



Facteurs déterminants de la performance sportive

Factors determining sports performance

Jaouad ZERIOUH ¹, Taoufik ZINAOUI ²

¹ Ecole Nationale de Commerce et de Gestion, Université Hassan II – Casablanca, Maroc

² Professeur-chercheur, Ecole Nationale de Commerce et de Gestion, Université Hassan II – Casablanca, Maroc

Abstract: *Few awake persons consider the psychological vector in the optimization of mental qualities and in the realization of good performances; the disregard of this factor is widely observed and has often led to an inevitable defect and imperfection. At present, physical and technical-tactical factors are hardly the unavoidable ultimate on which excellence and sporting perfection depend. Therefore, the optimization of sports performance must be conceived as an epistemic process that can only be considered through the inevitable consideration of a set of determining factors, especially psychological ones, The most advanced players in the universal sports sphere are constantly proclaiming it. Motivation, self-confidence, self-esteem, mental imagery, attention, purpose, anxiety, stress and emotion are the main psychological conditions on which sports performance is based. Therefore, performance is not easy to handle and is only built in close correlation with all these individual and situational variables. This article invokes the interpretations and recommendations put forward by professionals and specialists in the field of psychology and sports and takes more account of the studies and knowledge formulated on this subject. The main ambition is to reveal to any sports player, the irrevocable importance of the factors and determinants influencing sports performance and at the same time presenting a reference medium on which any stakeholder wishing to bring his athletes to their highest level of competence can rely.*

Key Words : Sport, psychologie, modèle, facteur, performance.

Résumé : *Rares sont les éveillés considérant le vecteur psychologique dans l'optimisation des qualités mentales et dans la réalisation de bonnes performances ; la non prise en considération de ce facteur est largement constatée et a mené souvent à une défektivité et une imperfection funeste. Les facteurs physiques et technico-tactiques ne constituent guère, actuellement, les ultimes incontournables dont dépendent l'excellence et la perfection sportive. Dès lors, l'optimisation de la performance sportive doit être conçue comme un procédé épistémique qui ne peut être envisagée qu'à travers la prise en compte inéluctable d'un ensemble de facteurs déterminants, notamment ceux psychologiques, incessamment proclamés par les acteurs les plus avancés de la sphère sportive universelle. Motivation, confiance en soi, estime de soi, imagerie mentale, attention, objectif, anxiété, stress et émotion sont les principales conditions psychologiques sur lesquelles repose la performance sportive. Dès lors, la performance n'est pas d'un maniement facile et ne se construit qu'en étroite corrélation avec toutes ces variables individuelles et situationnelles. Cet article invoque les interprétations et les recommandations avancées par les professionnels et spécialistes du domaine psychologique et sportif et tient compte davantage des études et connaissances formulées à l'égard de ce sujet. L'ambition principale consiste à révéler, à tout acteur sportif, l'importance irrévocable que représentent les facteurs et déterminants agissant sur la performance sportive et en même temps présenter un support de référence sur lequel peut se baser tout intervenant souhaitant amener ses sportifs à leur plus haut niveau de compétence.*

Mot clefs : Sport, psychology, model, factor, performance.

1. INTRODUCTION :

La recherche de la perfection et la haute performance a suscité interminablement tous les acteurs de la sphère sportive sur l'échelon international. Au fil des années, nous nous sommes rendus compte que les facteurs physiques, technico-tactiques ne suffisent guère pour estimer réaliser une bonne performance et ne constituent nullement les seules composantes sur lesquelles repose tout processus de détection ou de sélection des sportifs pour prétendre parvenir à la réussite sportive dans telle ou telle activité. Les compétitions sportives de haut niveau nous ont souvent fait preuve d'immuables constats dont dépendent les résultats inattendus de quelques sportifs par rapport aux autres bien qu'ils soient désignés comme favoris en début de compétitions. Les qualités physiques et les compétences technico-tactiques peuvent atteindre un seuil semblable pour un groupe de sportifs mais jamais un niveau analogue sur le plan psychologique et mental et sur cela que repose davantage la performance de tel ou tel athlète. Les entraîneurs et responsables des clubs sportifs ont tendance actuellement à recruter des psychologues sportifs et préparateurs mentaux du fait qu'ils sont devenus conscient du rôle que ceux-ci peuvent avoir sur l'influence de la performance de leurs sportifs et de leur organisation en général. On ne peut concevoir une pratique sportive qui aspire la performance sans révoquer l'importance de la psychologie dans l'aboutissement à cette finalité et sans invoquer les différents facteurs et déterminants dont dépend la performance sportive et sans faire recours aux différents modèles de performance comme références péremptoires desquels tout sportif ou entraîneur peut s'inspirer pour améliorer et optimiser sa performance ou celle des athlètes. Du fait, la performance sportive n'est pas d'un maniement facile et exige la mise en exergue d'amalgames facteurs internes et externes et des déterminants psychologiques favorables à l'excellence et l'efficacité sportive.

