

Mémoire à finalité "professionnelle "
UNIVERSITÉ DE BRETAGNE OCCIDENTALE

MASTER 2 STAPS

*Mention "Entraînement et Optimisation de la
Performance Sportive"*

UFR Sport et EP

20, Av. le Gorgeu

29 200 Brest

Présenté par

Insaf Zitouni

Sous la direction de Mathieu Carrer

*Mise en place et évaluation d'un
programme d'intervention en
préparation mentale basé sur la
pleine conscience auprès de jeunes
basketteurs (U13) sur les habiletés de
pleine conscience, les stratégies
attentionnelles, l'anxiété ainsi que la
performance en lancer franc*

Mémoire soutenu le 20 juin 2022

Devant le jury composé de :

Mathieu Carrer jury 1

Enseignant, Université de Bretagne Occidentale / Tuteur

UNIVERSITÉ DE BRETAGNE OCCIDENTALE

- Mémoire de Master 2 -

Mention : EOPS

Parcours : Accompagnement de la Performance et Sciences Humaines

*Mise en place et évaluation d'un programme
d'intervention en préparation mentale basé sur la pleine
conscience auprès de jeunes basketteurs (U13) sur les
habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles,
l'anxiété ainsi que la performance en lancer franc*

INSAF ZITOUNI

Soutenu le 20 juin 2022 devant la commission d'examen :

Mathieu

Carrer

Tuteur

Mise en place et évaluation d'un programme d'intervention en préparation mentale basé sur la pleine conscience auprès de jeunes basketteurs (U13) sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété ainsi que la performance en lancer franc

Mémoire de Master 2 EOPS

INSAF ZITOUNI

Mémoire réalisé au Comité Départemental de Basket Ball du Finistère :

Comité Départemental de Basket Ball du Finistère

13 rue Richelieu

29 200 Brest (France)



Mémoire réalisé à l'UBO :

Université de Bretagne Occidentale

3 rue des Archives - CS 93837 - 29 238 Brest cedex 3



Table des matières

Table des figures	8
Liste des tableaux	9
Remerciements	10
1er chapitre : Introduction	11
1) Le contexte	11
2) Les objectifs et les enjeux	12
2e chapitre : Revue de Littérature	13
1) L'attention	13
1.1) Le focus interne ou le focus externe	13
2) L'anxiété	15
2.1) Anxiété de trait et anxiété d'état	16
2.2) Anxiété cognitive et anxiété somatique	17
2.3) Le choking under pressure	17
3) La pleine conscience	18
3.1) Pleine conscience et performance sportive	19
3.2) Pleine conscience et focalisation attentionnelle	20
3.3) Pleine conscience et performance chez les jeunes	20
4) Problématique et hypothèses	22
3e chapitre : Méthodologie	23
1) Participants et contexte	23
2) Recueil des données	23
2.1) Les données quantitatives	23

2.2) Données qualitatives	24
3) Procédure	25
3.1) Module 1 : Psychoéducation	25
3.2) Module 2 : Lucidité	26
3.3) Module 3 : Acceptation	26
3.4) Module 4 : Routines de re-concentration	26
4) Traitement des données	27
4e chapitre : Résultats	29
1) Les données quantitatives	29
1.1) Évolution des habiletés de pleine conscience	29
1.2) Évolution des scores du Sport Anxiety Scale	31
1.3) Évolution de la performance en lancer franc	33
2) Les données qualitatives	35
5e chapitre : Discussion	36
Introduction	36
1) La pleine conscience et les habiletés de pleine conscience	36
2) La pleine conscience et les stratégies attentionnelles	37
3) La pleine conscience et l'anxiété	37
4) La pleine conscience et la performance	38
6e chapitre : Conclusion	39
1) Intérêts	39
2) Limites	39
3) Perspectives	40
Bibliographie	41
Annexes.....	48
Résumé.....	57

Table des figures

Figure 1 : Illustration du déroulement de l'intervention	27
Figure 2 : Progression des scores à l'échelle de prise de conscience liée à l'action ainsi qu'à l'échelle d'acceptation.	30
Figure 3 : Les scores obtenus au <i>Sport Anxiety Scale</i> avant et après l'intervention.	32
Figure 4 : Évolution du nombre de lancer franc réussis	34

Liste des tableaux

Tableau 01 : Le programme d'entraînement mental	28
Tableau 02 : Comparaison des scores de la prise de conscience liée à l'action et de l'acceptation pré intervention et post intervention	29
Tableau 03 : Résultats de Jamovi : T-test pour échantillons appariés, où l'hypothèse réelle est unilatérale, c'est-à-dire $T1 > T2$	30
Tableau 04 : Comparaison des scores de l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive en pré intervention et post intervention	31
Tableau 05 : Résultats de Jamovi : T-test pour échantillons appariés, où l'hypothèse réelle est unilatérale, c'est-à-dire $T1 > T2$	31
Tableau 06 : Comparaison des scores de lancer franc réussi avant et après avoir induit un effort en pré intervention et post intervention	33
Tableau 07 : Comparaison des scores de lancer franc réussi avant et après avoir induit un effort en pré intervention et post intervention.	33
Tableau 08 : Récapitulatif des réponses.	35

Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce à plusieurs personnes à qui je voudrais témoigner toute ma gratitude.

Mon directeur de mémoire Mathieu Carrer, pour son accompagnement et ses conseils.

L'équipe pédagogique de l'université de Brest et les intervenants responsables de ma formation, pour avoir assuré la partie théorique de celle-ci.

Les membres du Comité Départemental de Basket-Ball du Finistère, Anne, Ronan, Romain et particulièrement Franck pour m'avoir donné l'occasion extraordinaire de réaliser mon travail de terrain, mais aussi pour leur accompagnement et leur disponibilité.

Aux joueuses et joueurs pour leur engagement, et sans qui ce travail n'aurait pas vu le jour.

Mes très chers parents, Yamina et Zine Eddine, qui ont toujours été là pour moi et sans qui je ne serais là où je suis aujourd'hui. Je remercie mes sœurs Amina et Yasmina ainsi que ma nièce Sofia et mon neveu Adam pour leurs encouragements.

Mes amis Mourad, Massi, Marine, Justine et Gabriel qui ont toujours été là pour moi. Leur soutien inconditionnel et leurs encouragements ont été d'une grande aide.

Enfin toutes les personnes qui m'ont aidé de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire.

1 chapitre : Introduction

1) Le contexte

Durant cette année universitaire, j'ai eu l'opportunité de signer un contrat d'apprentissage au sein du Comité départemental de Basket-Ball du Finistère en qualité de préparatrice physique et mentale auprès des jeunes joueurs ainsi que des arbitres.

J'ai ainsi été chargée d'intégrer la préparation mentale à la formation d'arbitres en proposant des outils qui répondent aux problématiques qu'ils peuvent rencontrer lorsqu'ils arbitrent. J'ai aussi été chargée de planifier et d'animer les séances de préparation physique et de préparation mentale auprès de plusieurs publics jeunes, les U11 et U12 occasionnellement pendant les vacances scolaires et les U13 de façon plus régulière pendant les séances d'entraînement au centre labélisé d'entraînement. En temps normal, le centre d'entraînement labellisé, regroupe les meilleurs basketteurs et basketteuses du secteur de Brest. Cependant, étant donné que cette année est également considérée comme étant une année de sortie de crise sanitaire, le comité départemental a décidé d'accueillir tous les jeunes basketteurs.es motivés pour venir s'entraîner.

J'ai entamé cette alternance par une observation participante, apprenant d'abord à connaître la structure ainsi que les entraîneurs et leurs fonctionnements. Au fur et à mesure où j'assistais aux entraînements, j'ai pu très vite observer que ces jeunes joueurs avaient des difficultés à performer dans la tâche du lancer franc.

Afin de confirmer mon observation, j'ai donc décidé de réaliser des statistiques sur les derniers matchs durant lesquels ces jeunes joueurs ont participé. Les résultats ont ainsi révélé que lors des 57 derniers matchs, 1200 lancers francs avaient été sifflés en leur faveur, mais que seuls 432 avaient été réussis, soit un taux de réussite d'à peine 36% !

D'après le règlement du basketball, un lancer franc est une pénalité accordée au joueur victime d'une faute au moment où il tirait. Selon la faute commise, le joueur peut bénéficier d'un, de deux ou de trois lancers francs. Ibanez, Sampaio et al (2003), Ibanez et al (2008) et Parejo, Gracia et al (2013) ont indiqué que les lancers francs étaient l'un des indicateurs de performance qui permettaient de distinguer les équipes gagnantes des équipes perdantes. Ces études ont de ce fait souligné l'importance des lancers francs dans une victoire puisqu'ils sont fréquents lors des matchs et permettent un gain rapide de plus de points.

Gómez, Lorenzo et al, (2007), ont également démontré l'importance des lancers francs pour les équipes gagnantes dans des compétitions renommées telles que la compétition de Basketball Espagnol (ligue féminine et ACB), les plaçant à 71 % chez le basket-ball masculin Leite (2003) et à 70 % chez les femmes. Dans la Women's national Basketball Association (WNBA) l'efficacité aux tirs de lancers francs a été identifiée comme discriminante entre les gagnantes et les perdantes (Gomez, Lorenzo et al, 2007).

Selon ces observations de terrain et les contre-performances évaluées lors de la tâche de lancer franc, nous avons tenté de comprendre et d'identifier les déterminants de la performance mentale en questionnant autour de nous les entraîneurs experts et notre entourage qui pratiquent du basket-ball. Nous leur avons donc demandé de nous expliquer les stratégies entreprises pour réussir le tir même quand l'enjeu était grand. La majorité des réponses évoque un focus attentionnel interne « *il faut se concentrer sur soi-même... Penser à bien positionner son corps et se concentrer sur sa flexion et son extension. Il faut se concentrer sur la réalisation du geste technique* » et l'évitement des pensées négatives « quand il y a un enjeu, il faut éliminer le stress qu'on ressent, il ne faut pas y penser ».

Après avoir mis en évidence la difficulté des jeunes joueurs à performer dans la tâche de lancer-franc, ainsi que les propos des experts, nous avons décidé de proposer un entraînement mental appartenant à la troisième vague des approches cognitivo-comportementales, qui permet d'optimiser les ressources attentionnelles en utilisant la pleine conscience, définie comme " un état mental qui résulte du fait de centrer son attention volontairement sur notre expérience présente, dans ses aspects sensoriels et mentaux, cognitifs et émotionnels, sans poser de jugement" (Philippot, 2007).

