

Les facteurs psychologiques de l'excellence chez les sportifs de haut niveau

Boussena Fatima.

Université d'Alger 2.

Résumé.

Cet article vise essentiellement à identifier les principaux facteurs psychologiques de performance chez les athlètes d'élites. L'importance de la préparation psychologique a été mieux connue grâce aux avancées de la psychologie, qui montre le rôle de l'identification des différents facteurs agissant sur la performance sportive. Il est possible d'identifier des attributs psychologiques prédominants reliés à l'atteinte d'une performance athlétique hors pair. Il y a des éléments multiples qui interviennent dans la performance sportive, mais surtout l'état psychologique de l'athlète au moment d'aborder la compétition. La dimension psychologique peut être une aide à la performance sportive, cela pour qu'ils réussissent à identifier leurs barrières psychologiques, et à les dépasser en se donnant toutes les chances d'aller au plus haut niveau de leurs capacités. Au cours de leur carrière, les athlètes d'exception développent des ressources psychologiques qui leur permettront d'avoir les capacités requises le jour de la compétition.

Mots Clés : Facteurs psychologiques, sport de haut niveau, l'excellence.

Abstract.

This article aims essentially, to identify the main psychological factors of performance in elite athletes. The importance of psychological preparation was better known through psychological research that shows the role of identifying the various factors influencing sport performance. It is possible to identify the predominant psychological attributes related to the achievement of an athletic performance outstanding. There are many elements involved in sporting performance, but mainly the psychological state of the athlete when addressing the competition. The psychological dimension can be an aid to athletic performance, it is for identifying their psychological barriers and overcome its by giving all chances to reach highest levels of their capacity. During their careers, exceptional athletes develop psychological resources that will enable them to have the capacity required on the day of the competition.

Key-words: Psychological factors, high-level sport, excellence.

Introduction et cheminement vers la question de recherche.

La réalisation d'une performance de haut niveau passe par une planification rigoureuse de ses composantes. Les recherches, dans le domaine sportif, ont abouti à la prise en compte de multiples facteurs qui interagissent dans la détermination d'une performance majeure. Les premiers travaux se sont intéressés aux variables physiologiques, biomécaniques et morphologiques. Les facteurs psychologiques requis par un sport donné n'ont fait l'objet d'études que plus récemment. Le monde sportif a privilégié l'apparence sur ce qui, de fait, la détermine (Vigarello, 1988). Mais l'accroissement des performances des athlètes a contraint les cadres sportifs à accorder plus de poids aux paramètres psychologiques.

Les chercheurs dans le domaine de la psychologie du sport ont commencé à s'intéresser à la psychologie de l'excellence chez les athlètes de haut niveau plus sérieusement dans les années 1980. Ils se sont questionnés sur les différents

attributs mentaux nécessaires pour obtenir des performances hors pairs. De nombreuses études affirment que les athlètes offrant des performances athlétiques exceptionnelles se distinguent des autres par une combinaison de facteurs psychologiques et tactiques particuliers (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medberry & Peterson, 1999; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002).

Les résultats de ces différentes recherches tendent vers une même conclusion voulant que les athlètes ayant connu du succès possèdent plusieurs facteurs psychologiques spécifiques leur permettant de mieux performer. Parmi ces facteurs, on retrouve la confiance en soi, la concentration, des pensées orientées vers la tâche, des pensées positives, l'imagerie positive et l'anxiété. Ces études viennent donc appuyer l'idée que le talent physique ne peut garantir à lui seul le succès sportif d'un athlète, d'où l'importance de posséder de bons attributs psychologiques (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008).

Plus récemment, plusieurs chercheurs ont préféré une approche qualitative dans le but d'approfondir les connaissances dans le domaine des facteurs psychologiques associés à l'excellence sportive. Dans l'ensemble, l'utilisation d'un volet qualitatif a permis aux chercheurs d'interviewer les athlètes personnellement et d'obtenir un portrait plus précis des facteurs psychologiques de l'excellence. Ils ont démontré que les facteurs psychologiques de performance sont essentiels à l'atteinte du succès lors d'événements de haut niveau. Ces études ont également permis une avancée dans le domaine en ciblant des caractéristiques psychologiques propres à ces athlètes (Orlick et Partington, 1988).