2. SPORT, PSYCHOLOGIE ET PERFORMANCE :

Le sport est « tout genre d'exercice ou d'activité physique ayant pour but la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger animal, un adversaire, et par extension, soi-même » (George Hebert 1925). C'est aussi « l'ensemble des situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées » (Pierre Parlebas, 1981).

Alors que la psychologie soit considérée comme science ayant pour but de comprendre la structure et le fonctionnement de l'activité mentale et des comportements qui lui sont associés, La psychologie du sport est la branche de la psychologie qui étudie les processus psychiques et la conduite de l'individu dans un

contexte sportif ou pendant l'activité sportive, elle s'intéresse aux perceptions, aux pensées et aux comportements des sportifs pour les expliquer, les prévoir voire même les modifier et les optimiser en vue de réaliser de bonnes performances en compétitions.

La performance dans le domaine du sport révoque le résultat et les exploits que les sportifs peuvent accomplir, elle peut également désigner la capacité des athlètes d'être en mesure de tirer le meilleur parti de leurs ressources physiques et mentales. Elle exprime « les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement » (Platonov Vladimir Nikolaevich 1984).

Le rôle de la psychologie dans le sport et à l'aboutissement à la performance est inéluctable, elle aide les sportifs à atténuer les pressions qu'ils subissent en compétition et leur permet de développer des techniques et des stratégies visant l'amélioration de leur performance. Quant au sport, comme domaine d'expertise, d'efficacité et d'actions motrices par excellence, représente pour tous les acteurs de ce secteur un champ d'investigation aussi important et primordial que les autres domaines scientifiques dont l'ultime finalité consiste à améliorer la performance sportive des athlètes et celle de toutes les parties qui en dépendent.

On ne peut en aucun cas mener une réflexion sur le sport sans pour autant faire appel à la notion de performance, comme on ne peut guère lier sport et performance sans pour autant révoquer le rôle que joue la psychologie dans cette perspective. La psychologie du sport est un domaine clé qui mène et influence la performance et les performances sportives ont besoin de la psychologie de sport pour qu'elles soient, au fil des années, améliorées et optimisées.

3. MODELES DE PERFORMANCE SPORTIVE :

Les modèles de performance sportive n'ont cessé, au fil des années, de se développer pour répondre aux exigences de qualité et d'efficacité. Les chercheurs dans le domaine du sport ont puisé dans la recherche scientifique pour déceler les facteurs et variables les plus influents dont dépend la performance sportive. De la deuxième moitié du vingtième siècle à nos jours, une période marquée par la mise en œuvre de plusieurs modèles dont ci-après les plus pertinents auxquels s'inspirent les athlètes, les entraîneurs et tout acteur sportif :

Modèle de Cratty (1967)

Ce modèle, repris par Carron en 1980, repose sur quatre facteurs radicaux influençant directement la performance sportive de l'athlète : facteurs sociaux, structureaux, physiologiques et psychologiques. Il se propose et plaide davantage pour la prise en compte de la réalité du contexte environnemental du sportif et des

facteurs issus de son environ immédiat, de sa proximité sociale ou de facteurs distants.

Le cadre de référence d'Astrand (1970)

L'optimisation de la performance sportive consiste essentiellement en le développement de la performance physique de l'athlète qui dépend favorablement de la dépense énergétique dans les deux processus aérobie et anaérobie, de l'activité neuromusculaire en terme de force et technique et enfin des facteurs psychologiques dont essentiellement la motivation et la tactique.

