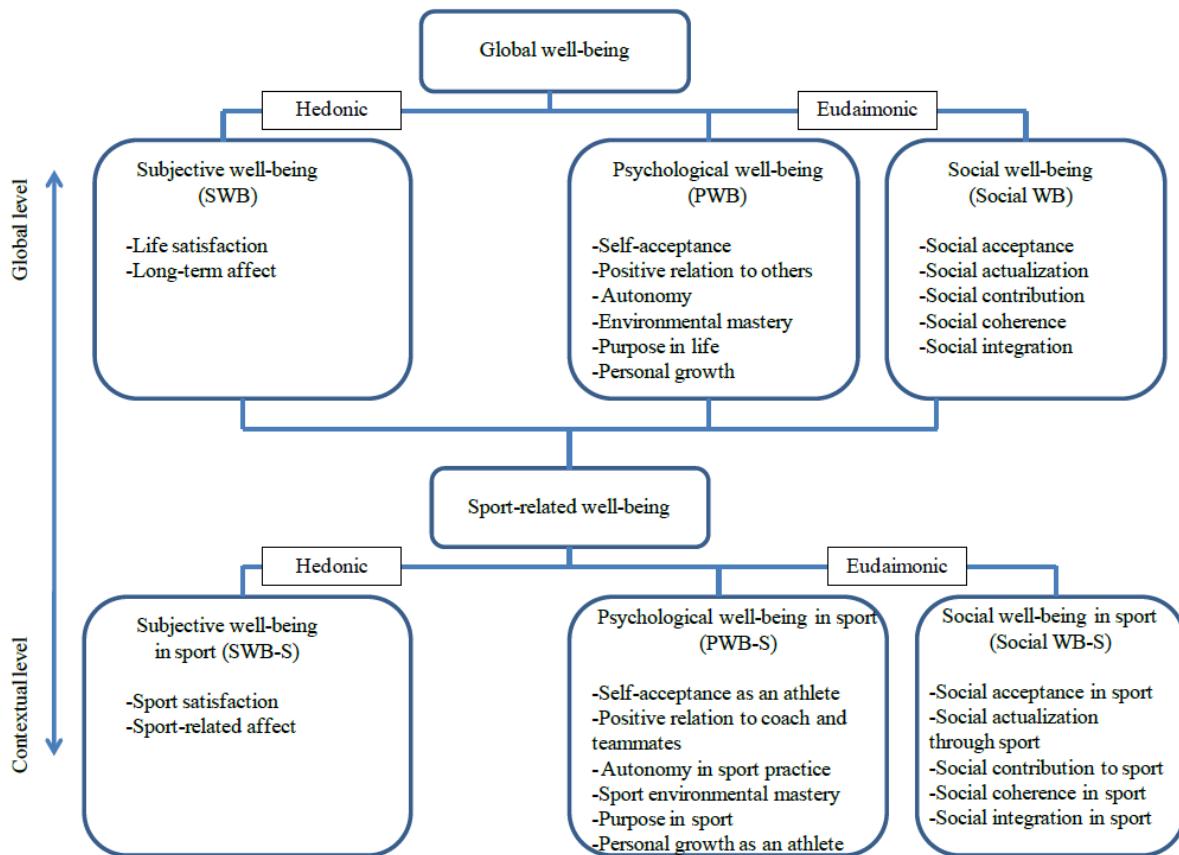


Figure 1 : Modèle du bien-être global dans la vie quotidienne et dans la pratique sportive (Lundqvist, 2011).

Figure 2 : Questionnaire MHC-SF (Keyes, 2009)

Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous ressenti ...	Jamais	Une ou deux fois	Environ une 1 fois par semaine	Environ 2 à 3 fois par semaine	Presque tous les jours	Tous les jours
Heureux						
Intéressé par la vie						
Satisfait de la vie						
Que vous avez quelque chose important à apporter à la société						
De l'appartenance à une communauté (un groupe social ou votre quartier)						
Que notre société est un bon endroit, ou est en train de devenir un meilleur endroit pour tous les individus						
Que les gens sont fondamentalement bons						
Que le fonctionnement de notre société a du sens pour vous						
Que vous aimez la plupart des aspects de votre personnalité						
Que vous savez gérer les responsabilités de votre vie quotidienne						
Que vous entretenez des relations chaleureuses et de confiance avec les autres						
Que vous avez vécu des expériences qui vous ont poussé à grandir et à devenir meilleur						
Que vous avez eu confiance en vous pour penser ou exprimer vos idées et opinions						
Que votre vie a une direction ou un sens						