En observant les résultats provenant de ces approches de recherche sur l'élite sportive, il est possible d'observer que les athlètes ayant connu du succès ont une plus grande capacité à se concentrer, focalisent leur attention sur la tâche à accomplir, ont un niveau de confiance en soi plus élevé et sont plus motivés et déterminés. Il est ainsi permis de penser qu'il existe un certain profil psychologique associé aux athlètes connaissant du succès.

1. L'optimisation de la performance sportive.

La performance humaine peut donc être façonnée et optimisée sous tous ses aspects, notamment ses composantes psychologiques. Néanmoins, malgré les liens étroits existant entre le phénomène de la performance et nos concepts et théories en psychologie (Cox, 1994).

Le rendement de l'individu est alors analysé en regard des trois grandes composantes interactives de la réponse globale de l'humain (Mahoney, 1984), soit les composantes cognitive / émotive, behaviorale et physiologique. En spécifiant les difficultés de fonctionnement de la personne de façon précise, il devient possible de remonter la piste jusqu'aux habiletés psychologiques susceptibles d'être affectées ou dérégées, telles que: l'ajustement des pensées, modulation des émotions, visualisation, concentration ou l'auto-affirmation. Une fois les habiletés ciblées et les pratiques psychologiques de correction sélectionnées, il reste à établir la stratégie d'adaptation en vue de la journée de la compétition: techniques psychologiques utilisées, à quels moments et endroits et de quelles façons.

La démarche ne s'arrête toutefois pas là. Il faut maintenant pratiquer et maîtriser cette stratégie d'adaptation. C'est ici que l'approche plus globale et intégrée de périodisation du travail psychologique entre en jeu. En comptant à rebours à partir de la date de la compétition ou devra être utilisée efficacement la stratégie, il s'agit de déterminer l'ordre ainsi que les priorités d'apprentissage des techniques et de doser la pratique de chacune en termes de volume et d'intensité sur une période de quelques semaines. Dans cette perspective, des macros et microcycles de travail ainsi que des séances quotidiennes de pratique sont planifiés avec, des objectifs spécifiques et mesurables à atteindre. Le but ultime est d'optimiser la démarche de la personne et sa stratégie d'adaptation pour qu'elle arrive le plus facilement et rapidement possible à surmonter et à corriger ses difficultés (Sarrazin, 1999).

Les objectifs de performance que veut atteindre l'individu sont d'abord déterminés. Puis, pour chacun des habiletés psychologiques, le degré de maîtrise requis correspondant aux objectifs visés est précis. Une progression d'apprentissage pour chacune des habiletés est ensuite mise au point en déterminant de grands objectifs annuels, des objectifs plus spécifiques de macro et microcycles et des objectifs quotidiens très précis ; ces démarches ne sont toutefois pas détaillées plus de quelques semaines à l'avance de façon à laisser place aux ajustements éventuels qu'il faudra apporter en cours de route.

Le dosage de pratique des techniques psychologiques en termes d'ordre, de priorité, de volume et d'intensité est ajusté de manière à optimiser la démarche de la personne et à favoriser un pic lors des événements importants. Le tout constitue une stratégie globale de préparation psychologique et mentale adaptée aux besoins de l'athlète. Une telle approche stratégique peut être adaptée en thérapie au traitement d'une variété de problèmes tels que l'anxiété, le stress, le burnout, la dépression et les phobies ainsi que dans une perspective de croissance et développement personnel (Sarrazin, 1999).

2. Les déterminants psychologiques de la performance sportive chez les athlètes de niveau élite.

La compétition sportive est en effet un moment où un grand nombre d'émotions sont ressenties et où le sportif a besoin d'être dans les meilleures conditions pour réussir sa performance. Asakawa (2004) met en évidence des liens positifs entre l'estime de soi, la motivation, la satisfaction de la vie et le flow, ainsi que des liens négatifs entre le flow et l'anxiété ou le désengagement.

Cela pour mieux déterminer certaines caractéristiques psychologiques indispensables pour les athlètes de haut niveau et de cerner des éléments constants qui permettraient d'avoir des prédictions de la performance sportive.

2.1. La personnalité des sportifs de haut niveau.

La personnalité d'un individu fait référence à l'ensemble des caractéristiques psychologiques permanentes présentes chez celui-ci. Il existe plusieurs définitions de ce terme, variant en fonction des époques mais également en fonction des courants de pensée dans lesquels les auteurs s'inscrivent.