Modèle de Bouchard (1971)

Les déterminants de la performance sportive selon Bouchard dépend principalement de trois sous-ensembles : celui des invariants (H) qui concernent notamment les facteurs héréditaires tels physiques, physiologiques, psychologiques et sociales, celui des variants (D) qui concernent les déterminants qui peuvent être manipulés ou développés et améliorés par l'exercice physique et l'entraînement tels que la technique, l'intelligence stratégique, la condition physique générale, la condition physique spécifique, le niveau de préparation psychologique, l'influence du milieu social, les conditions climatiques et l'alimentation et enfin la récupération et loisirs, le troisième sous-ensemble est celui des contrôles (C) qui correspondent aux facteurs importants dans l'organisation de la préparation à la performance sportive.

Modèle d'Alderman (1974)

La performance finale dépend de quatre familles de facteurs primordiales : la capacité motrice de l'athlète en termes de résistance, force, souplesse. Des aptitudes techniques telles la coordination, l'adresse, le délai de réaction kinesthésique. Des caractéristiques physiques telles le poids, la taille, la vision, l'allure physique, l'aptitude motrice. Les éléments psychologiques et comportementaux du sportif qui comprennent, d'une part, des besoins à savoir la réalisation, l'agressivité, le besoin d'affiliation, le pouvoir, l'indépendance, la réalisation de soi et la tension et, d'autre part, des éléments de personnalité pour ce qui est désir de surpasser et de gagner, détermination et persévérance, confiance en soi, stabilité physique, extraversion et sociabilité.

Modèle de Calvert (1976)

Ce modèle, adapté par Franks et Goodman en 1986, présente la performance sportive comme le résultat de nombreuses interactions au sein d'un système complexe où interagissent un grand nombre de variables parmi lesquels : les capacités physiques, les habilités techniques, la motivation et les facteurs émotionnels (Missoum Guy 1998). C'est une conception globale des systèmes dont dépend la performance et qui s'articule sur un processus d'intégration et dont la prise en compte de l'interdépendance des différents paramètres et leurs

influences réciproques conditionnent l'amélioration de la performance (Abderrachid Bouarrata 2001).

Modèle de Gimbel (1976)

Dans ce modèle on évoque la performance sportive d'un athlète comme une séquelle systématique de détection et de sélection conduisant à un pronostic de la performance future des talents à partir des tests que subit le sportif à un moment donné de son épanouissement. Au cours de ce processus, on identifie les facteurs mises en jeu et les aptitudes du sportif qui envisagent la prédiction de la performance dans un domaine déterminé.

Modèle de Burke (1977)

Burke a conçu ce modèle en se basant sur deux champs primordiaux susceptibles d'influencer favorablement la performance motrice du sportif. D'une part, le domaine psychologique sous la dépendance du système nerveux central stipulé essentiellement par les facteurs d'émotion, de confiance en soi, d'intelligence, de motivation, de culture, de personnalité, de perception, d'imagerie mentale, de leadership, de vigilance et de volonté de gagner, et, d'autre part, le domaine physiologique dont la puissance aérobie et anaérobie, la morphologie, la force, l'endurance et la souplesse sont conçus comme composants de la « physical fitness » qui agissent conjointement sur la réalisation de la performance motrice du sportif. Vis-à-vis de cette corrélation d'influence des deux champs précités, les aptitudes motrices comme composants de la « motor fitness » constituent, de leur part, l'élément clé qui contribue ardemment à la détermination de cette performance.

Modèle de Cazorla et al. (1982)

Bien que ce modèle soit conçu davantage pour l'activité natation, il illustre les facteurs fondamentaux requis pour le développement de la performance dans cette activité. Ce modèle, qui s'affiche comme une référence sur les éléments conditionnant la performance, invoque l'influence des facteurs psychologiques en terme de motivation, de gestion de stress, des affects et de volonté, d'une part, et des facteurs dynamiques et statiques incluant davantage le milieu et le matériel avec lequel va évoluer le sportif, d'autre part. Les données biométriques, biomécaniques et physiologiques dont dépendent les actions de glisse, de propulsion et l'apport énergétique déployé façonnent implicitement la performance.