La question que l'on se pose est donc la suivante : « En quoi la pratique de la pleine conscience permettrait d'optimiser, les habiletés de pleine conscience les stratégies attentionnelles, la régulation des émotions dont l'anxiété ainsi que la performance en lancer franc auprès de ces jeunes joueurs de basket ? »

2) Les objectifs et les enjeux

Lorsque l'arbitre siffle un lancer franc, le joueur se retrouve sur la ligne, seul et à l'arrêt. Selon le temps déjà joué le joueur peut être en situation de fatigue, certainement en état d'anxiété puisque tous les regards sont dirigés sur lui et que le sort de son équipe peut se jouer entre ses mains dans le cas où il ne resterait plus beaucoup de temps et que le score des deux équipes est très serré. Ses capacités attentionnelles doivent être optimales.

L'enjeu principal de ce mémoire est d'explorer la relation entre l'attention, l'anxiété et la pleine conscience et leur influence sur la performance en lancer franc.

Des enjeux professionnels et scientifiques accompagnent l'enjeu principal. Pour ce qui est des enjeux professionnels, ce travail permettrait d'alimenter la littérature qui s'intéresse à la préparation mentale auprès d'un public jeune, de mettre en avant l'intérêt d'un programme de préparation mentale dans l'optimisation de la performance sportive chez les jeunes sportifs (U13) mais aussi de pouvoir développer ce programme dans la pratique du basket-ball à des fins d'accompagnement et d'optimisation de la performance. Quant aux enjeux scientifiques, cette étude permettrait de tester l'utilisation et la compréhension de questionnaires validés auprès d'un public jeune.

Quant à l'objectif de ce mémoire, il s'agit de démontrer l'efficacité d'un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience auprès de jeunes joueurs de basket sur les habiletés de pleine conscience, l'anxiété et la performance en lancer franc.

2 chapitre : Revue de Littérature

1) L'attention

En psychologie expérimentale les recherches s'intéressant à l'attention se sont particulièrement développées. Entre 2013 et 2017 une augmentation de plus de 33% du nombre de publications sur l'attention a été observée sur "Psyinfo", une base de données généralement utilisée en psychologie, elle comporte plus de 3 millions d'articles scientifiques, d'ouvrages et de thèses de doctorat. (Repris du livre Psychologie de l'attention de François Maquestiaux, 2017).

L'attention est définie comme étant un engagement conscient ou inconscient dans des activités perceptuelles, cognitives, ou motrices avant pendant ou après la production d'une performance (Fournier et al., 2006), ou de manière plus détaillée elle représente « une fonction cognitive puisque l'attention participe au traitement de l'information formant un processus mental de haut niveau qui permet de contrôler et moduler la quasi-totalité des processus psychologiques en s'appuyant sur des représentations perceptives, conceptuelles ou motrices » (Bernier, 2010).

Ce concept compte généralement quatre fonctions principales : l'alerte (l'état de préparation pour détecter et réagir à des changements de l'environnement), l'attention soutenue (le fait de maintenir son attention sur une longue période de temps), l'attention divisée (la capacité à partager simultanément son attention entre différentes tâches) et l'attention sélective (la capacité à répondre à une seule source d'information parmi d'autres) (Censabella, 2009). Selon Wulf (2013), l'attention a été envisagée de différents points de vue et a été caractérisée comme étant associative, qui représente le fait de porter son attention sur les sensations corporelles ou dissociatives qui au contraire bloquent les sensations corporelles ressenties suite à un effort, ou en termes de largeur (étroite, large) ou en termes de direction (interne ou externe).

En sciences du sport, plusieurs études se sont intéressées aux processus attentionnels afin d'expliquer comment ces derniers affectent la performance ainsi que l'acquisition des habiletés motrices. De nombreux auteurs se rejoignent sur l'idée que l'attention est un aspect central de la performance sportive (e.g., Abernethy, 2001, Boutcher, 2008 ; Moran, 1996 ; Wulf, 2007). Escriva-Boulley et al., (2018) reconnaissent l'attention comme étant un facteur de performance cognitive et indicatrice d'une certaine forme d'engagement.

1.1) Le focus interne ou le focus externe

Wulf, Hoss, et Prinz (1998), se sont intéressés à l'impact de la forme des instructions donnée sur l'apprentissage d'un mouvement. Dans cette optique, ils ont distingué deux types d'instructions : les instructions de type focus interne et les instructions de type

focus externe. Dans cette même étude les auteurs définissent le focus interne comme étant les instructions qui dirigent l'attention de l'apprenant vers la coordination de ses propres mouvements, le focus externe quant à lui renvoie aux instructions qui dirigent l'attention de l'individu sur l'effet de ses mouvements sur l'environnement. Autrement dit, lorsqu'un sportif dirige son attention sur une partie de son corps, il s'agit d'un focus interne, un focus externe intervient lorsque le sportif dirige son attention sur l'effet de son mouvement sur l'environnement (l'extérieur de son corps).

Généralement lors de l'apprentissage d'un mouvement, les instructions données à l'apprenant sont de type interne. Celles-ci sont très fréquentes lors de l'apprentissage de mouvement sportif. Par exemple, en basket-ball dans l'exercice du lancer franc, les entraîneurs ont tendance à demander aux joueurs de penser à la flexion des genoux, au positionnement de leurs bras, à la manière de placer ses mains sur le ballon, à l'axe à prendre en lançant la balle (par rapport au corps) etc. L'étude réalisée par Porter, et al., (2012), a confirmé cette tendance dans le sport. Ils ont constaté que les entraîneurs donnent plus d'instructions qui induisent un focus attentionnel interne et que ces mêmes athlètes ayant reçu des instructions de type interne utilisent par conséquent, des repères internes sans instructions des coachs en compétition. Huit ans plus tard, Makaruk et al., (2020), dans leur méta analyse affirment que la tendance reste présente, que les entraîneurs continuent d'orienter les apprenants vers un focus interne et cela malgré les résultats des études scientifiques démontrant un intérêt supérieur d'un focus externe s'agissant des apprentissages.

Les questionnements de Porter, Wu, et al., (1998), sur l'efficacité des instructions en focus interne, reviennent à certaines études réalisées au préalable et qui montrent que le fait de se focaliser sur une partie du corps peut avoir un effet négatif sur la performance, surtout lorsqu'il s'agit de compétences acquises. Gallwey (1982), dans son livre *The inner game of tennis*, a décrit qu'au moment où tout réussit à un joueur de tennis, il joue "inconsciemment". C'est-à-dire que selon cet auteur, une partie du cerveau du joueur n'est pas vraiment active, il est en effet conscient mais ne réfléchit pas à comment frapper la balle, il ne pense pas à ses coups. Ceci lui permet de rester dans une spirale positive. Cependant dès qu'il commence à y penser, à vouloir maintenir ou contrôler ses mouvements, il sort de cette spirale positive.

Dans le but de tester sa théorie, il propose une expérience très simple à réaliser lorsqu'un adversaire est dans cette spirale. Il s'agit simplement de demander à l'adversaire pourquoi il excelle avec son coup droit aujourd'hui, ceci va le pousser à penser activement à celui-ci et ses performances vont se dérégler et se dégrader. Nous pouvons constater à travers cet exemple qu'un focus interne pouvait dérégler la performance. Un an plus tard Schneider et Fisk (1983), différencient dans leur livre *Attention theory and mechanisms for skilled performance*, le traitement automatique du traitement contrôle. Selon ces auteurs, le traitement automatique fait référence à un processus "rapide, parallèle, presque sans effort qui n'est pas freiné par les capacités de mémoire à court terme, ni sous le contrôle direct du sujet et qui est exécuté pour des comportements dont les capacités sont bien développées". Le traitement de contrôle, lui, est caractérisé par un processus lent, limité, utilisant beaucoup d'efforts, qui doivent être utilisés pour gérer des informations inconsistantes ou nouvelles. Un exemple en musique illustre très bien ces deux traitements. Un expert joue l'ensemble de ses notes sans effort, il utilise donc un traitement automatique. Un novice utilisera un

traitement contrôle puisqu'il essaye de jouer une séquence de six cordes (Schneider et Fisk, 1983).

À partir des exemples de Gallwey (1982) et Schneider et Fisk (1983), nous pouvons constater que porter son attention sur son propre mouvement pouvait dérégler la performance, surtout lorsqu'il s'agit d'une habileté motrice bien apprise. C'est ce qui a poussé, Wulf, Hoss, et al., (1998) à s'interroger sur l'impact de la forme des instructions sur le mouvement et la performance du sportif.

Zachry et al., (2005), ont montré dans leurs études, les effets directs des différents focus attentionnels. Pour cela, ils ont utilisé l'électromyographie (EMG) dans le but de découvrir si l'activité neuromusculaire était corrélée au focus attentionnel mais aussi afin de pouvoir expliquer les différences de résultats. L'expérience a été menée auprès de 14 étudiants universitaires ayant au moins un an d'expérience en basket-ball sur la tâche de lancer franc en condition interne et externe. Les résultats obtenus ont démontré une plus grande précision des mouvements accompagnée d'une réduction de l'activité EMG dans le bras de tir, par rapport à la condition de concentration interne. Nous pouvons retenir de cette étude, que le focus externe améliore l'économie du mouvement ainsi que la performance. A travers leur expérience, Lohse, Sherwood, et Healy (2010) ont tenté de découvrir les effets du focus attentionnel sur la qualité du mouvement lors d'une tâche de lancer de fléchettes. Pour cela, ils ont combiné les données obtenues d'électromyographie de surface (EMG), les résultats de performance et les analyses de mouvements. Une meilleure performance, une diminution de l'activité EMG dans le triceps brachial ainsi qu'un temps de préparation plus court entre les lancers a été observés. Les auteurs concluent, comme l'étude précédente, que le focus externe améliore l'économie du mouvement et la performance.

Marchant et al., (2008) ; Wu, (2012) ; Abdollahipour et al. (2015), ces auteurs mettent également en avant l'efficacité de l'utilisation du focus externe par rapport à un focus interne.

2) L'anxiété

L'anxiété a été définie comme étant un trait de personnalité, mais aussi un phénomène physiologique d'adaptation de l'individu (Boulenger & al., 2007). En effet, « l'anxiété est une réponse adaptative face aux dangers puisqu'elle entraîne une activation du système nerveux central permettant de fuir la source de danger ou bien de la combattre » (St-Jean-Trudel, 2009, p. 2).