Figure 3 : Questionnaire Sport MHC-SF (Foster et al, 2019)

Au cours du mois dernier, à quelle fréquence votre pratique sportive vous a-t-elle fait sentir...	Jamais	Une ou deux fois	Environ 1 fois par semaine	Environ 2 à 3 fois par semaine	Presque tous les jours	Tous les jours
Heureux						
Intéressé par votre sport						
Satisfait						
Que vous avez quelque chose d'important à apporter à votre groupe sportif						
De l'appartenance à une communauté sportive (un groupe social ou votre quartier)						
Que votre groupe sportif est un bon endroit, ou est en train de devenir un meilleur endroit pour les pratiquants						
Que les gens qui pratiquent votre sport sont fondamentalement bons						
Que la façon dont votre sport est organisé a du sens pour vous						
Que vous aimez la plupart des aspects de votre personnalité sportive						
Que vous savez gérer les responsabilités dans votre sport						
Que vous entretenez des relations chaleureuses et de confiance avec les autres personnes qui pratiquent votre sport						
Que vous avez vécu des expériences sportives qui vous ont poussé à grandir et à devenir meilleur						
Que vous avez eu confiance en vous pour penser ou exprimer vos idées et opinions aux autres gens qui pratiquent votre sport						
Que votre sport à une direction ou un sens						

Figure 4 : Programme de pleine conscience

<u>Module 1 : Psychoéducation</u>		
Semaine 1	Séance 1	Expliquer ce qu'est la PC ainsi que les intérêts dans le sport et la vie de tous les jours.
	Séance 2	Expliquer l'étude et le protocole qui va être mise en œuvre.
	Audio	Pas d'exercice audio sur la première semaine.
<u>Module 2 : Intégration de la PC</u>		
Semaine 2	Séance 3	<u>Exercice formel</u> : Respiration en pleine conscience.
	Séance 4	<u>Exercice formel</u> : Body scan.
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio sur la respiration en pleine conscience. → Respiration en pleine conscience
Semaine 3	Séance 5	<u>Exercice formel</u> : Respiration en pleine conscience.
	Séance 6	<u>Exercice formel</u> : Body scan.
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio body scan. → Body Scan en Pleine conscience
<u>Module 3 : Prise de conscience</u>		
Semaine 4	Séance 7	<u>Exercice formel</u> : Prise de conscience assise des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Ouïe, touché, kinesthésique, proprioception).
	Séance 8	<u>Exercice formel</u> : Prise de conscience assise des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du cinéma.
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio sur la prise de conscience des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif). → Prise de conscience des sensations
	Séance 9	<u>Exercice formel</u> : Prise de conscience assise des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif). <u>Exercice informel</u> : Prise de conscience en mouvement (course) des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif).

Semaine 5	Séance 10	<u>Exercice formel</u> : Prise de conscience assise des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du cinéma. <u>Exercice informel</u> : Prise de conscience en mouvement (course) des pensées et des émotions (agréables et désagréables).
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio sur la prise de conscience des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du cinéma. → Prise de conscience des pensées et émotions

Module 4 : Acceptation

Semaine 6	Séance 11	<u>Exercice formel</u> : Acceptation assise des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif). <u>Exercice informel</u> : Acceptation en mouvement (course) des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif).
	Séance 12	<u>Exercice formel</u> : Acceptation assise des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du train. <u>Exercice informel</u> : Acceptation en mouvement (course) des pensées et des émotions (agréables et désagréables).
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio sur l'acceptation des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif). → Acceptation des sensations corporelles
Semaine 7	Séance 13	<u>Exercice formel</u> : Acceptation assise des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif). <u>Exercice informel</u> : Acceptation en mouvement (course) des sensations (intéroceptivité et extéroceptivité ; Visuel, auditif, tactile, kinesthésique, proprioceptif).
	Séance 14	<u>Exercice formel</u> : Acceptation assise des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du train. <u>Exercice informel</u> : Acceptation en mouvement (course) des pensées et des émotions (agréables et désagréables).
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio sur l'acceptation des pensées et des émotions (agréables et désagréables) avec la métaphore du train. → Acceptation des pensées et émotions