Modèle de Weineck (1983)

La performance sportive témoigne de l'interaction de quatre facteurs primordiaux : Capacités physiques (endurance, force, vitesse, mobilité, adresse), personnalité (traits psychologiques, capacités intellectuelles), capacités et habiletés technico-tactiques et les facteurs constitutionnels qui émanent de l'hérédité du sportif. Le constat éminent relevé de ce modèle est l'interdépendance des facteurs dont leur concordance

conduit incontestablement à la production de bonne performance.

Modèle de Thomas (i) (1986)

Ce modèle met en évidence le procédé d'évolution que doit emprunter le sportif au cours de son cursus de pratique sportive pour accéder au haut niveau ou l'élite. Ce cheminement est influencé par des facteurs : d'ordre sociologiques qui concernent l'influence de l'environnement physique, le système de valeurs, la classe sociale, la famille, les médias, le groupe d'amis, l'école, etc...D'ordre culturels et politiques en terme des stratégies instituées et initiatives proclamées pour la pratique sportive. D'ordres économiques élucidés par le coût financier alloué aux investissements sportifs. D'ordres psychologiques tenant compte des caractéristiques personnelles du sportif. Ces facteurs peuvent simultanément favoriser ou freiner la progression du sportif et desservir son évolution vers la pratique d'élite du haut niveau.

Modèle de Thomas (ii) (1988)

Bien qu'il soit un modèle spécifique mettant en jeu les facteurs sur lesquels on est censé agir pour développer la performance sportive collective de l'équipe, trois variables essentielles sont censées influencer le résultat de l'équipe sportive. Les variables individuelles (morphologie, facteurs physiologiques, psychologiques et sociologiques) qui revêtent une importance accrue dans l'aboutissement au résultat. Les variables situationnelles qui favorisent le volet psychosociologique des sportifs (relations interpersonnelles, répartition des rôles, communication, motivation collective, processus d'affluence, stratégie et tactique). Les variables situationnelles qui concernent les caractéristiques de l'environnement compétitif lié à la structure et le lieu de la compétition, d'une part, et à la gestion des pressions externes, des émotions, de coprésence et de coaction, d'autre part. La corrélation entre ces trois variables contribue bien à la détermination de la performance sportive collective.

Modèle de Bouvet (1988)

La conception d'André Bouvet sur la performance sportive, bien qu'il se base davantage sur l'exemple du ski alpin pour la détection des talents, a mis en valeur, d'une part, le rôle des facteurs socioculturels tels la famille, l'entraîneur, les techniciens ainsi que le milieu physique et social dans lequel s'épanouit l'athlète et, d'autre part, les facteurs économiques et politiques qui se rapportent à la pratique sportive. De cette approche, la réussite sportive ne peut se fonder que sur l'interaction mutuelle entre les différentes variables issues de ces facteurs.

Modèle de Heyters (1990)

L'accès à la pratique sportive d'élite (jeux olympiques, jeux mondiaux) correspond à un processus continu d'actions d'observation, d'évaluation, de détection,

d'orientation et de sélection durant les différents stades de développement du sportif et au sein des différentes structures dans lesquelles il évolue. Ce modèle se présente sous forme de phases et d'opérations à élaborer allant de la pratique sportive de loisir au sein de l'école dès l'âge enfantin jusqu'à l'âge adulte correspondant à une pratique sportive de haut niveau au sein des clubs.

Modèle de Dekkar et al. (1990)

Ce modèle propose quatre catégories de déterminants dont dépend la performance sportive : le critère physique (développement physique, capacité fonctionnelle maximale, capacité de récupération), le critère psychologique (motivation, volonté, concentration, résistance au stress), le facteur tactique et enfin l'habileté du sportif à parvenir à des résultats efficaces pendant les phases d'apprentissage et d'optimisation de sa performance. Ces quatre facteurs constituent le corpus inéluctable sur lequel repose la réalisation de performance.

Modèle de Billat (1991)

Spécifique à l'activité course de fond, ce modèle de performance repose essentiellement sur quatre principaux facteurs dont les variables sont susceptibles de favoriser la performance sportive : un facteur socioéconomique qui se rapporte au mode de vie du sportif et son environnement social, un facteur qui correspond à la connaissance de son potentiel physique et psychique, un facteur qui envisage la connaissance de la spécificité de l'activité avec ses aspects bioénergétiques et biomécaniques et finalement un facteur qui tient surtout compte de l'infrastructure institutionnelle et le règlement.