Dans le domaine sportif, un certain niveau d'anxiété est indispensable pour s'activer physiologiquement et psychologiquement afin d'être prêt à la réalisation d'une performance (Weinberg et Gould, 2015). Les réactions provoquées par l'anxiété peuvent être vécues positivement ou négativement par l'individu et influencer sur l'objet de cette anxiété. D'après Debois, N., (2003) pour certains sportifs, l'anxiété constitue un frein à la performance, d'autres au contraire la considèrent comme un moteur de l'action ». (Debois N., 2003). L'athlète qui juge qu'une situation sportive particulière représente une menace pour lui (Osório et al., 2017) ou qui développe de la peur ou des doutes envers une situation sportive vit plus d'anxiété (Vassilopoulos et al., 2017).

Selon la théorie du U inversé (Yerkes & Dodson, 1908), l'anxiété est proportionnelle au niveau d'activation du sujet. Cette théorie propose l'existence d'un niveau optimum d'activation et d'éveil pour réaliser une bonne performance. Ainsi, pour approcher de la meilleure performance, l'anxiété doit être ni trop élevée ni trop faible. Un trop haut niveau d'anxiété est généralement considéré comme l'une des principales causes de l'effondrement de la performance, et ce, autant au niveau sportif qu'au niveau académique (Masters et Maxwell, 2008 ; Hills, Hanton, Matthews et Fleming, 2011 ; Omeregie et Adegbesan, 2011) dans ce cas on parle d'anxiété de performance (Aman, 2018 ; Kumar Das, 2014).

L'anxiété de performance chez les jeunes athlètes est influencée par une multitude de facteurs de protection et de risque (Langlois-Pelletier et al., 2020). Certains facteurs sont d'ordre physique comme le genre, les douleurs corporelles, (Doron et Bourbousson, 2017 ; Rocha et Osório, 2018), les blessures (Arnold et Fletcher, 2012), l'expérience sportive et la catégorie dans laquelle concourt l'athlète puisque ceux ayant cumulé de nombreuses années d'expérience seraient moins enclins à vivre de l'anxiété de performance (Milavic et al., 2013 ; Rocha et Osório 2018), ou une baisse inexplicée des performances qui persiste au-delà de la normale (Sarkar et Fletcher, 2014). Sur le plan psychologique, une faible estime de soi (Weinberg et Gould, 2015), une aptitude à percevoir les situations de la vie comme dangereuses (Ariza-Vargas et al., 2011), un perfectionnisme inadapté qui s'illustre par la peur de faire des erreurs (Freire et al., 2020) et la présence de doutes constants envers sa capacité à atteindre des objectifs de performance irréalistes (Donachie et al., 2018 ; Ivanović et al., 2015) sont associés significativement avec l'anxiété de performance vécue par les jeunes athlètes. Les types de motivation et de passions ressenties par ces athlètes peuvent aussi influencer l'anxiété de performance et plus l'action entreprise est perçue comme utile ou importante, plus l'anxiété de performance vécue augmente (Menegassi et al., 2018).

2.1) Anxiété de trait et anxiété d'état

L'anxiété de trait est un aspect qui fait partie de la personnalité de la personne et qui influence les comportements en fonction de l'intensité de l'anxiété vécue. Elle est définie comme « une motivation ou une caractéristique comportementale acquise qui prédispose un individu à percevoir une menace dans un large éventail de situations (physiquement ou psychologiquement) sécuritaires et à réagir par une anxiété d'intensité disproportionnée par rapport au danger objectif » (Spielberger, 1966, cité par Hellemans en 2004, p. 2).

L'anxiété d'état quant à elle est définie comme « une condition émotive caractérisée par des sentiments subjectifs et conscients *d'appréhension et de tension associée à une activation du système nerveux autonome* » (Spielberger, 1966, cité par Hellemans en 2004, p. 2). Le trait est donc un aspect stable de la personne alors que l'état est un aspect changeant et temporaire en fonction de l'humeur ressentie.

Dans le domaine sportif deux joueurs de basket de la même équipe peuvent percevoir le même match de manière absolument différente. En fonction de leur trait d'anxiété, l'un pouvant le percevoir comme très menaçant alors que l'autre l'aborde de manière plus détendue. Contrairement à l'anxiété de trait, l'anxiété d'état change en fonction de la situation. Elle caractérise l'état émotionnel de l'individu au moment présent et se distingue par « des sensations subjectives d'appréhension et de tension, accompagnées

ou associées à une activation ou une excitation du système nerveux autonome » (Smith RE et al.,1990).

2.2) Anxiété cognitive et anxiété somatique

Comme Smith RE, et al. (1990) ont démontré la différence entre l'anxiété d'état et l'anxiété de trait. Liebert et Morris, (1981) différencient les pensées soucieuses d'une personne de l'éveil émotionnel susceptible d'accompagner ces pensées. De là deux dimensions de l'anxiété furent définies :

L'anxiété cognitive est caractérisée par des sensations subjectives conscientes d'appréhension et de tension. Celles-ci sont causées par des situations accompagnées d'attentes négatives ou des attentes pessimistes quant au succès ou des auto-évaluations négatives comme par exemple : la peur du jugement social négatif, la peur de l'échec, la perte de l'estime de soi.

L'anxiété somatique quant à elle correspond aux manifestations physiologiques suite aux antécédents de l'anxiété provenant directement des processus d'excitation autonome, telle qu'une augmentation de la fréquence cardiaque, des tensions musculaires ou encore une moiteur des mains. Pour résumer, l'anxiété cognitive est une composante mentale et l'anxiété somatique, une composante physique.

Dans le domaine sportif, il a été démontré que ces deux dimensions de l'anxiété évoluent différemment dans le temps à l'approche d'une compétition importante. L'anxiété cognitive augmente soudainement et demeure à un niveau élevé jusqu'à plusieurs semaines avant l'évènement, alors que l'anxiété somatique n'augmente qu'à l'arrivée sur le lieu de la compétition (Jones, et al., 1993). De plus, l'anxiété somatique diminue dès le début de la compétition contrairement à l'anxiété cognitive qui reste stable (Abrahamsen, et al., 2008). Selon McAuley E, (1985), les résultats de la compétition influencent le niveau d'anxiété somatique sans pour autant influencer le niveau d'anxiété cognitive, c'est-à-dire qu'une victoire diminuerait le niveau d'anxiété, à l'inverse une défaite l'alimenterait.

2.3) Le choking under pressure

Le choking under pressure (« S'étouffer sous pression », traduction libre), se produit lorsque survient une diminution aiguë et significative des performances du sportif dans une situation de pression compétitive, cette diminution de performance est attribuée à une augmentation de l'anxiété (Mesagno, C., & Hill, D., 2013) et aux situations de pression qui sont liées à un haut désir d'être performant (Hardy, Mullen, & Jones, 1996).

Selon la littérature, le choking a été observé dans des tâches motrices relativement complexes, pratiques pour lesquelles sont généralement associées une formation technique substantielle (Kinrade, Jackson, Ashford, 2015).

Selon les théories conduites sur les habiletés, les individus anxieux ont tendance à centrer leur attention vers un focus interne à mesure que le niveau de conscience de soi augmente. Le focus attentionnel peut, soit être dirigé vers les étapes d'une exécution correcte des habiletés appelées surveillances explicites (Beilock & Carr, 2001), soit dirigé pour tenter de réguler consciemment l'exécution des habiletés spécifiques étape par

étape appelée traitement conscient ou réinvestissement (Masters, 1992, Masters et Maxwell, 2008).

D'après les théories d'autofocus lorsque la pression de la performance augmente, l'individu a plus de difficultés à prendre conscience de ce qu'il ressent. Cela le pousse à contrôler consciemment les processus et les comportements normalement automatiques ce que Masters (1992) définit comme le phénomène du réinvestissement.

Laborde et al., (2014) nous expliquent que plusieurs domaines se sont intéressés à ce concept. Dans le domaine du sport, il a été associé à de moins bonnes performances sous pression (Jackson, Ashford et Norsworthy, 2006). Cela peut s'expliquer par le fait que lorsque les sportifs sont confrontés à des situations stressantes ils contrôlent consciemment leurs compétences, ce qui rend l'exécution des habiletés plus fragile et plus susceptible d'être perturbée. De plus, les processus explicites utilisés lors du réinvestissement sous pression consomment la mémoire de travail et la fonction réduite de cette dernière affaiblit alors le traitement automatique, provoquant une dégradation des compétences sous pression (Masters et Maxwell, 2004).

Kinrade, Jackson et Ashford (2010) ont observé l'effet modérateur du réinvestissement dispositionnel sur le choking dans les tâches motrices et cognitives de complexité variable. Ils ont constaté que la pression avait un effet délétère sur la performance dans une tâche motrice complexe entraînant une performance plus rapide mais plus sujette aux erreurs dans une tâche psychomotrice de haute complexité.

Depuis plusieurs années maintenant, les interventions en psychologie du sport se sont approprié la pratique de la pleine conscience dans le but de développer les capacités de métacognition et de régulation émotionnelle des athlètes mais aussi dans le but d'optimiser leur performance sportive (Gardner & Moore, 2007).

3) La pleine conscience

Le concept de pleine conscience, originaire des pratiques méditatives bouddhistes, se développe dans le monde du sport depuis une vingtaine d'années. Habituellement, les interventions visant un entraînement mental se sont reposées sur des approches cognitivistes, où ils demandaient aux individus de contrôler, modifier et/ou réduire leurs pensées, leurs émotions et sensations « indésirables » de façon à atteindre un état interne « idéal » pour la performance (Gould & Udry, 1994 ; Hardy, Jones & Gould, 1996). Pour cela ils avaient utilisé des techniques telles que la visualisation, le dialogue interne, la relaxation pour contrôler le niveau d'activation, la restructuration cognitive, car pour eux, ressentir des expressions internes "négatives" allait être néfaste pour la performance des athlètes (Whelan, Mahoney & Meyers, 1996). Il est vrai que les études ayant utilisé cette approche ont montré une réduction des expériences internes « négatives », elles ne montrent en revanche aucune amélioration significative de la performance (Daw & Burton, 1994 ; Maynard, Smith & Warwick-Evans, 1987). Aujourd'hui nous savons que concentrer ses efforts pour « contrôler » l'apparition d'états internes naturels est une stratégie inefficace, voire contre-productive (Gardner & Moore, 2004 ; Wegner, Ansfield & Pilloff, 1998) à savoir que les efforts visant à contrôler et/ou supprimer nos pensées ou émotions alimentent leur présence, plutôt que leur réduction (Wegner & Zanakos 1994).