Module 5 : Reconcentration

Semaine 8	Séance 15	<u>Exercice formel</u> : Fractionné entre temps de PC sur la respiration et temps sans PC assis (distracteur sonore). <u>Exercice informel</u> : Fractionné entre temps de PC sur la respiration (efforts de course) et temps sans PC en mouvement (repos inter-efforts de course).
	Séance 16	<u>Exercice formel</u> : Fractionné entre temps de PC sur la respiration et temps sans PC assis (distracteur sonore). <u>Exercice informel</u> : Fractionné entre temps de PC sur la respiration (efforts de course) et temps sans PC en mouvement (repos inter-efforts de course).
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio fractionné entre distracteurs sonores et temps de reconcentration de l'attention sur la respiration. → Reconcentration sur la respiration
Semaine 9	Séance 17	<u>Exercice formel</u> : Fractionné entre temps de PC sur les sensations corporelles et temps sans PC assis (distracteur sonore). <u>Exercice informel</u> : Fractionné entre temps de PC sur les sensations corporelles (efforts de course) et temps sans PC en mouvement (repos inter-efforts de course).
	Séance 18	<u>Exercice formel</u> : Fractionné entre temps de PC sur les sensations corporelles et temps sans PC assis (distracteur sonore). <u>Exercice informel</u> : Fractionné entre temps de PC sur les sensations corporelles (effort de course) et temps sans PC en mouvement (repos inter-fractionné de course).
	Audio	<u>Exercice formel</u> : Audio fractionné entre distracteurs sonores et temps de reconcentration de l'attention sur les sensations corporelles. → Reconcentration sur les sensations corporelles

Tableau 1 : T de student, Taille d'effet et gain du groupe expérimental

Groupe expérimental			
	T de student	Taille d'effet	Gain (%) (Moyenne - Ecart type)
Bien-être vie quotidienne	p = 0,021	d = 0,88	13 % (+/- 18 %)
Bien-être pratique sportive	p = 0,0015	d = 1,41	21 % (+/- 16 %)
Bien-être hédonique vie quotidienne	p = 0,42	d = 0,26	6 % (+/- 21 %)
Bien-être eudémonique vie quotidienne	p = 0,0126	d = 0,98	16 % (+/- 20 %)
Bien-être hédonique pratique sportive	p = 0,012	d = 0,99	21 % (+/- 21 %)
Bien-être eudémonique pratique sportive	p = 0,0024	d = 1,32	21 % (+/- 16 %)

Tableau 2 : T de student, Taille d'effet et gain du groupe contrôle

Groupe contrôle			
	T de student	Taille d'effet	Gain (%) (Moyenne - Ecart type)
Bien-être vie quotidienne	p = 0,13	d = 0,52	10 % (+/- 20 %)
Bien-être pratique sportive	p = 0,012	d = 0,99	8 % (+/- 7 %)
Bien-être hédonique vie quotidienne	p = 0,76	d = 0,01	3 % (+/- 18 %)
Bien-être eudémonique vie quotidienne	p = 0,064	d = 0,66	13 % (+/- 23 %)
Bien-être hédonique pratique sportive	p = 0,13	d = - 0,52	- 4 % (+/- 7 %)
Bien-être eudémonique pratique sportive	p = 0,012	d = 1,00	13 % (+/- 11 %)