Modèle de Penot (1991)

Ce modèle invoque deux grands domaines synergiques susceptibles de développer la performance sportive du sportif : d'une part, les sciences humaines en insistant sur le rôle des aptitudes psychologiques du sportif, ses déterminants psychosociologiques et aptitudes sociologiques et, d'autre part, le domaine des sciences biologiques en se basant sur l'impact favorable des capacités biomécaniques du sportif, ses capacités, qualités et aptitudes physiques, et ses capacités bioénergétiques. Vis-à-vis de ces facteurs, les aptitudes neurobiologiques et bio-informationnelles, alliant les deux domaines, jouent un rôle central dans la détermination du comportement moteur du sportif et implicitement à la réalisation de la performance sportive. Ce modèle permet également de rendre compte des facteurs qui sous-tendent l'action et les différents domaines susceptibles de l'expliquer (Jean-Paul Doutreloux 1998).

Modèle de Zerzouri (2002)

Issu d'une recherche doctorale, ce modèle a conçu la réussite sportive chez les athlètes de haut niveau via un processus de déploiement de plusieurs phases de

formation, de sensibilisation, d'orientation, de présélection et de sélection en agissant sur des facteurs spécifiques à chaque stade influençant l'évolution du profil du pratiquant jusqu'à son accès à l'élite sportive. Ce modèle met en valeur davantage le rôle des facteurs politiques, économiques et psychosociaux dans l'aboutissement à la pratique sportive de haut niveau.

Modèle de Knop (2004)

Le modèle de performance sportive de Knop s'organise sous forme de phases et piliers qui combinent les différents facteurs d'ordre politiques, économiques et psychosociaux agissant sur le développement de l'athlète de la détection au professionnalisme. Il identifie les différents tournants de transition auxquels les athlètes doivent faire face afin de progresser vers le stade suivant de leur développement sportif jusqu'à un « output » de pratique sportive de haut niveau.

La réalisation de la performance sportive doit être conçue comme un processus plurifactoriel qui suppose la prise en compte d'une multitude de facteurs déterminants et qui exige un investissement et un engagement permanent de tous les acteurs du domaine sportif.

4. FACTEURS DE PERFORMANCE SPORTIVE

Les réflexions et les recherches modernes dans le domaine du sport de haut niveau portent davantage sur les principaux facteurs qui influencent la performance des sportifs. La connaissance de ces facteurs favorisera mieux le processus de préparation à adopter pour parvenir aux objectifs escomptés. Or, les facteurs agissant sur la performance sportive peuvent se subdiviser en deux grandes catégories :

4.1 Facteurs internes

Ce sont les éléments et les aspects personnels sur lesquels le sportif peut travailler et dont on peut distinguer :

- Les qualités psychiques de performance et de comportement : comme étant un élément fondamental, il constitue un déterminant de performance pour la plupart des activités sportives et dont l'influence débute primordiale dans la réalisation de bonnes performances sportives.
- Les capacités tactiques : concernent l'ensemble des moyens coordonnés que le sportif emploie pour parvenir à un résultat, c'est l'art de gérer ses actions et ses choix judicieux pendant les entraînements et en cours des compétitions sportives.
- Les capacités de coordination et compétences techniques : dans toute activité sportive, c'est l'élément culminant dont dépend la réussite compétitive et qui correspond à la réalisation de gestes précis pour produire des actions harmonieuses et l'ensemble des procédés

employés par le sportif pour produire une œuvre ou obtenir un résultat déterminé.

- Les capacités physiques : comme facteur de base pour la réussite du sportif, ils permettent la réalisation des actions dans les meilleures conditions possibles et se développent via l'exercice physique et dont on peut citer : force, vitesse, adresse, endurance, résistance, souplesse, etc...

- Les caractéristiques morphologiques : elles concernent la forme et la structure externe du sportif (stature, masse corporelle, longueur des membres supérieurs et inférieurs, circonférence du thorax et de l'abdomen, etc...), la formation morphologique représente un critère primordial dans la sélection des sportifs dans telle ou telle activité.