Depuis plusieurs années maintenant, nous assistons à l'émergence d'interventions structurées par les paradigmes de la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales. Depuis, il est considéré qu'un individu dispose d'un certain degré de liberté entre les pensées qui viennent à son esprit et les comportements qu'il peut adopter (Hayes, Follette & Linehan, 2004). Cette nouvelle approche de pleine conscience amène l'individu à considérer ses pensées et émotions comme des événements éphémères et transitoires, ne définissant pas une réalité implacable et figée (Kabat-Zinn, 1994). Parmi les nombreux mécanismes qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience, Birrer, Röthlin & Morgan (2012) en retiennent neuf qui serait particulièrement intéressant pour optimiser la performance sportive : (1) l'attention ouverte ; (2) l'acceptation ; (3) la clarification des 9 valeurs ; (4) l'autorégulation ; (5) la clarté des expériences internes ; (6) l'exposition ; (7) la flexibilité ; (8) le non-attachement ; (9) la diminution des ruminations.

3.1) Pleine conscience et performance sportive

Depuis plusieurs années maintenant, les interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation ont fait l'objet d'une augmentation des recherches. Ces interventions ont d'abord été utilisées sous diverses formes dans la pratique clinique et la santé. Des effets bénéfiques sur l'anxiété, la dépression, le stress... ont été démontrés auprès de populations cliniques (Goldberg et al., 2018) et de populations non cliniques (Khoury et al., 2015). Plus récemment les interventions en psychologie du sport se sont approprié la pratique de la pleine conscience dans le but de développer les capacités de métacognition et de régulation émotionnelle des athlètes (Gardner et Moore, 2007) mais aussi dans le but d'optimiser les compétences psychologiques et les performances des athlètes et des entraîneurs (Birrer & Rothlin, 2017 ; Birrer, et al., 2012 ; Gardner & Moore, 2017 ; Rothlin & Birrer, 2020). À ce jour, il existe des preuves sur l'effet positif des interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation sur la performance et les résultats liés à cette dernière, tels que la fluidité et l'anxiété de compétition (Bühlmayer et al., 2017 ; Gardner et Moore, 2017 ; Noetel et al., 2019 ; Sappington et Longshore, 2015). Toutefois, la plupart des interventions de pleine conscience utilisées dans ces contextes proviennent de programmes non spécifiques au sport. Ils ont d'abord été conçus et menés à des fins de santé et de bien-être, comme par exemple la thérapie d'acceptation et d'engagement, (Hayes et al., 1999) ; la réduction du stress par la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990) ; la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Segal et al., 2002). En effet, des études récentes ont recommandé d'adapter et d'intégrer directement les interventions basées sur la pleine conscience aux environnements d'entraînement et de performance des sportifs dans le but d'améliorer à la fois l'assimilation du contenu et l'engagement des athlètes. (Doron et al., 2020 ; Scott-Hamilton et al., 2016).

Goisbault et al., (2022) ont développé un programme de pleine conscience intégré au basket-ball en s'appuyant sur le programme de Mindfulness Badminton Integrated (Doron et al., 2020). En conséquence un module a été ajouté et le temps de l'intervention a été augmenté. Les exercices proposés lors du programme ont été intégrés autant que possible dans des situations d'entraînement spécifiques au basket-ball.

L'intervention a été menée pendant 15 semaines auprès de quarante jeunes basketteuses (15-18 ans) d'élite du Centre Fédéral de Basket-Ball Français. Le

programme comprenait cinq modules progressifs : Psychoéducation, Objectifs et valeurs, Lucidité, Acceptation et enfin Routines de performance. Les résultats du programme ont démontré que l'intégration des exercices dans les sessions d'entraînement régulières du programme semblaient particulièrement appropriées et pertinentes pour les athlètes. De plus, étant donné que les exercices étaient adaptés et illustrés par des situations spécifiques au basket-ball, le programme a permis aux joueuses d'apprendre de manière accessible les principes et le contenu d'une intervention basée sur la pleine conscience.

3.2) Pleine conscience et focalisation attentionnelle

Pineau, et al., (2014), rapportent que plusieurs études s'entendent sur le fait qu'un entraînement de pleine conscience pouvait améliorer les habiletés attentionnelles (Chiesa, et al., 2011).

D'après certaines de ces études sur une population non sportive, il est démontré que la pleine conscience permettait l'amélioration de l'attention sélective (Jensen et al., 2012), de l'attention soutenue (Chambers, Lo et Allen, 2008), d'une meilleure conscience de la situation (Moore et al., 2010).

En effet, l'amélioration de la capacité d'attention soutenue permet aux sportifs de rester concentrés sur les stimuli actuels liés aux tâches qu'ils doivent accomplir et de les rendre moins vulnérables aux diverses distractions pouvant nuire à leurs performances, à l'entraînement ou en compétition (Gardner et Moore, 2012 ; Marks, 2008).

Une grande conscience de soi, combinée à une acceptation des expériences internes peut également contribuer à une focalisation accrue sur la tâche à accomplir, à promouvoir des comportements visant la réduction des comportements d'évitement (Giges et Reid, 2016).

L'amélioration de la capacité d'attention soutenue pendant l'entraînement et la compétition peut aider les athlètes à rester concentrés sur les stimuli actuels liés aux tâches et de les rendre moins vulnérables aux diverses distractions pouvant nuire aux performances de haut niveau (Gardner et Moore 2012; Marks 2008).

3.3) Pleine conscience et performance chez les jeunes

Il existe des preuves solides sur l'impact positif de la pleine conscience chez les adultes sur un large éventail de problèmes de santé mentale et physique, les compétences sociales et émotionnelles, le bien-être, l'apprentissage et la cognition mais aussi la performance sportive. De plus, les neurosciences et les imageries cérébrales ont démontré que la pleine conscience modifiait de manière fiable la structure et le fonctionnement du cerveau en améliorant la qualité de la pensée et des sentiments. Cependant les recherches menées sur les enfants et les jeunes ne sont pas aussi étendues que celles des adultes.

En psychologie clinique, les résultats de recherches menées sur les enfants et les jeunes ont démontré que les interventions de pleine conscience bien menées sont capables de répondre à l'amélioration de leur bien-être, l'amélioration du sommeil, de l'estime de soi et apportent plus de calme, de la relaxation (Napoli et al., 2005 ; Wall, 2005 ; Broderick et Metz, 2009 ; Huppert et Johnson, 2010 ; Biegel et al, 2009 ; Bootzin et

Stevens, 2005), à la réduction de l'anxiété et le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (Black et al., 2009 ; de Bruin et al., 2011), ils permettent également l'autorégulation de l'attention (Schonert-Reichl et Hymel, 2007 ; Flook et al, 2010 ; Mendelson et al, 2010). De plus, il a été démontré que la pleine conscience contribue directement au développement des compétences cognitives et des performances chez les jeunes. Lorsqu'un enfant apprend à être plus lucide et moins anxieux, on constate souvent qu'il est plus attentif, plus performant en classe et sur le terrain de sport puisqu'il devient plus concentré, il parvient également à aborder les situations sous un nouvel angle et d'utiliser plus efficacement ses connaissances (Weare. K, 2012).

Selon Deplus, (2011), Zoogman et al., (2014), Devault et Huard-Fleury (2018) il est nécessaire d'adapter les interventions de pleine conscience au développement cognitif des enfants ou des adolescents. En ce sens, les auteurs mentionnent qu'il est nécessaire d'utiliser la répétition ainsi que la diversité afin de favoriser l'intégration et l'intérêt quant aux techniques auprès des enfants. De plus, ces derniers expliquent qu'il est pertinent de réduire le temps des séances ou des exercices tout en augmentant le nombre de séances ainsi que la fréquence de la pratique des techniques de méditation ou de respiration.

Dans le but d'examiner les effets d'une intervention basée sur la pleine conscience sur la performance et ses processus sous-jacents chez sept jeunes patineurs d'élite âgés entre 12 et 14 ans et pratiquant le patinage artistique depuis 4 à 8 ans, Bernier et al (2014) ont proposé un programme de 11 mois fondé sur les principes de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT ;Segal et al., 2002), utilisant également certains outils développés par Hayes et Strosahl (2004) pour la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), les métaphores (c'est-à-dire des histoires ou des d'illustrations utilisées pour représenter ou expliquer un processus psychologique) et cela en adaptant les exercices à l'âge des participants et aux particularités du sport. Les résultats de l'étude ont démontré une amélioration des habiletés de pleine conscience mais également une amélioration de la performance en compétition pour les patineurs ayant suivi le programme par rapport aux patineurs du groupe contrôle sauf pour certaines notes antistatiques.

4) Problématique et hypothèses

Notre étude vise à montrer l'efficacité d'un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience auprès de jeunes joueurs de basket sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété et la performance en lancer franc. Ceci nous permettra de répondre à notre problématique qui représente la difficulté des jeunes joueurs de basket-ball à performer dans la tâche du lancer franc.

Pour ce qui est des hypothèses, nous supposons :

Hypothèse 01 : Que suite au programme d'entraînement mental, les joueurs développent leurs habiletés de pleine conscience.

Hypothèse 02 : Suite au programme les joueurs optimisent leurs stratégies attentionnelles lors du lancer franc.

Hypothèse 03 : Que l'intervention permettrait une meilleure régulation des émotions notamment l'anxiété pendant la performance en lancer franc.

Hypothèse 04 : Qu'une amélioration de la performance en lancer franc serait constatée

Dans le chapitre suivant, nous allons présenter la méthode que nous avons adoptée pour répondre à l'objectif de notre étude.

3 chapitre : Méthodologie

Dans le but de répondre à notre problématique nous avons opté pour la mise en place du protocole suivant :

1) Participants et contexte

Le programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience a été conduit auprès de jeunes basketteurs s'entraînant au centre labélisé d'entraînement. Le choix des joueurs s'est porté sur les sportifs qui ne s'absentent pas souvent. Au total 20 joueurs ont été choisis, 9 filles et 11 garçons dont la moyenne d'âge est de 11,6 ans. En plus des deux séances d'entraînement au sein de leurs clubs respectifs, 8 d'entre eux s'entraînent tous les mardis au centre labélisé et les 12 autres tous les jeudis.