Graphiques des évolutions individuelles du groupe expérimental

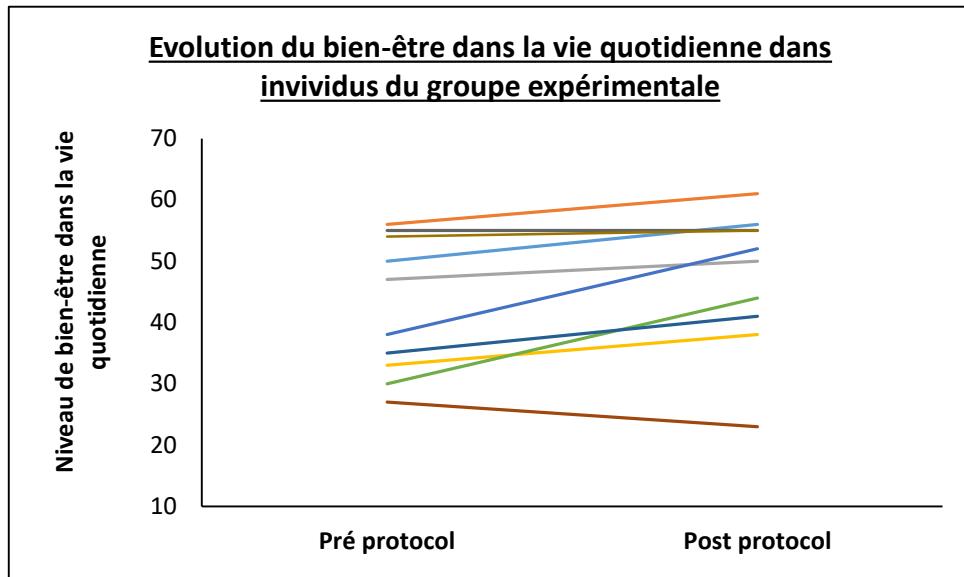


Figure 13 : Graphique de l'évolution individuelle du bien-être dans la vie quotidienne des sujets du groupe expérimental pré et post protocole.

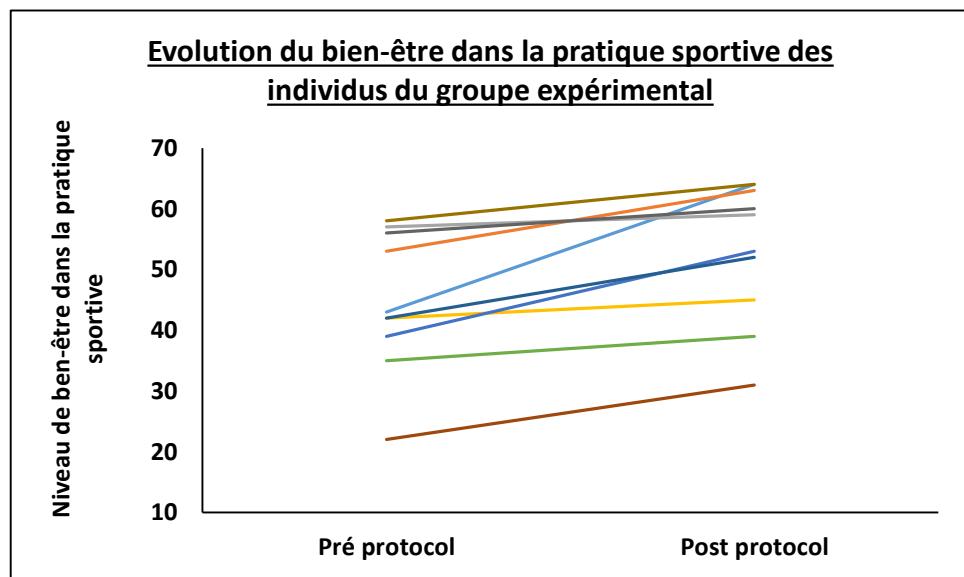
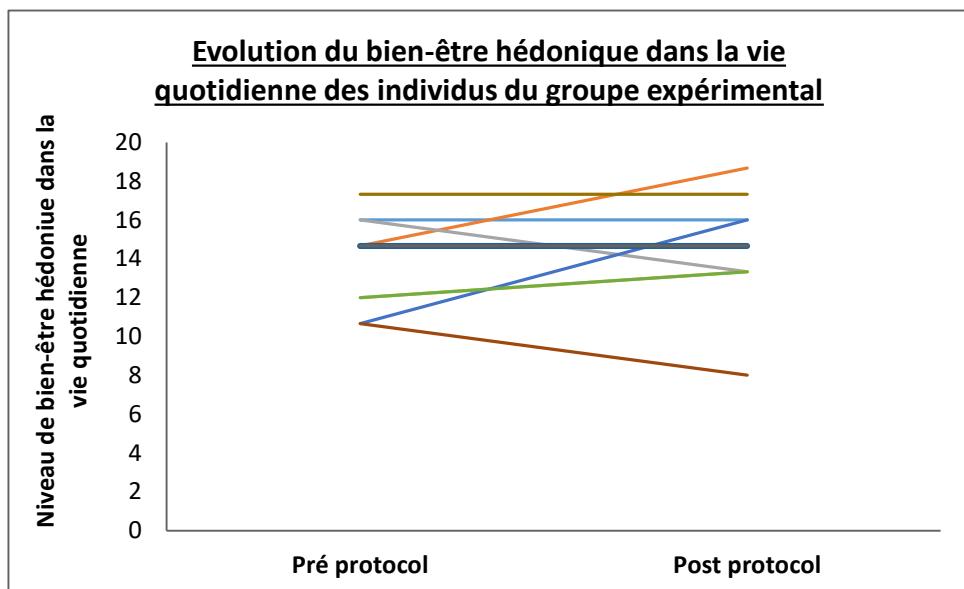


Figure 14 : Graphique de l'évolution individuelle du bien-être dans la pratique sportive des sujets du groupe expérimental pré et post protocole.