4.2 Facteurs externes

Ce sont les aspects non personnels que le sportif ne peut habituellement pas contrôler et qui sont surtout liés à l'environnement social et contextuel du sportif et dont on peut distinguer :

- La qualité des installations, des engins et de l'équipement sportif : le contexte infrastructurel et matériel revêt une importance cruciale sur le plan de la réussite sportive. Plus ces éléments sont fonctionnels et de qualité plus le sportif a des chances d'être plus performant dans ses actions et a tendance à réaliser une bonne performance.

- Le comportement des coéquipiers (p. ex. dans les jeux collectifs) : les actions et réactions des partenaires sont susceptibles d'avoir un impact considérable sur la qualité de prestation des autres coéquipiers au sein d'une même équipe. L'équipe ou le club est un lieu de socialisation où les sportifs doivent acquérir des systèmes de normes et de valeurs qui vont influencer leurs conduites lors des compétitions (Éric Reynes, Nathalie Pantaléon, Thierry Long 2007). La connivence ou non avec les coéquipiers agit sur le cocon social du sportif et implicitement sur la qualité de sa prestation sportive.

- Le temps, le climat, l'altitude : sont parmi les facteurs les plus incontrôlables à la performance sportive. Un contexte idoine et propice sera toujours d'une précieuse aide aux sportifs et favorise la réalisation de bonnes performances sportives.

- La réaction du public, comportement de l'entraîneur : conçus comme étant deux éléments déterminants dans la réussite du sportif. Le public et l'entraîneur peuvent influencer positivement ou négativement la prestation du sportif via leurs réactions et comportements dans la mesure où des encouragements ou des olas peuvent être source de motivation incitant le sportif à s'engager davantage dans ses actions motrices ou inversement des blâmes et des réactions de mécontentement de public peuvent nuire à la réalisation de performances satisfaisantes.

- Les arbitres : bien qu'ils assurent une fonction éthique, leurs décisions peuvent impacter négativement la prestation des sportifs en compétitions surtout lorsqu'elles avantagent l'adversaire. La performance des sportifs constitue un champ d'investigation qui intéresse tous les acteurs du domaine sportif, celle des arbitres le doit aussi.

Les facteurs internes et externes qui agissent sur la performance sportive sont interdépendants dans la mesure où la défaillance de l'un peut faire déficience à l'autre ou aux autres facteurs. Parvenir à la réalisation d'une bonne performance sportive consiste en l'utilisation optimale des différents éléments permettant aux sportifs d'exprimer leurs capacités avec efficacité.

5. DETERMINANTS PSYCHOLOGIQUES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

C'est évident que le niveau d'une performance sportive soit lié à l'entraînement physique et aux capacités tactiques du sportif, mais l'expérience a souvent montré, au fil des années, que le volet psychologique et mental du sportif revêt un impact crucial dans la détermination du sportif, la qualité de sa prestation et l'aboutissement aux performances sportives escomptées. Dans cette perspective, la recherche dans ce domaine a révoqué l'importance que peut jouer certains déterminants prépondérants pour parvenir à cette finalité.

- Motivation : comme étant le facteur le plus essentiel lié à la performance sportive qui désigne les forces qui poussent le sportif à s'investir et à éprouver le plaisir dans les performances. Selon Vallerand et Thill (1993), « le concept de motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement » (Vallerand, R. J., & Thill, E. A., 1993). De ce fait, un sportif fortement motivé sera capable de réaliser une bonne performance sans pour autant s'entraîner plus.

- Concentration : C'est la capacité à focaliser sa pensée sur un élément précis en s'isolant du monde extérieur. Des éléments extérieurs perturbateurs peuvent venir déranger l'attention du sportif (supporters, bruits...) et donc la concentration consiste ici à arrêter les pensées négatives et centrer son attention lui permettant d'éviter les erreurs dues à la distraction ou aux pensées négatives. Le rétrécissement de l'attention sur un aspect particulier et le maintien de cette attention sur ce stimulus favorise l'aboutissement aux meilleurs résultats sportifs (Terry Orlick 1990).