Un formulaire a été envoyé aux parents des sportifs (disponible en annexe), afin de les informer des modalités de déroulement du programme, des principes de confidentialité ainsi que le respect de l'anonymat.

2) Recueil des données

Afin d'étudier l'efficacité de notre programme sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété et la performance pendant la tâche du lancer franc, nous avons opté pour un recueil de données quantitatif via des questionnaires psychométriques validés et un test de terrain et qualitatif via un questionnaire.

2.1) Les données quantitatives

2.1.1) Outils de mesure des habiletés de pleine conscience (Bernier,2010)

Cet outil réalisé par Bernier, (2010) pour un groupe de jeunes patineuses expertes, a pour objectif de mesurer le niveau des habiletés de pleine conscience des participants dans le champ spécifique de la pratique sportive grâce à 10 items. Quatre d'entre eux traitent « la prise de conscience liée à l'action » qui représente la capacité du sportif à prendre conscience de son expérience interne (pensées, sensations, émotions) et externe (informations environnementales) au cours de la pratique sportive (à l'entraînement et en compétition), par exemple (item 10. « À l'entraînement je n'arrive pas à rester concentré sur tout ce que dit mon entraîneur ») les six autres items s'intéressent à « l'acceptation » de ses pensées, sensations et émotions sans les juger

(item 9 « En compétition, je lutte contre les pensées négatives »). Ces items sont évalués de 1 (pas du tout d'accord) à 6 (Tout à fait d'accord).

Nous retrouvons :

- Les items relatifs à la prise de conscience liée à l'action : 2, 6, 8, 10
- Les items relatifs à l'acceptation : 1, 3, 4, 5, 7, 9

* Nous avons fait passer ce questionnaire aux participants à plusieurs reprises, avant le début de l'intervention et à la fin des modules 2, 3 et 4 ainsi qu'un mois après la fin de l'intervention.

2.1.2) Sport Anxiety Scale (Marcel,J., & Paquet, Y 2010))

Dans ce mémoire nous avons utilisé la version française de la version modifiée du questionnaire « Sport Anxiety Scale » (Smith et al., 1990), qui est une mesure multidimensionnelle de l'anxiété liée aux traits cognitifs et somatiques dans les contextes de performance sportive. Il comporte 16 items notés sur une échelle de Likert allant de 1 « Pas du tout » à 4 « Beaucoup ». Ces items évaluent les dimensions somatiques et cognitives de l'anxiété de trait.

Nous retrouvons :

- Les items relatifs à l'échelle « d'anxiété somatique » sont : 1, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16
- Les items relatifs à l'échelle « d'anxiété cognitive » sont : 2, 4, 6, 7, 10, 12, 14.

* Les participants ont rempli ce questionnaire avant le début de l'intervention et à la fin de cette dernière.

2.1.3) La performance en lancer franc

Afin de mesurer la performance en lancer franc nous avons choisi de réaliser un test de terrain de 10 lancers francs par joueur en début de séance suite à l'échauffement collectif ainsi qu'en fin de séance c'est-à-dire après avoir induit un effort.

Le test a été reproduit cinq fois, avant le début de l'intervention, à la fin des modules 2, 3 et 4 ainsi qu'un mois après la fin de l'intervention.

2.2) Données qualitatives

Afin de connaître les stratégies attentionnelles mise en place par les sportifs avant la tâche du lancer franc, nous leur avons fait passer un questionnaire afin de savoir sur quoi ils portaient leur attention avant de réaliser un lancer franc mais aussi s'ils utilisent une routine avant d'effectuer un lancer franc, si oui laquelle.

3) Procédure

Pour notre intervention nous avons conçu un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience et qui s'appuie sur 4 des 5 modules proposés et présentés dans le programme 5 majeurs et qui s'appuie sur les principes du programme MAC. Il comporte cinq modules : Psychoéducation, Objectifs et valeurs, Lucidité, Acceptation et Routine de (re) concentration. Il s'appuie sur les principes du programme Mindfulness-Acceptance-Commitment (Gardner & Moore, 2007) et se base sur une version intégrée et développée en badminton (Doron et al., 2017) puis adaptée aux contraintes et aux exigences du basket-ball.

Nous avons fait le choix de garder uniquement 4 modules du programme qui sont la psychoéducation, la lucidité, l'acceptation et les routines de re-concentration. Le module d'objectifs et valeurs n'a pas été retenu du fait que les jeunes sportifs viennent de différents clubs et ne jouent pas ensemble en compétition.

Nous nous sommes également appuyés sur ce qui est mentionné dans la littérature de la pleine conscience et de la performance auprès des jeunes (Deplus, 2011 ; Zoogman et al., 2014 ; Devault et Huard-Fleury, 2018). Nous avons fait en sorte d'adapter nos séances à notre public, par exemple en proposant pas plus de 30 minutes d'intervention dédiée à la préparation mentale durant une séance d'entraînement. Nous avons également fait en sorte que les joueurs soient acteurs des interventions théoriques en leur posant des questions afin de les laisser réfléchir, mais également en leur demandant par exemple d'expliquer aux entraîneurs ce qu'ils avaient retenu de la séance et pourquoi l'utilisation de tels outils est importante pour bien performer. A la fin de chaque module ainsi qu'à la fin de l'intervention nous avons demandé aux sportifs de noter au tableau ce qu'ils avaient retenu de l'intervention en général.

3.1) Module 1 : Psychoéducation

Nous avons débuté notre intervention avec le module de psychoéducation. L'objectif était de faire vivre aux jeunes joueurs des situations parasites dans le but de les déconcentrer et mettre en avant les mécanismes attentionnels et émotionnels qu'ils mettent en place lorsqu'ils font face à des distracteurs durant leur pratique.

Tout au long de la séance, avec la collaboration des entraîneurs nous avons joué sur différents paramètres comme des injustices, des sanctions incohérentes, des jeux de rôle des entraîneurs... Nous avons également mis en place un exercice de 10 lancers francs en début et fin de séance. Toujours dans l'objectif de les déconcentrer nous avons mis un son perturbant, des couleurs qui changent vite sur un écran d'ordinateur face à la ligne des lancers francs, nous avons également obligé certains joueurs à réaliser leurs lancers francs avec des ballons dégonflés et usés. A la fin de la première série des 10 lancers francs, nous avons annoncé aux joueurs que la prochaine série était un test de sélection et que ceux qui ne réussissent pas au moins 8 lancers francs ne pourraient plus revenir au centre labélisé d'entraînement. Le but était de créer une pression et un enjeu pour voir les stratégies mises en place pour faire face à cette pression.

A la fin de la séance, nous avons effectué un débriefing avec les joueurs et les entraîneurs pour revenir sur la séance en elle-même, et introduire le programme qu'ils allaient suivre et dont ils n'avaient évidemment pas connaissance avant la séance.

La séance leur a permis de réaliser que la capacité attentionnelle était limitée et donc qu'il n'était pas possible d'être concentré sur tout, tout le temps. Pour expliquer le fonctionnement des émotions et l'effet de ces dernières sur le comportement, nous nous sommes appuyés sur un passage du dessin animé "vice versa", pour avoir un aspect ludique et attirer leur attention. Une fois la séance terminée, tous sont repartis avec une liste des émotions afin d'enrichir leur vocabulaire.

3.2) Module 2 : Lucidité

C'est au cours de ce module que nous avons intégré progressivement la pleine conscience, d'abord des exercices de 10 minutes guidés par l'intervenante juste avant l'entraînement, puis sur le terrain, et même aux vestiaires. Par la suite des exercices intermittents de pleine conscience, c'est-à-dire que les joueurs.es devaient réaliser des exercices de pleine conscience en autonomie pendant une minute, puis pouvaient discuter, shooter et tirer pendant la minute suivante et cela durant cinq cycles. Enfin nous avons intégré les exercices de pleine conscience à l'entraînement.

Nous avons également transmis à chaque joueur des exercices audio à réaliser quatre fois par semaine dans le but de faire pratiquer la pleine conscience en autonomie en dehors des séances d'entraînement. En plus des audio transmis, un tableau pour noter leurs ressentis après chaque séance leur a été remis. Lors de la séance d'entraînement, un temps était consacré pour discuter des notes de chacun.

Enfin c'est à partir de ce module que nous avons introduit un carnet de suivi (disponible en annexe). Chaque sportif devait remplir la première partie avant le début de l'entraînement et la seconde partie à la fin de l'entraînement.

3.3) Module 3 : Acceptation

L'objectif de ce module était de permettre aux joueurs d'accepter leurs émotions afin de mieux les gérer et donc de rester disponible mentalement dans le jeu.

Durant la première séance en salle nous avons tenté d'identifier les différentes stratégies d'évitement ou d'acceptation que pouvaient mettre en place les sportifs avant un lancer franc. Par la suite nous avons présenté le concept d'acceptation aidé par le modèle de Thienot et al, (2014) et le Schéma expliquant la règle des 3A (Attention, Acceptation, Action).

Nous avons également utilisé la métaphore durant ce module dans l'objectif d'aider les sportifs à accepter leurs émotions.

3.4) Module 4 : Routines de re-concentration

Lors du dernier module nous avons commencé par questionner l'existence et les différentes routines que peuvent avoir les jeunes joueurs avant la réalisation d'un lancer franc, mais aussi sur quoi ils portent leur attention à ce moment-là. Nous leur avons par

la suite expliqué les principes et les intérêts de la mise en place d'une routine de pré performance. Enfin en prenant compte les différentes routines, nous avons adapté et réguler les routines déjà existantes chez certains joueurs en dirigeant leur attention vers un focus externe. Nous avons également élaboré des routines avec les joueurs qui n'en utilisaient pas.

La structure des routines proposées était : un indice de re-concentration (Ex : 3 dribbles), imagerie mentale (s'imaginer réaliser et réussir le lancer franc), porter son attention sur un repère externe (l'arceau ou le trait au-dessus du panier) et enfin un mot clé (Ex : allez !).

Après avoir élaboré les routines, nous les avons testés et les sportifs se sont entraînés à leurs utilisations. Enfin nous les avons mises à l'épreuve en créant des enjeux et des situations de pression.

La dernière séance du programme consistée à faire un bilan et un rappel des modules précédents en insistant une nouvelle fois sur les messages clés de chaque module.