* Guelfi et al. (1987) : la définissent comme l'ensemble organisé des éléments instinctuels, affectifs, cognitifs, caractérisant chaque individu dans sa singularité et dans sa continuité et permettant de prédire, dans une certaine mesure, ses attitudes et comportements dans des situations données. Elle est le

résultat d'une interaction permanente entre l'individu et son environnement et dépend, en particulier, des étapes précoces du développement.

Les traits de personnalité sont les modalités habituelles de réactions aux situations que le sujet peut contrôler et adopter aux circonstances et qui ne perturbent pas l'adaptation sociale (Tribolet, 2005). Le profil d'une personnalité peut être défini par l'ensemble des traits qui caractérisent le mieux l'individu en le distinguant des autres.

De nouvelles investigations ont été menées à l'aide d'outils spécifiques au domaine sportif. Certaines cherchent à appréhender la personnalité des athlètes à partir d'une configuration de traits spécifiques à la pratique sportive. Ainsi, Thill (1983a) a identifié des profils psychologiques différents sur des spécialistes de voile, en fonction du poste occupé. Les résultats obtenus par les candidats aux Centres Permanents d'Entraînement et de Formation montrent des profils psychologiques qui diffèrent selon le sport pratiqué (Filliard et Lévêque, 1990).

D'autres travaux portent sur des caractéristiques précises de la personnalité. Ainsi, plusieurs auteurs ont constaté, chez les sportifs, une tendance à l'extraversion (Eysenck, Nias & Cox, 1982). Kroll (1979) observe que de nombreuses études signalent un niveau d'anxiété moindre chez les athlètes, par rapport aux non-athlètes. Ces travaux vont dans le sens d'une personnalité en rapport avec la discipline sportive pratiquée.

Les sportifs de haut niveau représentent l'excellence sportive. Plusieurs études se sont intéressées à la personnalité des sportifs de haut niveau. Il apparaît qu'il n'existe pas de personnalité caractéristique, ni d'ailleurs de trait de personnalité caractéristique. Il existe une hétérogénéité des personnalités comme dans la population générale (Inchauspé, 2010; Levêque, 2008). Il semble donc que les traits ne soient pas des dispositions invariantes, mais puissent être compris comme des qualités susceptibles d'adaptation en fonction des situations.

2.2. L'estime de soi et soi physique.

Le concept de soi n'est pas appréhendé comme une entité mais plutôt comme un construit hypothétique qui permet d'expliquer et de prévoir le comportement de la personne. Il est descriptif et évaluatif, il reflète l'ensemble des représentations dont l'individu dispose à propos de lui-même et devient de plus en plus différencié, à facettes multiples, depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte. L'estime de soi correspond à la vision positive du concept de soi et devient alors représentative du niveau supérieur (Rosenberg, 1979).

Selon Cooper (1984), l'estime de soi est définie comme « l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important ». L'estime de soi a longtemps été considérée comme un trait de personnalité, une disposition stable. Chaque individu était ainsi caractérisé par une estime de soi élevée, ou à l'inverse faible, et cela faisait partie de sa personnalité.

Il est désormais admis que le domaine corporel participe à la construction et à la structuration de l'estime globale de soi (Biddle & Goudas, 1994; Harter, 1988). Selon Sonstroem (1984), participer à un exercice permet d'améliorer l'estime de soi mais également la valeur physique perçue (Baumeister, 1993; McAuley, Mihalko & Bane, 1997). Ces recherches mettent en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribue au renforcement de l'estime de soi (Biddle & Goudas, 1994). La valeur physique perçue joue donc le

rôle de médiateur entre le ressenti provenant de l'activité physique et les dimensions psychologiques facilitant alors la tolérance à l'effort, le maintien d'une activité ou l'accessibilité à la santé corporelle (Fox, 2000).

L'image du corps est aussi une notion indissociable de l'estime de soi. Il s'agit de l'image en grande partie consciente que l'on peut avoir de soi-même, sa part sociale est considérable. Bruchon-Schweitzer (1990) établit un rapport entre les images corporelles et la personnalité. Le schéma corporel qui est identique pour chaque individu diverge de l'image corporelle qui résulte de l'histoire des sujets. L'estime de soi peut alors se définir comme un regard-jugement porté sur soi.

L'estime de soi et le sport de haut niveau sont intimement liés car la réussite sportive augmente le sentiment de se réaliser. La maîtrise technique en sports influence directement l'image que l'on a de soi. Cette activité permet également d'accéder à une affirmation de sa personnalité, à une satisfaction de soi, et permet d'acquérir une certaine force de caractère.