- Imagerie mentale : « Elle est une forme de représentation figurative qui a pour caractéristique de conserver l'information perceptive sous une forme qui possède un degré de similitude structurale avec la perception. Elle est un instrument cognitif qui permet de figurer des objets ou des situations à caractère statique ou dynamique, possédant des caractéristiques spatiales et

temporelles, figurant des déplacements et des transformations. Elle rend possible la simulation de l'action ». (Chevalier, 1995 ; Denis, 1979 ; Piaget et Inhelder, 1966). C'est une forme de simulation, on s'imagine en train d'exécuter un geste à l'entraînement ou en compétition et on crée une trace dans le cerveau comme quand on observe un modèle.

- Confiance en soi : ce sont les chances qu'on se procure d'obtenir telle ou telle performance sportive. Un sportif est confiant en soi est celui, par exemple, qui présume d'emblée être à la hauteur dans sa prestation et capable de battre un adversaire et, par conséquent, a tendance de réaliser une bonne performance.

- Attention : Dès 1890, William James, l'un des pionniers de la psychologie, définissait l'attention comme « la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres » (James William 1889). Les distractions sont multiples et omniprésentes en compétitions et le rôle de l'attention débute ici capital pour gérer efficacement les incidents de son entourage en vue de réaliser une bonne performance.

- Estime de soi : c'est le jugement que l'on se fait de sa propre valeur, elle relève de notre capacité à relever les défis. Le fait, par exemple, de se sous-estimer ou de méconnaître sa capacité à jouer un rôle au sein d'une équipe impacte négativement sa performance et celle de son équipe. Inversement, le jugement qu'on porte sur soi et sur son rôle à influencer la performance de son équipe et de ses coéquipiers relève d'une importante estime de soi dont dépend la réalisation de bonnes performances.

- Objectifs : la fixation d'objectifs est un outil culminant qui peut agir sur la motivation et la concentration du sportif et par conséquent sur l'amélioration de sa performance. Il consiste à la détermination d'un niveau de performance ou de compétence spécifique à atteindre et implicitement les moyens et les stratégies à mettre en œuvre pour y parvenir.

- Emotion : une émotion est une réaction à un stimulus événementiel ; elle entraîne un changement viscéral et musculaire de la personne et est ressentie subjectivement d'une façon caractéristique ; elle s'exprime à travers certaines mimiques et induit des comportements subséquents » (Deci, Edward L. 1975). La gestion des émotions dans le domaine du sport est un facteur clé de la performance qui intéresse davantage les entraîneurs et les sportifs. Les émotions naissent de l'action et peuvent à leur tour l'influencer.

- Anxiété : peut être considérée comme une peur sans objet, un sentiment d'insécurité. Elle est déclenchée par différentes causes, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger, ou pour le moins quelque chose de difficilement surmontable, pouvant être liée à des conflits intrapsychiques ou en rapport avec le monde extérieur, anticipation d'une action à risques ou

considérée comme telle » (Rivolier J. 1999). L'anxiété peut être perçue comme un frein ou un moteur de performance en fonction de la situation que vit le sportif.

- **Stress** : c'est un processus qui implique une perception d'un déséquilibre substantiel entre la demande environnementale et la capacité de réponse, dans des conditions où l'échec de la rencontre avec la demande est considéré comme pouvant avoir des conséquences importantes et qui aboutit à une augmentation du niveau d'anxiété » (Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. 1990). On distingue le stress positif favorisant la performance et celui négatif qui nuit à la réalisation de bonnes performances et c'est au sportif de mieux gérer les contraintes externes et s'adapter aux diverses situations pour parvenir à un niveau d'excellence enviable dans ses actions.

Les déterminants psychologiques font partie intégrante de la performance sportive. Les sportifs qui arrivent à mieux gérer les influences de l'environnement compétitif et gérer leur état psychologique et mental pour surmonter les entraves qui les désavantagent vis-à-vis des adversaires ont souvent tendance à réaliser de bonnes performances. D'autre part, tout processus de détection et de sélection est censé prendre en considération, au même titre que les capacités physiques et technico-tactiques, les aptitudes psychologiques du sportif pour sélectionner ceux capables d'exceller ultérieurement dans telle ou telle activité sportive.