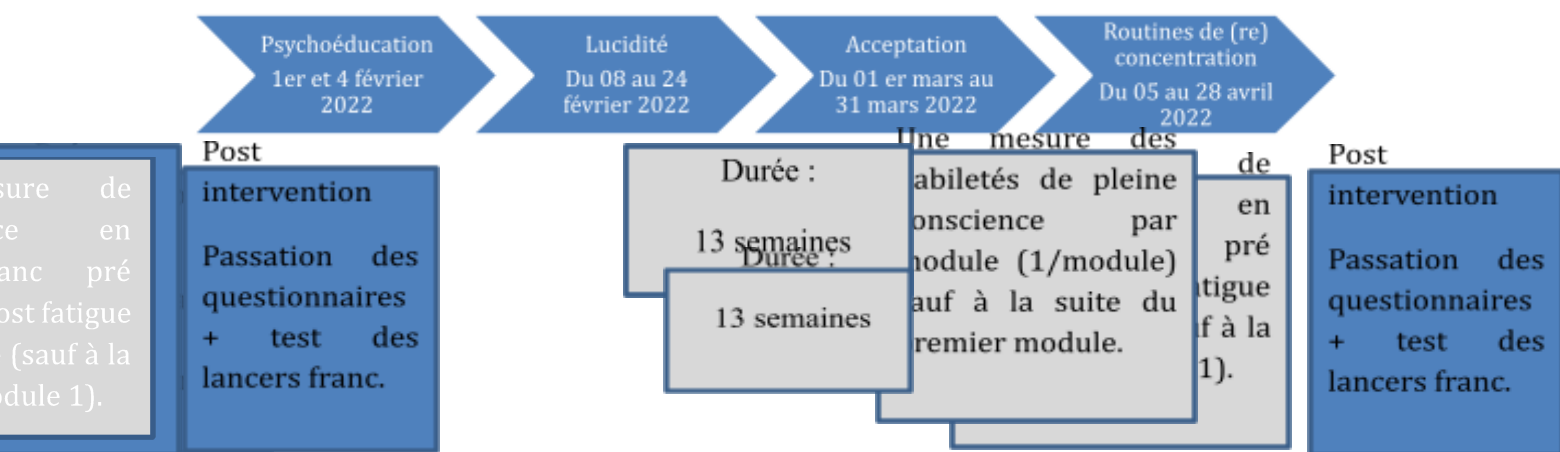


Figure 1 : Illustration du déroulement de l'intervention

4) Traitement des données

Compte tenu de l'utilisation d'une méthodologie utilisant une approche quantitative et qualitative, le traitement des données quantitatives s'est centré sur une analyse statistique grâce à l'utilisation du logiciel Jamovi et l'analyse des données qualitatives s'est faite grâce à une analyse inductive.

Module	Objectifs	Outils	Messages clés
Psychoéducation 1 séance	Montrer que les comportements sont liés aux émotions et l'importance des capacités d'autorégulation des émotions. Faire prendre conscience aux sportifs de leur propre fonctionnement. Sensibiliser les joueurs.es au programme d'entraînement mental dans le but d'envisager de le voir comme un outil de progression.	Séance bug. Vidéo vise versa. Liste des émotions.	Limite des capacités attentionnelles. Importance des capacités d'autorégulation.
Lucidité 3 séances	Prise de conscience des distractions qu'ils sont amenés à subir. Apprendre à se focaliser sur l'instant présent. Être en capacité d'observer et d'identifier les émotions, les pensées et sensations dans le moment présent.	Pratique de PC guidé. PC en intermittent 1' de PC suivi de la réalisation d'un lancer franc Intégrer la PC à l'exercice de lancer franc. Audio de PC (autonomie)	Pour bien performer, il faut être totalement immergé dans le moment présent. L'importance de reconnaître ses pensées pour ne pas se laisser distraire, et se recentrer. Pas besoin de lutter contre ses pensées.
Acceptation 5 séances	Prendre conscience des stratégies d'évitement/d'acceptation et de leur impact sur la performance. Déconstruire l'idée que les émotions sont un frein à la performance, et qu'il faut les supprimer. Être en capacité à accepter ses pensées, émotions ou sensations sans les juger.	Diapo pour expliquer les stratégies d'acceptation/d'évitement. Schéma expliquant la règle des 3A (Attention, Acceptation, Action). La métaphore Poursuivre le travail de PC.	Il est tout à fait normal de ressentir des émotions fortes ou d'avoir des pensées pendant un match. Pour performer, il faut être capable de jouer avec ses émotions plutôt que de jouer contre elle. Accepter ses émotions permet de rester émerger dans le jeu et être plus performant.
Routine de (re) concentration 4 séances	Identifier les routines mises en place avant et après un LF. Mise en place d'une routine pertinente et efficace pour la tâche du lancer franc.	Travail d'identification des routines avant et après un LF. Poursuivre le travail de PC.	Une routine permet de rediriger son attention sur le moment présent lorsqu'elle s'en éloigne.

Tableau N°01 : Le programme d'entraînement mental

4 chapitre : Résultats

Afin d'explicitier au mieux les résultats, nous avons choisi de réaliser différents graphiques à partir des résultats des questionnaires et du test de terrain.

Les données quantitatives issues des statistiques des questionnaires ont été analysées en comparant les scores des deux périodes (pré intervention et post intervention) en utilisant un T test pour échantillons appariés. Cette analyse devant faire ressortir la présence ou l'absence de différences ou de changements entre ces périodes.

Concernant les données qualitatives nous avons utilisés une analyse inductive qui se caractérise par quatre étapes : (1) La préparation des données brutes ; (2) la lecture attentive et approfondie des données ; (3) l'identification et la description des premières catégories ; (4) la révision et le raffinement des catégories.

1) Les données quantitatives

1.1) Évolution des habiletés de pleine conscience

Résultats des statistiques descriptives

	Prise de conscience liée à l'action	Acceptation	Prise de conscience liée à l'action 2	Acceptation 2
N	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0
Mean	3.51	3.07	4.49	4.10
Median	3.63	2.95	4.75	4.17
Minimum	2.00	1.16	3.00	3.16
Maximum	4.75	4.83	5.25	4.80
Shapiro-Wilk W	0.952	0.971	0.878	0.870
Shapiro-Wilk p	0.396	0.772	0.016	0.012

Tableau N°02 : Comparaison des scores de la prise de conscience liée à l'action et de l'acceptation pré intervention et post intervention

Pour vérifier la distribution de notre jeu de donnée, nous avons utilisé le test de Shapiro-Wilk ($0.870 < W < 0.971$). Nous pouvons considérer que nos données suivent une loi normale, ceci nous permet d'effectuer des tests statistiques sur notre jeu de données.

			statistic	df	p
Prise de conscience liée à l'action	Prise de conscience liée à l'action 2	Student's t	-3.93	19.0	<.001
Acceptation	Acceptation 2	Student's t	-3.95	19.0	<.001

Tableau N°03 : Résultats de Jamovi : T-test pour échantillons appariés, où l'hypothèse réelle est unilatérale, c'est-à-dire $T1 > T2$

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de la prise de conscience liée à l'action en pré- intervention et en post-intervention est $T(20) = -3.93$, $P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution négative significative de la prise de conscience liée à l'action entre le début et la fin de l'intervention (un mois après). On observe que sur le tableau n°02, la moyenne de la prise de conscience liée à l'action passe de 3,51 avant l'intervention à 4,49 un mois après la fin de l'intervention. Il y'a donc une amélioration significative des scores de la prise de conscience liée à l'action entre le début et la fin de l'intervention.

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de l'acceptation en pré- intervention et en post-intervention est $T(20) = -3.95$, $P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution négative significative de l'acceptation entre le début et la fin de l'intervention (un mois après). Les moyennes disponibles sur le tableau n°02 montrent une progression de l'acceptation de 3.07 à 4.10. Il y'a donc une amélioration significative des scores de l'acceptation entre le début et la fin de l'intervention.

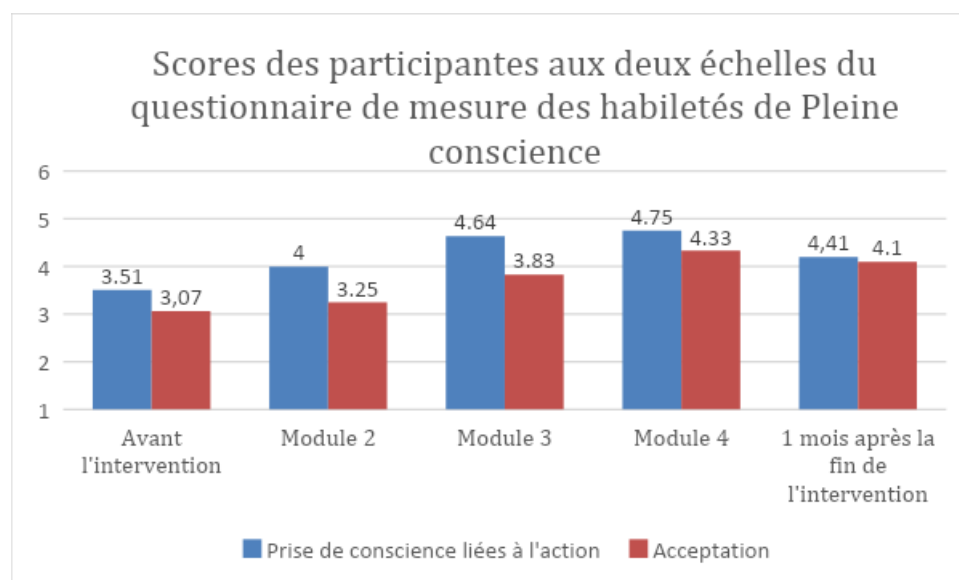


Figure N° 02 : Progression des scores à l'échelle de prise de conscience liée à l'action ainsi qu'à l'échelle d'acceptation.

La figure N°01 représente la progression des scores des sportifs à l'échelle de prise de conscience liée à l'action ainsi qu'à l'échelle d'acceptation. Nous pouvons observer qu'avec l'avancement de l'intervention les scores des deux échelles augmentent significativement à la fin de chaque module. Concernant l'échelle de prise de conscience liée à l'action, la moyenne du score des joueurs augmente de 3,51 à 4,75 à la fin de l'intervention puis 4,2 un mois après. Pour ce qui est de la moyenne de l'échelle d'acceptation, elle passe de 3,06 à 4,33 puis diminue légèrement un mois après la fin de l'intervention (4,1).