2.3. La motivation, clé essentielle de la préparation psychologique.

La motivation est une force qui nous aide à avancer, à atteindre nos objectifs. Goleman (1998) décortique cette compétence en quatre composantes dont l'exigence de la perfection, l'engagement, l'initiative et l'optimisme. Selon Deci et Ryan (1985), il existe deux types de motivation :

- * la motivation intrinsèque : aide l'individu à s'autodéterminer et s'autoréguler pour faire face aux difficultés d'une situation.

- * la motivation extrinsèque : provient d'éléments de l'environnement qui influencent ses décisions et ses actions. De fait, selon ces auteurs, la motivation réside dans le fait qu'aussitôt qu'un individu a un motif (ou une motivation), cela crée des émotions qui lui donne une impulsion, un désir d'entrer en action (motion).

La motivation des sportifs est un processus très complexe, la dynamique motivationnelle doit être présente du début de la préparation à la fin de l'échéance compétitive. Elle permet l'acceptation des charges d'entraînement, la gestion des échecs, la préparation au stress, l'investissement nécessaire à la difficulté de la poursuite des objectifs. La motivation d'un athlète et l'effort qu'il consent pour réaliser ses objectifs sont corrélés à l'attractivité du résultat et à la probabilité de l'atteindre (Bruchon-Schweitzer, 1990).

La performance sportive peut être influencée par de nombreux facteurs psychologiques (Mahoney, 1989). Parmi ces facteurs, Roberts (1992) estime que la motivation est certainement un des plus importants. La plupart des individus estiment que la motivation est associée à la performance dans la mesure où il est difficile de réaliser des performances convaincantes si la motivation n'est pas ou peu présente.

Deci et Ryan (1985b, 1991) postulent que la motivation intrinsèque conduit à l'amélioration des performances dans la mesure où les individus intrinsèquement motivés prennent du plaisir à pratiquer une activité et passent, ainsi, plus de temps à développer leurs habiletés.

Beaucoup d'exemples de la vie quotidienne renforcent la croyance populaire selon laquelle la compétition renforce la motivation des individus. De son côté, la théorie de l'évaluation cognitive (Deci & Ryan, 1980, 1985b) considère que la compétition peut améliorer ou affaiblir la motivation intrinsèque en fonction des perceptions individuelles de la situation compétitive. Dans les situations

compétitives, deux processus sont susceptibles d'influencer la motivation intrinsèque: les changements au niveau de la compétence perçue et/ou les modifications du locus de perception de causalité (Deci & Ryan, 1985b).

2.4. Le stress généré par l'action sportive.

Pour un sportif à l'approche de la compétition et donc de l'épreuve, la peur est une réponse normale qui le gagne lorsqu'il se prépare mentalement à l'échec. Elle peut être inconfortable mais reste adaptée à la situation. C'est ce qui va le pousser à affronter, à se préparer, à passer à l'action le moment venu. Cela peut être un stimulant qui lui donne la force, renforce sa confiance en lui et lui permet de gagner, voire se surpasser. Elle a tendance à s'estomper avec l'expérience jusqu'à faire penser qu'elle est maîtrisée. Le stress fait partie intégrante de la compétition sportive. Il est utile. Il sert à mobiliser l'énergie physique et mentale nécessaire à l'accomplissement de performances sportives optimales. Mais il peut aussi avoir des effets nuisibles qui réduisent le potentiel de performance du sportif.

Que ce soit à l'entraînement ou en période de compétition, le sportif de haut niveau est confronté à des stimuli multiples et de registres différents : environnement, obligation de s'entraîner, préparation intensive, obligation de résultat, gestion de sa relation sportive et humaine, charge affective, médias, déplacements, éloignement du domicile.. . Tous les sportifs de haut niveau connaissent cette pression et les contraintes de la compétition mais pas forcément avec la même intensité. Si certains semblent aborder les choses avec sérénité et prendre du recul, d'autres expriment des malaises physiques plus ou moins intenses, des inquiétudes psychologiques qui les empêchent manifestement d'atteindre le niveau de performance auquel ils aspirent.