6. CONCLUSIONS

L'accès à une pratique sportive de haut niveau et la réalisation de bonnes performances sportives ne peuvent être conçus sans la prise en compte des facteurs internes et externes des sportifs et sans une stratégie de préparation mentale et psychologique adéquate centrée sur les déterminants psychologiques agissant sur la performance des sportifs. Alors que la science et l'innovation sont au service du développement humain, la psychologie comme science restera toujours au service du sport et des sportifs.

REFERENCES

Alderman, R.B. (1974). Psychological behavior in sport. Philadelphia: Saunders.

Astrand, P.O, Rodahl, K. (1970). Textbook of work physiology. New York: Mc Graw-Hill.

Billat, V. (1991). Course de fond et performance, Chiron, France.

Bouchard, C. (1971). «Qu'est ce qui fait un champion?». In La préparation d'un champion. Pp. 73-103. Editions du Pélican. Canada.

Bouvet, A. (1991). «Les critères de la réussite en sport de haut niveau», AEFA, 119, p.14-17.

Brohm, J.M. (1976). Sociologie politique du sport (1976), Paris.

Burke, E.J. (1977). Toward understanding of human performance readings in exercise physiology of the coach and athlete, Movement publications, Ithaca.

Calvert, T. W. et al. (1976). A Systems Model of the Effects of Training on Physical Performance. IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics.

Carron, A.V. (1980). Social psychology of sport, 320 pages, Mouvement publications.

Cazorla, G. (2001). « Tests de terrain pour évaluer l'aptitude aérobie et utilisation de leurs résultats dans l'entraînement », faculté des Sciences du sport et de l'Éducation physique, université Victor-Segalen Bordeaux-2.

Cratty, B. J. (1967). Social Dimensions of Physical Activity. Englewood cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Deci, Edward L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum Press, Perspectives in social psychology, v.1.

Dekkar, N. et al. (1990) : «Techniques d'évaluation physiologique des athlètes». Editions le Comité Olympique Algérien. Alger.

Gimbel, B. (1976). Possibilités et problèmes de la recherche des talents en sport. Leistungssport, 6 (3), 159-167.

Hebert, G. (1925). Le sport contre l'éducation physique. Paris : Vuibert.

Heyters, Ch. (1990). «Orientation sportive et détection». In revue Sport n° 132. Pp. 218 – 229. Editions ADEPS. Bruxelles.

Knop, P. et al. (2004). «Le climat sportif de haut niveau en Flandre». In Colloque de Louvain la neuve le 06 octobre 2005.

Orlick, T. (1990). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sports and Life Through Mental Training. Leisure press edition, in English - 2nd Ed.

Parlebas, P. (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice, 324 pages, INSEP, Paris.

Penot, C. (1991). Les modèles de performance in Doutreloux, J. P. (1998). Biologie et physiologie du sport. Vigot, France.

Platonov, V.N. (1984). L'entraînement sportif : Théorie et méthodologie. Edition Revue EPS. Paris.

Reynes, É., Pantaléon, N. & Long, T. (2007). Les comportements disruptifs en football : moralité et responsabilisation. Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, 75-76, 65-77.

<https://doi.org/10.3917/cips.075.0065>

Rivolier, J. (1999). Stress, émotion, anxiété, in : La gestion du stress. Entraînement et compétition. Dossier EPS. Revue EPS, France.

Thomas, R. (1986). Le choix dans la pratique sportive. Analyse de facteurs d'influence, Thèse d'État en Lettres et Sciences humaines, Université de Tours.

Thomas, R., Eclache, J.P. & Keller, J. (1989). Les aptitudes motrices. Structure et Évaluation. Paris : Vigot.

Vallerand, R. J., & Thill, E. A., 1993, Introduction à la psychologie de la motivation, Vigot.

Weineck, J. (1996). « Manuel d'entraînement » 4ème Edition Vigot, collection sport et enseignement.

Weineck, J. (2004). Optimal Training. Performance-Physiological Training Theory with Special Consideration of Children and Youth Training. Balingen : Spitta.

William, J. (1889). « L'attention » in : Principles of Psychology, chapitre XI (Dover, 1889, Vol. 1, p. 402-458).

Zerzouri, S. (2002). Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive : le cas de l'athlétisme (PhD Thesis), thèse de doctorat en Éducation physique, Université libre de Bruxelles.