1.2) Evolution des scores du Sport Anxiety Scale

Résultats des statistiques descriptives

	Anxiété somatique	Anxiété cognitive	Anxiété somatique (2)	Anxiété cognitive (2)
N	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0
Mean	1.78	2.19	1.31	1.77
Median	1.77	1.93	1.20	1.70
Minimum	1.11	1.28	1.10	1.28
Maximum	2.44	3.42	2.00	2.50
Shapiro-Wilk W	0.931	0.908	0.808	0.897
Shapiro-Wilk p	0.160	0.058	0.001	0.036

Tableau N°04 : Comparaison des scores de l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive en pré intervention et post intervention

Pour vérifier la distribution de notre jeu de donnée, nous avons utilisé le test de Shapiro-Wilk ($0.808 < W < 0.931$). Nous pouvons considérer que nos données suivent une loi normale, ceci nous permet d'effectuer des tests statistiques sur notre jeu de données.

Paired Samples T-Test

			statistic	df	p
Anxiété somatique	Anxiété somatique (2)	Student's t	5.24	19.0	< .001
Anxiété cognitive	Anxiété cognitive (2)	Student's t	4.39	19.0	< .001

Tableau N°05 : Résultats de Jamovi : T-test pour échantillons appariés, où l'hypothèse réelle est unilatérale, c'est-à-dire $T1 > T2$

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de l'anxiété somatique en pré-intervention et en post-intervention est $T(20) = 5.24, P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution significative positive de l'anxiété somatique entre le début et la fin du programme d'intervention. Lorsqu'on regarde les résultats du tableau n°04, on observe que la moyenne de l'anxiété somatique passe de 1.78 à 1.31. Il y'a donc une diminution des scores de l'anxiété somatique.

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de l'anxiété cognitive en pré et post intervention est $T(20) = 4.39, P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution significative positive de l'anxiété cognitive entre le début et la fin de l'intervention. Lorsqu'on regarde les résultats du tableau n°04, on observe que la moyenne de l'anxiété cognitive passe de 2.19 à 1.77. Il y'a donc une diminution des scores de l'anxiété cognitive.

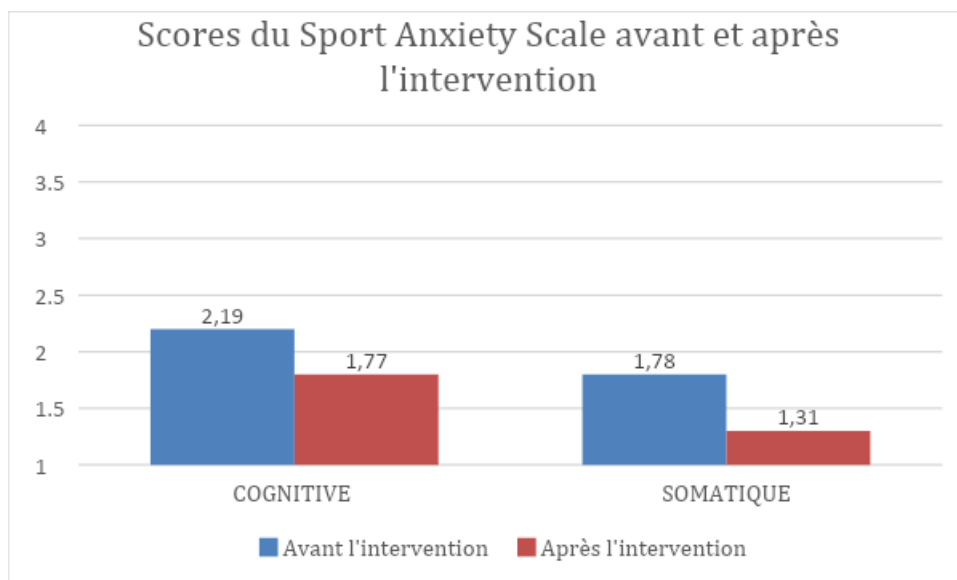


Figure N°03 : les scores obtenus au *Sport Anxiety Scale* avant et après l'intervention.

La figure N° 02 illustre l'évolution des scores des 20 joueurs entre le début et la fin de l'intervention. Nous pouvons observer une faible diminution des scores de l'anxiété cognitive et somatique des sportifs avant et après l'intervention. Une diminution significative de 0,5 points a été observée concernant l'anxiété somatique (1,78-1,31) et une réduction de 0,4 points pour l'anxiété cognitive (2,19-1,77).

1.3) Evolution de la performance en lancer franc

Résultats des statistiques descriptives

	T1 avant	T5 avant	T1 après	T5 après
N	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0
Mean	4.85	7.20	3.15	6.65
Median	5.00	7.00	3.00	7.00
Minimum	1.00	6.00	0.00	5.00
Maximum	8.00	10.0	6.00	9.00
Shapiro-Wilk W	0.945	0.864	0.935	0.910
Shapiro-Wilk p	0.301	0.009	0.195	0.063

T1 avant : le premier test de 10 lancers francs réalisés suite à l'échauffement

T1 après : le premier test de 10 lancers francs réalisés à la fin de l'entraînement

T5 avant : le dernier test de 10 lancers francs réalisés suite à l'échauffement

T5 après : le dernier test de 10 lancers francs réalisés à la fin de l'entraînement

Tableau N° 06 : Comparaison des scores de lancer franc réussi avant et après avoir induit un effort en pré intervention et post intervention.

Pour vérifier la distribution de notre jeu de donnée, nous avons utilisé le test de Shapiro-Wilk ($0.864 < W < 0.945$). Nous pouvons considérer que nos données suivent une loi normale, ceci nous permet d'effectuer des tests statistiques sur notre jeu de données.

Paired Samples T-Test

			statistic	df	p
T1 avant	T5 avant	Student's t	-4.81	19.0	< .001
T1 après	T5 après	Student's t	-7.99	19.0	< .001

Tableau N° 07 : Comparaison des scores de lancer franc réussi avant et après avoir induit un effort en pré intervention et post intervention.

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de la performance en lancer franc en début de séance en pré et post intervention est $T(20) = -4.81$, $P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution significative négative de la performance en lancer franc au début de l'entraînement entre le début et la fin de l'intervention. Lorsqu'on regarde les résultats du tableau n°06, on observe que la moyenne des scores en lancer franc en

début de séance passe de 4.85 à 7.20. Il y'a donc une augmentation de la performance en lancer franc.

Les résultats du T-Test concernant l'évolution de la performance en lancer franc à la fin de l'intervention en pré et post intervention est $T(20) = -7,99, P < 0.05$. Nous pouvons conclure qu'il y'a une évolution significative négative de la performance en lancer franc après l'entraînement entre le début et la fin de l'intervention. Lorsqu'on regarde les résultats du tableau n°06, on observe que la moyenne des scores en lancer franc à la fin de l'entraînement passe de 3.15 à 6.65. Il y'a donc une augmentation de la performance en lancer franc.

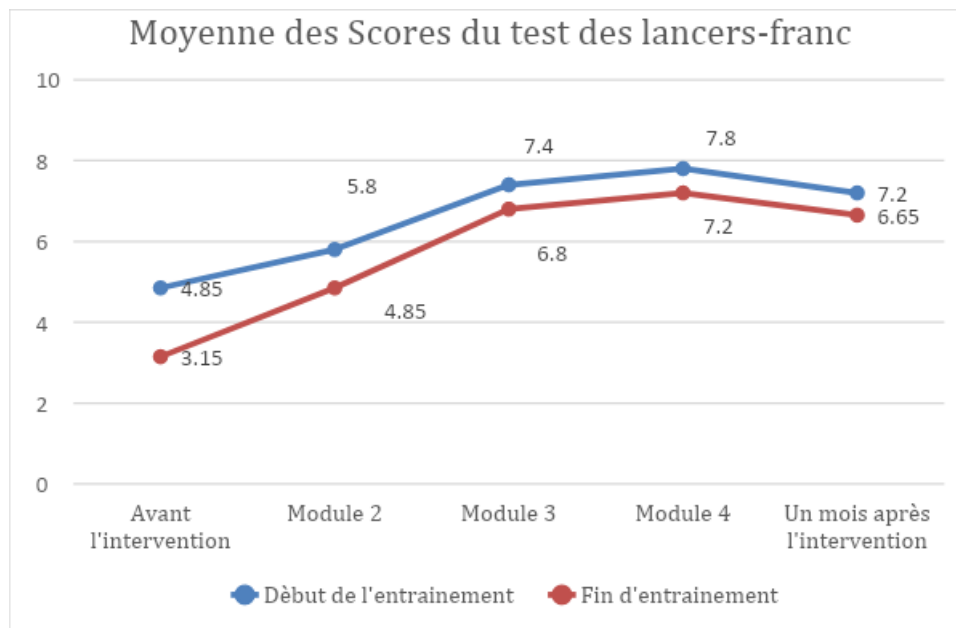


Figure N°04 : Evolution du nombre de lancer franc réussis

La figure N° 03 représente l'évolution du nombre de lancers francs réussis au début de l'entraînement ainsi qu'à la fin de ce dernier, et cela à différents moments de l'intervention. On observe qu'avant l'intervention le nombre de panier réussis était de 97 sur 200 paniers ce qui représente un taux de réussite de 48,5%. Le nombre de paniers diminue après l'entraînement jusqu'à 63 paniers soit 31,5% de réussite.

Au fur et à mesure de l'intervention nous remarquons que les scores évoluent positivement et que la différence entre les résultats du test pré et post effort diminue. A la fin de l'intervention nous observons une grande amélioration du nombre de lancers francs réussis au début (de 97 paniers réussis soit 48,5% à 156 paniers réussis soit 78% de réussite) et à la fin de l'entraînement (de 63 paniers réussis soit 31,5% à 144 paniers réussis soit 72% de réussite) ainsi qu'une réduction de l'écart entre le taux de réussite avant et après l'effort (de 34 paniers d'écart soit 17 % de différence à 12 paniers d'écart soit 6% de différence). Un mois après la fin de l'intervention, nous constatons une légère diminution du score des lancers francs réussis avant (de 78% à 72% de réussite, de 156 paniers à 144 paniers) et après avoir induit un effort (de 72% à 66,5% de réussite, de 144 paniers à 133 paniers réussis).