Le niveau de stress, l'intensité des émotions et la réponse apportée dépendent donc de la perception de celui qui le vit. Un sportif sait ce qui risque de provoquer en lui des émotions déplaisantes et nuisibles à sa pratique sportive. S'il en a conscience, s'il le veut vraiment, il peut changer sa façon de voir les choses. Au-delà du talent et des habiletés techniques, la façon de gérer le stress et les émotions durant une compétition explique une proportion importante de la performance des sportifs de haut niveau. La perception, la conscience, les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés, mais plutôt des capacités que l'on peut développer et perfectionner, notamment grâce à la Relaxation et la Méditation (Dinca, 2008).

L'athlète doit donc contrôler et non éliminer son stress. Dans un cas extrême, un individu n'ayant aucun stress quel que soit la situation serait un individu n'ayant aucun intérêt pour sa propre survie. Dans l'autre extrême, celui qui refuserait le stress, refuserait les situations le générant. Il se limiterait donc dans ses ambitions. Pour gérer le stress il faut modifier la perception de la situation à affronter.

2.5. Anxiété et émotions compétitives.

Ledoux (2005) définit les émotions comme étant des fonctions biologiques de notre système nerveux. Dans les années soixante-dix, les résultats de recherches effectuées par l'équipe de Ekman (1972), établissaient que l'être humain, quelle que soit sa culture, possédait six émotions universelles: la joie, la peur, la colère, la surprise, le dégoût et la tristesse. Les neuroscientifiques découvrirent par la

suite que ces émotions produisaient toutes une réaction physiologique et que le processus était loin d'être réfléchi par les individus (Ekman, 2004, 120).

Dans le domaine sportif, les émotions compétitives apparaissent, aux yeux des entraîneurs et des athlètes, comme un des principaux facteurs susceptibles d'influer sur la performance. En effet, si les émotions positives sont le plus souvent considérées comme plutôt facilitantes dans la réalisation d'une prestation sportive, le lien entre les émotions négatives, notamment l'anxiété compétitive, et la performance, apparaît plus discuté. Ainsi, pour certains, l'anxiété constitue un frein à la performance: l'athlète anxieux est un athlète fragilisé. L'anxiété est une réponse de l'organisme, confronté aux demandes environnementales. En première approche, on peut dire que l'anxiété se manifeste par le développement d'affects négatifs, de sentiments d'appréhension et de tension, associés à un haut niveau d'activation de l'organisme (Martens, Vealey & Burton, 1990). Les auteurs estiment que la perception de la menace dépend de deux représentations indépendantes: la perception de l'importance du résultat, et la perception de l'incertitude du résultat (Martens & al, 1990).

Gould et Udry (1994) observaient que l'anxiété n'était certainement pas la seule émotion à influencer sur la performance et suggéraient que la prise en compte d'un nombre plus vaste d'émotions (la colère, la frustration, l'excitation, la joie) permettrait d'expliquer plus fortement la performance, que la simple mesure de l'anxiété. Pour Lazarus (1999), la théorie des émotions est relationnelle, motivationnelle et cognitive dans la mesure où les émotions éprouvées par un sportif en compétition sont le produit de l'interaction de différentes caractéristiques personnelles et situationnelles et de l'interprétation que le sportif se fait de cette situation compétitive. Il apparaît donc essentiel de prendre en compte dans l'étude des émotions, ces caractéristiques situationnelles et personnelles susceptibles d'influer, en compétition, sur les réactions émotionnelles du sportif.

L'émotion se distingue des sentiments qui sont plus durables, non-accompagnés d'effets physiologiques et liés à des relations plus qu'à des événements (Cosnier, 1994). Un sportif sera d'humeur maussade s'il s'attend, quels que soient ses efforts, à être déçu du résultat. Il peut au contraire garder bon moral, même dans des situations provisoirement déplaisantes (échec, blessure) s'il s'attend à un dénouement agréable.

Enfin, l'état affectif peut être considéré comme incluant les émotions, les sentiments et les états d'humeur (Oatley & Jenkins, 1996). Elle est intéressante pour la recherche en sport dans la mesure où, la plupart du temps, le contexte de la pratique sportive, et notamment compétitive, englobe à la fois des émotions, des sentiments et des états d'humeurs.

2.6. Le flow: état psychologique optimal.

La psychologie positive se situe dans une orientation différente car elle a pour objet d'étudier les émotions positives comme la joie (Buss, 2000), l'excellence (Lubinski & Benbow, 2000) et le flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi (1997) a observé que le niveau de satisfaction de l'individu s'élève lorsque celui-ci est engagé dans des actions où il met son ego de côté. En donnant de notre temps aux autres, nous nous oublions et oublions donc ce qui

nous rendait soucieux. C'est ce que Csikszentmihalyi (1997) appelle vivre une expérience optimale, une expérience autotélique, ou le flow.