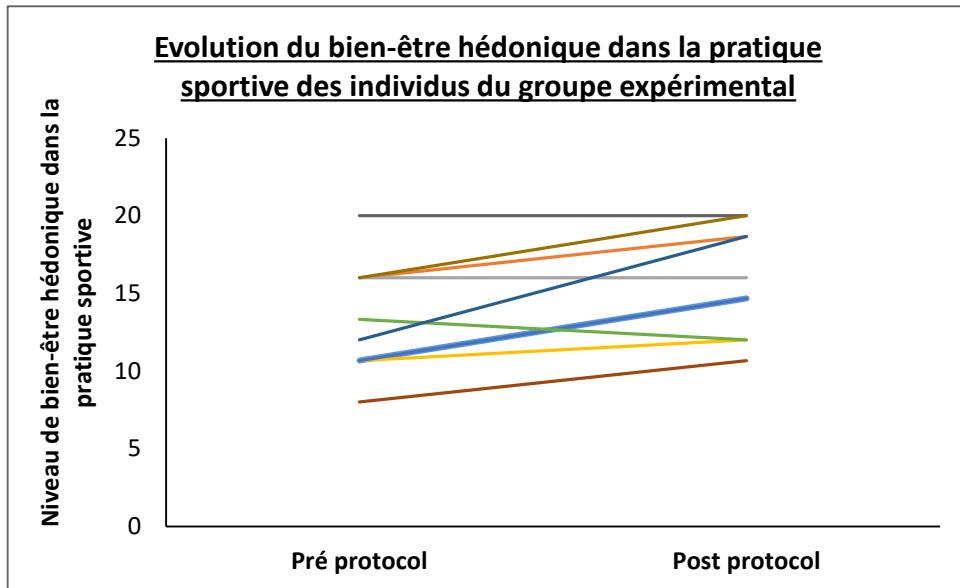


Figure 17 : Graphique de l'évolution individuelle du bien-être hédonique dans la pratique sportive des sujets du groupe expérimental pré et post protocole.

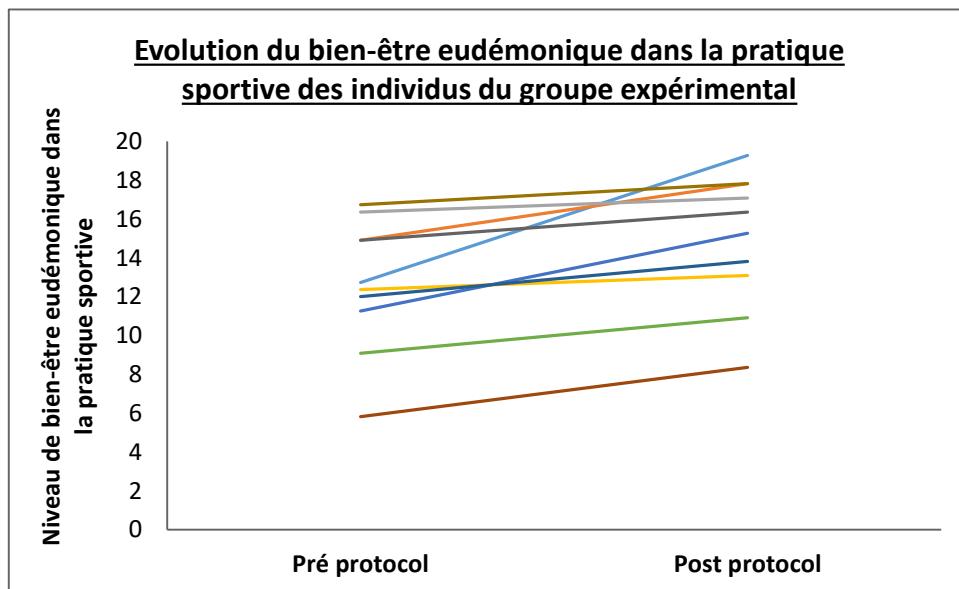


Figure 18 : Graphique de l'évolution individuelle du bien-être eudémonique dans la pratique sportive des sujets du groupe expérimental pré et post protocole.

