

POUR UNE « DÉ-PSYCHOLOGISATION » DE LA PERFORMANCE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

Denis Hauw et Marc Durand

De Boeck Université | *Science et motricité*

**2004/3 - no 53
pages 119 à 123**

ISSN 1378-1863

Article disponible en ligne à l'adresse:

<http://www.cairn.info/revue-science-et-motricite-2004-3-page-119.htm>

Pour citer cet article :

Hauw Denis et Durand Marc, « Pour une « dé-psychologisation » de la performance sportive de haut niveau », *Science et motricité*, 2004/3 no 53, p. 119-123. DOI : 10.3917/sm.053.0119

Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Université.

© De Boeck Université. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Pour une « dé-psychologisation » de la performance sportive de haut niveau

Denis Hauw⁽¹⁾ et Marc Durand⁽²⁾

RÉSUMÉ

A l'heure du bilan des résultats olympiques, l'efficacité du travail des psychologues du sport auprès des athlètes de haut niveau est questionnée puis analysée. Des orientations novatrices sont proposées en terme d'analyse de l'activité réelle des athlètes.

Mots-clés : haute performance, aide à la performance, activité située

⁽¹⁾ Maître de conférences, Université Montpellier 1, France.

⁽²⁾ Université de Genève, Suisse.

For a « de-psychologized » approach to elite performance

ABSTRACT

The period of post-Olympic Games assessment is a propitious moment to consider the effectiveness of current techniques in sports psychology for enhancing athletic performance. These techniques are questioned and carefully considered, and new approaches that provide a means to analyze the real activity of athletes are then proposed.

Key-words : elite performance, aiding performance, situated activity

Les Jeux Olympiques d'Athènes ont vu se développer la controverse relative à l'utilité des psychologues, psychothérapeutes et autres préparateurs mentaux auprès des athlètes. Montrée du doigt par les médias lors de contre-performances inattendues et, stigmatisée par les jugements d'entraîneurs en charge de ces athlètes, l'action de ces intervenants pose problème dans le monde de la haute performance sportive. Alors que certains athlètes et entraîneurs font preuve d'une confiance totale en eux, d'autres sont plus dubitatifs ; certains affichent même une totale hostilité. Les effets de ces interventions restent finalement très incertains, principalement parce qu'il sont dépendants des utilisateurs, et qu'ils ont un caractère immatériel, intangible et difficilement observable et mesurable. A côté d'un important développement des connaissances en sciences du sport et l'expérience croissante mais aussi singulière d'entraîneurs devenus professionnels, force est de constater la grande difficulté qui subsiste à comprendre les mécanismes de production d'une performance. Il en résulte une situation confuse au sein de

laquelle les psychologues du sport jouent un rôle complexe : artisans, avec d'autres, du succès ou de l'échec, ils sont aussi des fusibles en cas de problèmes.

Fustiger les psychologues du sport, c'est oublier les difficultés devant lesquelles les entraîneurs se trouvent et l'aide logistique dont ils ont besoin pour faire face à la pression toujours plus grande imposée par l'exigence de résultat. Notons d'ailleurs que c'est souvent lorsqu'ils sont confrontés aux difficultés que les entraîneurs ou les athlètes sollicitent les psychologues. Ces appels révèlent les difficultés à maîtriser le processus de construction et de production de la performance, son incertitude exacerbée par une concurrence toujours plus forte, le resserrement des niveaux et l'importance fondamentale que prend désormais le moindre détail.

Comprendre les causes du succès et de l'échec sportif constitue une gageure tant la performance sportive demeure un phénomène complexe et mystérieux. Cependant, l'analyse même la plus sommaire, suggère l'existence d'un manque criant de discernement et d'organisation dans la mise en œuvre des dispositifs actuels d'aide aux athlètes, notamment lorsqu'on laisse des intervenants (entraîneurs et psychologues en l'occurrence) travailler séparément. Il est difficilement concevable que le travail de ces intervenants ne soit pas dirigé de concert vers le développement des méthodes d'entraînement pour préparer les compétitions. Mais cela ne suffit pas. Une performance reste l'expression d'un processus complexe de construction : nous dirons, reprenant à notre compte une métaphore proposée dans un autre cadre par Michel Serres (1991), que c'est un fleuve à franchir à la nage. Ce franchissement est jalonné d'embûches et de remous. Il faut oser s'éloigner de la rive où chaque intervenant garde toute son assurance. Il faut passer cette zone médiane où ni le retour ni l'avancée n'offrent de solutions faciles. Il faut aussi gérer ses efforts, mutualiser les énergies puisque la traversée est collective ; il faut faire en sorte que l'athlète ne change pas de techniques de nage au dernier moment, et savoir le pousser sur les derniers mètres...