Le « flow » nommé également «état psychologique optimal», un concept qui a émergé dans les années 1970 et a progressivement pris place aux côtés des autres concepts de la psychologie générale et de ceux de la psychologie du sport par la suite. En état de flow, les gens sont concentrés de façon continue sur l'objectif à atteindre, ils sont au maximum de leurs capacités, mobilisent toutes leurs compétences et utilisent au mieux toutes les ressources à leur disposition. L'impact du flow grandit également en dehors du contexte scientifique: l'intérêt pour ce concept se développe dans les sphères de la culture populaire, du sport professionnel, du travail et de la politique (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

L'intérêt principal du flow et de la psychologie positive en général est donc, pour les sportifs, de mettre l'accent sur les éléments qui permettraient de réussir une performance sportive (e.g., flow) et non de se centrer sur les éléments qui la perturberaient (e.g., l'anxiété). Jackson (1992) a approfondi l'étude du flow dans le domaine du sport car ce concept permettrait de favoriser la compréhension des expériences positives vécues par les athlètes. Elle reprend la définition du flow de Csikszentmihalyi (1990) qui le décrit comme « un état dans lequel les individus sont tellement immergés dans l'activité que rien d'autre ne semble avoir d'importance » (Csikszentmihalyi, 1997, 04).

Selon Jackson (2000), le concept de flow est central dans la pratique sportive car il permet de comprendre les expériences positives vécues par les athlètes. Cette compréhension est indispensable pour les chercheurs et les praticiens afin d'aider les athlètes à s'approcher du flow de manière volontaire et à des moments précis. Les athlètes de haut niveau interrogés par Jackson et Roberts (1992) décrivent le flow comme un processus psychologique lié à de bons résultats. Les analyses qualitatives mettent en évidence le fait que les athlètes les plus performants ressentent un certain degré de concentration ainsi que d'autres caractéristiques du flow lorsqu'ils évoquent leur pratique.

Dans le domaine sportif, le flow est ressenti lors de trois situations principales:

- * Le flow est ressenti lorsque l'athlète perçoit ses compétences personnelles comme égales au défi fixé, et simultanément élevées pour être motivantes (Stein, Kimiecik, Daniels & Jackson, 1995) ;

- * Le flow est ressenti lorsqu'un athlète est complètement immergé dans la réalisation de sa performance (Jackson & Roberts, 1992) ;

- * En compétition il semble plus probable de ressentir le flow lorsque les mouvements se déclenchent de manière automatique et à un niveau exceptionnel (Ericsson, 1996). Le sportif vit alors un état de fonctionnement optimal.

Ce dernier est appelé le flow mais aussi « la zone », ou le pic de performance. Cet état de fonctionnement optimal survient immédiatement avant et pendant l'action (Singer, 2002). C'est donc un état vers lequel tendent les athlètes de haut niveau (Jackson, 1992). En effet, en état de flow le sportif semble pouvoir réaliser sa performance dans des conditions extrêmement favorables regroupant par exemple: la concentration, l'automatisation des gestes, le plaisir, la sensation d'équilibre entre le défi et ses habiletés.

Jackson et Csikszentmihalyi (1999) montrent que l'expérience du flow est très enrichissante et que certains athlètes cherchent à la prolonger afin de rester à un niveau de performance très élevé. Alors que Loehr (1986) et Jackson et Csikszentmihalyi (1999) s'entendent pour dire que ce degré de fonctionnement optimal ne se manifeste pas par hasard. Les personnes les plus performantes ont appris à créer cet état de conscience et à le maintenir de façon intentionnelle afin que leurs talents et habiletés puissent se réaliser pleinement.