Résumé

Objectif : L'objectif de cette étude était d'examiner si les brefs moments de pleine conscience (BMM) sont une méthode permettant d'améliorer le bien-être chez des sportifs loisirs. Le bien-être dans la vie quotidienne ainsi que dans la pratique sportive, mais aussi le bien-être hédonique et eudémonique.

Méthode : 20 coureurs à pied ont été divisés en 2 groupes de 10 coureurs. Un groupe expérimental ayant vécu le programme de BMM de 9 semaines et un groupe contrôle n'ayant pas vécu le programme. Le bien-être dans la vie quotidienne, dans la vie sportive, hédonique et eudémonique ont été mesurés avant et après la mise en place du programme à l'aide de questionnaires.

Résultats : Les tests t de Student ont révélé un effet significatif sur le bien-être global dans la vie quotidienne et la pratique sportive. Ils ont aussi révélé un effet significatif sur les composantes hédonique et eudémonique dans la pratique sportive, et sur la composante eudémonique dans la vie quotidienne. Seul le bien-être hédonique dans la vie quotidienne n'a pas connu d'effet significatif. Néanmoins, les tests ANOVA ont révélé une évolution significativement différente entre les groupes uniquement pour le bien-être global et hédonique dans la pratique sportive.

Conclusion : Malgré une amélioration plus importante de l'ensemble des paramètres pour le groupe expérimental. Nous pouvons seulement affirmer que les BMM permettent d'améliorer significativement le bien-être global et hédonique dans la pratique sportive. Il semble qu'un programme d'une durée plus importante serait nécessaire pour espérer améliorer davantage les autres paramètres.

Mots clés : Bien-être, Pleine conscience, Méditation, Préparation mentale, Sportifs loisirs

Abstract

Objective : The aim of this study was to investigate whether brief mindfulness moments (BMM) are a method for improving well-being in recreational athletes. Well-being in everyday life as well as in sports practice, but also hedonic and eudemonic well-being.

Method : 20 runners were divided into 2 groups of 10 runners. An experimental group who experienced the 9-week BMM program and a control group who did not. Questionnaires were used to measure well-being in daily life, sporting life, hedonic well-being and eudemonic well-being before and after the program.

Results : Student t-tests revealed a significant effect on overall well-being in daily life and in sport. They also revealed a significant effect on the hedonic and eudemonic components in sports practice, and on the eudemonic component in daily life. Only hedonic well-being in daily life showed no significant effect. Nevertheless, ANOVA tests revealed a significantly different effect between the two groups only for overall and hedonic well-being in sports practice.

Conclusion : Despite a greater improvement in all parameters for the experimental group. We can only affirm that BMM significantly improves overall and hedonic well-being in sports practice. It would seem that a longer program would be necessary if we were to hope for a greater improvement in the other parameters.

Key words : Well-being, Mindfulness, Meditation, Mental preparation, Recreational athletes

Compétences développées

- Elaboration d'un programme de préparation mentale collective

Réalisation d'un programme de brefs moments de pleine conscience destiné à un groupe de dix coureurs à pied loisirs. Création d'un programme de 8 semaines intégrant 1 séance audio quotidienne à faire en autonomie et 2 séances présentielles hebdomadaires effectuées de manière collective. Choix du thème des séances, du contenu et de la durée des séances

- Encadrement d'un programme de préparation mentale collective

Mise en pratique des séances de pleine conscience conçues en amont. Agencement de l'espace pour le groupe, apprentissage de la trame de séance, intonation de voix lors de la séance. Savoir mettre les pratiquants dans un cadre bienveillant et de confiance pour qu'ils puissent vivre pleinement les séances.

- Evaluer, analyser et comparer des résultats à l'aide d'outils statistiques

Utilisation d'outils de mesure fiables et prouvés scientifiquement. Réaliser une analyse statistique des résultats à l'aide de logiciels d'analyse statistique. Savoir interpréter des résultats et en faire ressortir les éléments importants. Présentation claire et précise des résultats obtenus à l'aide de graphiques.