Bref, cette construction est délicate ; elle doit être partagée. Par leurs interventions, les psychologues du sport sont au cœur d'un dispositif multidimensionnel de formation et de préparation des athlètes. Et notre point de vue est qu'il serait simpliste pour comprendre et améliorer les performances de les envisager à partir d'un découpage, comme les filières universitaires découpent leurs disciplines : psychologie, phy-

siologie, neurosciences, biomécanique... La performance est un tout complexe qui est aujourd'hui envisagé de façon analytique, et son accompagnement souvent comme la superposition d'interventions séparées. Critiquer les psychologues du sport exprime un raccourci saisissant et affirme une conception analytique, même si une grande majorité de psychologues du sport eux-même acceptent cette conception. D'abord les cliniciens, qui formés à partir de techniques émanant de la psychologie pathologique, organisent leurs interventions à l'écart du dispositif d'entraînement par des actions portant sur les grandes fonctions psychologiques : l'estime de soi, la confiance en soi, la construction identitaire, l'épanouissement de la personnalité... Ensuite les psychologues cognitivistes, spécialistes du traitement de l'information, qui organisent leurs interventions en aidant les athlètes à se concentrer, à se représenter mentalement leur mouvement...

Faut-il alors voir dans la mise en cause des psychologues du sport les signes d'un renforcement de cette conception, ou de son épuisement ?

Pour notre part, nous pensons que le morcellement du psychologique, du physique et du technique qui prévaut dans ces dispositifs de formation et d'intervention n'est plus vraiment pertinent. Il existe aujourd'hui des approches qui envisagent la performance sportive comme un ensemble indissociable où le psychologique n'est pas séparé du physiologique, où l'action prime sur la cognition, où la performance n'est jamais conçue sans le contexte. Ces approches offrent des perspectives intéressantes et nouvelles pour transformer l'approche analytique et former une nouvelle génération de psychologues du sport. Dépasant cette « psychologisation » étroite des conduites sportives, ils sont aptes à analyser et intervenir sur *l'action* ou *l'activité* engagée dans la performance, et pas seulement sur des processus psychologiques isolés. *L'activité* c'est ce que fait un athlète en compétition, et non ce qui est supposé déterminer ce qu'il fait ; l'activité est *située* en un instant et un contexte précis qui pèsent sur l'athlète ; l'activité est aussi un engagement singulier, une sensation, une émotion... formant un tout dans l'histoire de la performance. Comprendre et intervenir auprès d'un athlète ne peut être réalisé sans la prise en compte des situations possibles dans laquelle ils vont se trouver au cours de leur performance. Situations qu'ils construisent eux-même avec la culture de leur discipline, les années de pratique et au fur et à mesure du défilement de leurs action.

Cette approche a supporté l'analyse d'activités déployées lors de compétitions de haut niveau dans de nombreuses disciplines sportives

comme le tennis de table, la voile, le cyclisme ou le trampoline. Elle a ainsi montré tout l'intérêt qu'elle offre en évitant le double écueil qui consiste à isoler le psychologique de l'activité réelle des athlètes et à l'aborder indépendamment des situations dans lesquelles elle se déploie. Utilisée de façon systématique en trampoline, elle a longtemps contribué à la construction de performance de haut niveau (e.g. : Hauw, Bardy & Rivoal, 2001 ; Hauw, Berthelot & Durand, 2003). Aujourd'hui, elle documente l'ajustement progressif des contenus d'entraînement nécessaire pour contrer l'adversité croissante dans cette discipline.

Cette approche de l'activité située relègue alors aux antiquités les interventions qui isolent les athlètes de leur contexte de performance. Récente et encore marginale cette approche est susceptible de faire sortir de l'impasse devant laquelle les deux précédentes se trouvent. La rénovation des rôles et de l'intervention des psychologues du sport passe par le développement d'intervention de spécialistes de l'*activité* d'athlètes en situation.

Bibliographie

- HAUW, D., BARDY, F., RIVOAL, G. (2001). L'entraînement en trampoline. Une conception nouvelle de préparation de l'équipe de France. *Revue Gym-Technic*, 37, 28-32.
- HAUW, D., BERTHELOT, C., DURAND, M (2003). Enhancing performance in elite athlete through situated-cognition analysis : Trampolinists'course of action during competition. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 4, 299-321.
- SERRES, M. (1992). *Le tiers-instruit*. Paris : Folio