3. Le rôle de la psychologie dans la quête de l'excellence sportive.

Un athlète de haut niveau peut apprendre de ses erreurs et augmenter ainsi son degré de performance. Toutefois, son degré d'expertise, lui, sera limité. Il faut utiliser une approche beaucoup plus systématique pour devenir un athlète de haut calibre. Quelques chercheurs ont voulu modéliser les éléments qui composeraient l'excellence athlétique. Parmi ceux-ci, il est possible d'envisager qu'il existe deux modèles de composantes mentales de l'excellence sportive qui prédominent dans la littérature, soit le modèle créé par Loehr (1983) et celui d'Orlick (1992). Tout d'abord, Loehr (1983) a créé l'Athletic Excellence Training Model, modèle qui permet aux athlètes de créer et de maintenir un Ideal Performance State (IPS) sur une base régulière. Il a déterminé plusieurs caractéristiques communes associées aux meilleures performances de différents athlètes en se basant sur son expérience et son interaction avec eux. Douze caractéristiques principales ont été établies: relaxation physique, calme psychologique, niveau d'anxiété diminué, niveau d'énergie élevé, optimisme, plaisir, facilité d'exécution, automatisme, alerte, focus mental, confiance en soi et finalement, en contrôle. Ce modèle a plutôt permis de guider et d'aider les athlètes pratiquant différentes disciplines à atteindre un état de performance idéal.

Orlick (1992) quant à lui, a plutôt proposé un modèle sur la psychologie de l'excellence basé sur des expériences d'athlètes de niveau international. Son modèle, le Model of Human Excellence est le fruit d'un volume très important de recherches qualitatives et d'expériences vécues avec différents athlètes de niveau élite. Ce modèle a déterminé sept éléments de base qui permettent aux humains d'exceller dans leur domaine d'expertise: engagement, croyance, focus total, imagerie positive, sensation d'être prêt mentalement, contrôle des distractions et évaluation constructive. Ce modèle serait à ce jour le plus complet et surtout, le meilleur point de départ théorique dans le but d'étudier les facteurs psychologiques de performance chez les athlètes.

En somme, ces deux modèles avaient comme objectif commun d'identifier plusieurs caractéristiques psychologiques associées à l'excellence sportive. Malgré leur but commun, les applications de ces modèles ont été totalement différentes. Les douze caractéristiques principales tirées de l'Athletic Excellence Training Model de Loehr (1983) ont surtout été utilisées par les praticiens du milieu.

Comme il a été suggéré que les habiletés mentales pouvaient être apprises et développées de la même manière que les habiletés physiques (Bacon, 1989), les qualités psychologiques identifiées dans le modèle de Loehr (1983) sont devenues les caractéristiques mentales essentielles à améliorer afin d'exceller dans le sport.

Le modèle de l'excellence d'Orlick (1992) a quant à lui plutôt été utilisé sur le plan empirique. Orlick lui-même a tout d'abord révisé son modèle afin d'obtenir le Wheel of Excellence, schématisation du Model of Human Excellence. Par la suite, son modèle est devenu la structure de base de plusieurs études sur les caractéristiques associées à l'excellence dans différents domaines.

Ainsi, plusieurs chercheurs, en collaboration avec Orlick, ont examiné les qualités de différentes personnes ayant connu du succès dans différents sports (McCaffrey & Orlick, 1989; Kreiner-Philips & Orlick, 1993; Barbour & Orlick, 1994; Levleva & Terry, 2008).

De façon générale, les résultats de ces études ont tous confirmé la présence des composantes identifiées dans le modèle de l'excellence proposé par Orlick. Le modèle d'Orlick devient donc un excellent point de départ pour la recherche sur l'excellence, puisqu'il semble avoir été concluant dans une grande variété de domaines et de disciplines.

Conclusion.

Les modèles de la performance ou réussite sportive n'ont cessés d'évoluer, on est passé d'une sélection aléatoire à une sélection préparée et réfléchie. L'événement sportif donne à voir le caractère d'exception du champion, l'accès à l'excellence sportive résulte d'un long et méticuleux travail de modelage des corps pour le perfectionner et atteindre le plus haut niveau de performance.

Au départ on croyait que l'athlète était le seul responsable de sa propre performance, on a investi tous les efforts et les recherches sur les facteurs internes responsables de la réussite sportive, il fallait attendre plusieurs décennies pour comprendre que l'athlète, pour qu'il soit performant, il faut lui présenter toutes les conditions favorables à cela.

Cela représente un raisonnement, qui a été stimulé par le phénomène du professionnalisme qui commençait à se généraliser dans toutes les disciplines sportives, élaboré des modèles selon les caractéristiques des sportifs, les situations socioéconomiques et politiques, chose qui a étaient bien récompensées lors des manifestations sportives internationales.

Il est indispensable d'élaborer et posséder son propre modèle d'excellence après une étude pluridisciplinaire (morphologique, physiologique, psychologique, sociologique,...). Il serait dommage d'engager des jeunes dans la voie du sport de haut niveau alors qu'ils ne possèdent pas les capacités et de perdre des futurs champions faute d'absence de politique de détection structurée.

Bibliographie.

- Apter, M-J. (1982). The experience of motivation: The theory of psychological reversals. London: Academic Press.
- Baumeister, R.F. (1993). Understanding the inner nature of low self-esteem: Uncertain, fragile, protective, and conflicted. In R. Baumeister (Eds), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 201-218). New York: Plenum Press.
- Biddle, S-H. & Goudas, M. (1994)., activité physique et santé chez l'enfant. Sport, 135-144.
- Boutcher, S-H. & Zinsser, N-W. (1990). Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 37-47.
- Bruchon-Schweitzer, M-L. (1990). Une psychologie du corps. Paris: P.U.F.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.
- Buss, D-M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 122-136.

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Cosnier, J. (1994). *Psychologie des émotions et des sentiments*. Paris: Edition Retz.
- Cox, R-H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, (3Eds), Brown & Benchmark Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow: The Psychology of Happiness*.
- Deci, E-L. & Ryan, R-M. (1985). *Intrinsic motivation and self-regulation in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Eysenck, H-J. Nias, D-K. & Cox D-N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 4, 1-56.
- Filliard, J-R. et Lévêque, M. (1990). *Traits de personnalité et disciplines sportives*, Paris: INSEP.
- Fox, K-R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Gould, D. & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
- Gould, D., Petlichkoff, L. & Weinberg, R-S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Hanin, Y-L. & Syrjä, P. (1995a). Performance affect in junior Ice Hockey players: an application of the Individual Zone of Optimal Functioning Model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.
- Hanin, Y-L. & Syrjä, P. (1995b). Performance affect in Soccer players: an application of the IZOF Model. *International Journal of Sport and Medicine*, 16, 260-265.
- Harter, S. (1988). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: a lifespan perspective. In R-J. Stenberg & T. Kolligian, (Eds), *Competence considered* (pp 69-97). New Haven, CT: Yale University.
- Jackson, S-A. & Roberts, G. (1992). Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Jackson, S-A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics publishers.
- Kerr, J-H. (1997). *Motivation and emotion in sport: reversal theory*. Hove: Psychology Press.
- Lazarus, R-S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Loehr, J-E. (mars 1984). How to overcome stress and play at your peak all the time, *Tennis*. London: Rieder, 66-76
- Lubinski, D. & Benbow, C-P. (2000). States of excellence. *American Psychologist*, 55, 137-150.
- Lunes, A. & Burger, J. (1998). Bibliography on the profile of mood states in sport and exercise, 1971-1995. *Journal of Sport Behavior*, 5, 139-149.
- Mahoney, M-J. (1984). Integrating cognition, affect and action: A comment. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 585-589.
- Martens, R., Vealey, R-S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers.
- McAuley, E. (1985). State anxiety: Antecedent or result of motor performance. *Journal of Sport Behavior*, 8, 71-77.
- McAuley, E., Mihalko, S-L. & Bane, S-M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83. Montréal: Éditions du Méridien.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C-R. Snyder, & S-J. Lopez, (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp 89-105). Oxford: University Press.

- Nideffer, R-M. (1993). Training strategies for concentration. In J-M. Williams, (Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: Mayfield Publishing Company.
- Oatley, K. & Jenkins, J-M. (1996). Understanding emotions. Cambridge, MA: Blackwell Scientific.
- Orlick, T. (2000). In Pursuit Of Excellence. (3Eds), Human Kinetics Publishers.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Sarrazin, C. (1999). Le Vrai Visage de la réussite: la psychologie des gagnants. Montréal: Éditions du Méridien.
- Sonstroem, R-J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Stein, G-L., Kimiecik, J-C., Daniels, J. & Jackson, S-A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreation sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 125-135.
- Thill, E. (1983a). La détection sportive à partir de critères psychologiques. In E. Thill, et G.Rioux, (Eds), *Compétition sportive et psychologie* (pp 77-94). Paris: Chiron.
- Vigarello, G. (1988). Une histoire culturelle du sport. Technique d'hier et d'aujourd'hui, Paris: Laffont-EPS.
- Weinberg, R-S. & Williams, J-M. (1993). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J-M.Williams, (Eds), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. New York: Mayfield Publishing Company.