2) Les données qualitatives

Nous sommes passés par les différentes étapes de l'analyse inductive pour arriver au classement suivant :

En match, ou à l'entraînement sur quoi tu te concentre avant de réaliser un lancer franc ?	La gestuelle 13	Repère externe 4	Sur rien 3
En match ou à l'entraînement utilises-tu une routine avant d'effectuer un lancer franc ?	Oui 15	Non 5	
Si oui laquelle ?	Faire rebondir la balle 10	Faire tourner la balle sur mes mains 3	Lancer la balle en l'air puis la rattraper 2

Tableau N°08 : Récapitulatif des réponses

Sur les 20 joueurs, 13 portent leur attention sur leur gestuelle, c'est-à-dire que 65% des joueurs utilisent un focus attentionnel interne. 3 joueurs déclarent qu'ils ne se concentrent sur rien. Seul 4 joueurs utilisent des repères externes comme l'arceau ou le trait au-dessus du panier, c'est-à-dire que seulement 20% des joueurs utilisent un focus attentionnel externe.

Un mois après l'intervention, toutes les réponses se rejoignent sur la poursuite de l'utilisation de la routine apprise. Ils portent tous leur attention sur des repères externes (focus attentionnel externe).

5 chapitre : Discussion

Introduction

L'objectif de ce travail était de montrer l'efficacité d'un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience auprès de jeunes joueurs de basket-ball sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété et la performance en lancer franc. Avec l'exploitation des résultats obtenue, nous allons explorer, au cours de cette partie, l'impact de notre intervention sur ces différents facteurs en confirmant ou en infirmant nos hypothèses.

1) La pleine conscience et les habiletés de pleine conscience

La première hypothèse formulée en amont de ce travail était que l'entraînement mental basé sur la pleine conscience permettrait de développer les habiletés de pleine conscience des joueurs. Les résultats statistiques à l'outil de mesure de ces habiletés, nous montrent en effet une amélioration globale de la prise de conscience liée à l'action ainsi que de l'acceptation. Bernier, (2010) a également pu observer une progression de ces deux dimensions chez de jeunes patineuses en utilisant le même outil de mesure.

Nous remarquons concernant la première habileté, qui est la prise de conscience liée à l'action qui se définit comme étant la capacité du sportif à prendre conscience de son expérience interne (pensées, sensations, émotions) et externe (informations environnementales) au cours de la pratique sportive (à l'entraînement et en compétition), qu'elle se développe déjà à partir du deuxième module, qui pour rappel renvoie à la période où les athlètes débutent la pratique de la pleine conscience avec, comme objectif principal, la prise de conscience des distractions et l'identification des pensées, sensations et émotions qui les traversent au moment présent.

De même les joueurs ont progressé dans la dimension de l'acceptation et cela à partir du module 3 qui avait pour objectif de développer chez ces joueurs les principes de non-jugement et d'acceptation des émotions, sensations et pensées.

Nous pouvons discuter ces résultats, en mettant en évidence que notre programme s'appuie sur les recommandations des auteurs (Deplus, 2011 ; Zoogman et al., 2014 ; Devault et Huard-Fleury, 2018), en réduisant le temps des séances et des exercices tout en augmentant le nombre de séances ainsi que la fréquence de la pratique des techniques de méditation ou de respiration

La diminution des résultats après la fin de l'intervention peut être justifiée par le manque d'investissement des joueurs et de leur non-persévérance concernant les exercices de pleine conscience.

Au regard de la littérature, les résultats obtenus rejoignent les précédentes études, en montrant que les interventions d'entraînement mental basées sur la pleine conscience contribuent au développement de la lucidité des sportifs (Thompson et al., 2011), au non-jugement des expériences internes (Hasker, 2010), et globalement à la progression des habiletés de pleine conscience (Goodman et al., 2014 ; Baltzell et al., 2014 ; Plemmons, 2015).

2) La pleine conscience et les stratégies attentionnelles

La deuxième hypothèse était que suite au programme d'entraînement mental, les joueurs optimisent leurs stratégies attentionnelles lors du lancer franc. Avant de débiter le dernier module du programme qui est les routines de re concentration, nous avons demandé aux sportifs sur quoi ils portaient leur attention avant de réaliser un lancer franc, 13 d'entre eux avaient affirmé porter leur attention sur la gestuelle à réaliser, soit 65% de notre public utilisaient un focus attentionnel interne avant la réalisation du lancer franc. Or la littérature a démontré qu'il était préférable d'utiliser un focus externe lors de la réalisation de mouvements automatisés, puisque centrer son attention sur soi s'associe à une diminution des performances. (Marchant et al., (2008) ; Masters et Maxwell, (2008) ; Wu, (2012) ; Abdollahipour et al. (2015)).

Un mois après la fin du programme, tous attestent porter leur attention sur un repère externe avant la réalisation d'un lancer franc. Grâce à la routine construite, ils sont parvenus à avoir un focus externe.

D'après les réponses des sportifs ainsi que l'amélioration de leur performance en lancer franc nous pouvons penser que les stratégies attentionnelles de ses jeunes joueurs se sont améliorées suite au programme d'entraînement mental. Ce qui rejoint Pineau, Glass & Kauffman (2014), lorsqu'ils rapportent que plusieurs études montrent que l'entraînement en pleine conscience optimise les habiletés attentionnelles (Chiesa, Calati, & Serretti, 2011).

3) La pleine conscience et l'anxiété

La troisième hypothèse que nous avons formulée était que notre intervention basée sur la pleine conscience permettrait la réduction de l'anxiété pendant la tâche du lancer franc. Les résultats statistiques réalisés suite à la passation du questionnaire Sport Anxiety Scale au début et à la fin de l'intervention, démontrent une diminution du score de l'anxiété somatique et cognitive. Ceci concorde avec les résultats de plusieurs études, De Petrillo et al., (2009), ont observé une diminution de l'anxiété liée au sport chez des coureurs de fond suite à 4 semaines d'entraînement mental basé sur la pleine conscience. Les résultats de Pineau et al., (2014), suite à une étude plus étendue (6 semaines), ont démontré une diminution de l'anxiété liée au sport auprès d'équipes sportives universitaires. Enfin une étude plus récente menée avec une équipe d'athlètes féminines universitaire de lacrosse, a permis de constater une amélioration significative de l'anxiété compétitive (Pineau et al., 2019).

Cependant nos résultats sont à traiter avec prudence car seulement deux mesures ont été prises durant toute l'intervention.

Concernant le choix du questionnaire utilisé, nous pouvons dire que le questionnaire en lui-même est adapté à la mesure de l'anxiété, mais que nous aurions pu utiliser un autre questionnaire pour mesurer l'anxiété d'état qui serait plus adapté à notre étude.

4) La pleine conscience et la performance

Enfin la quatrième et dernière hypothèse formulée était que l'entraînement mental basé sur la pleine conscience permettrait aux joueurs d'améliorer leurs performances en lancer franc. Les analyses statistiques du test des 10 lancers francs révèlent une augmentation significative de la performance des joueurs, et semblent donc supporter cette hypothèse. Ces résultats viennent appuyer la littérature en démontrant qu'une intervention basée sur la pleine conscience pouvait avoir un effet positif sur la performance sportive surtout s'agissant des sports de précision. Nous pouvons considérer le lancer franc comme une tâche de précision. Bernier et al., (2009) ont observé une amélioration de la performance des golfeurs suite à une intervention basée sur la pleine conscience. De même Zhang et al., (2016) qui ont remarqué des améliorations significatives des scores de lanceurs de fléchettes à la suite d'un programme de pleine conscience. Enfin, Buhlmayer, et al., (2017) ont réalisé une revue de méta-cognition regroupant neuf essais d'interventions de pleine conscience, soit un total de 290 sportifs dans le but d'examiner les effets de la pratique de cette dernière. Les résultats ont démontré les effets de la pleine conscience et de sa pratique sur les scores de pleine conscience, des substituts de la performance physiologique et psychologique ainsi que sur les indices de performances sportives des sports de précision tels que le tir ou le lancer de fléchettes.

Il est cependant important de recommander le traitement de ces résultats avec beaucoup de prudence. D'autres aspects entrent en compte pour la réussite où l'échec d'un lancer franc, de plus l'entraînement spécifique à la pratique est à prendre en compte puisqu'il permet de développer les qualités techniques et par conséquent l'amélioration de la performance.

6 chapitre : Conclusion

1) Intérêts

L'objectif de notre étude était de démontrer l'efficacité d'un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience auprès de vingt jeunes joueurs de basket, sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété et la performance en lancer franc. Pour cela nous avons conçu un programme d'entraînement mental basé sur la pleine conscience et qui s'appuie sur 4 des 5 modules proposés et présentés dans le programme 5 majeurs et qui s'appuie sur les principes du programme MAC.

Afin d'évaluer l'évolution des facteurs nous avons utilisé des données quantitatives via des questionnaires validés ainsi qu'un test de terrain ainsi que des données qualitatives via un questionnaire.

Ainsi, les résultats obtenus nous ont révélé que lorsque les scores des habiletés de pleine conscience augmentent, le niveau d'anxiété de trait s'améliore provoquant ainsi une amélioration des stratégies attentionnelles et de la performance en lancer franc avec un rapprochement des résultats en pré et post effort.

Rothlin et al. (2016) ont constaté que la disposition d'un individu à être attentif malgré un état physique fortement activé, était associée à une meilleure performance sportive dans des situations de pression et que les athlètes ayant une pleine conscience plus élevée éprouvent moins d'anxiété cognitive et somatique. Pour résumer, lorsque le joueur centre son attention volontairement sur son expérience présente, sans porter de jugement sur ses émotions, sensations et pensées, son niveau d'anxiété va baisser, ce qui va donc amener une amélioration de sa performance en lancer franc.

Cependant, lorsqu'on compare les résultats obtenus à la fin de l'intervention avec ceux obtenus un mois plus tard, nous remarquons une diminution. Ceci nous laisse penser que pour de jeunes sportifs il est nécessaire de faire des rappels régulièrement après la fin d'une intervention.

2) Limites

Les résultats obtenus sont certes concluants, cependant ils sont à traiter avec prudence. N'ayant pas eu recours à un groupe contrôle pour comparer nos résultats, l'hypothèse de l'amélioration de la performance en lancer-franc par l'entraînement spécifique à la tâche ne peut être complètement écartée. De plus, nous n'avons pas évalué la performance en compétition afin de voir s'il y a eu un transfert.

Il en est de même concernant les résultats du Sport Anxiety Scale, puisque seulement deux mesures ont été réalisées, il serait plus intéressant de suivre le progrès tout au long de l'intervention en réalisant plusieurs mesures.

Une autre limite serait de ne pas avoir eu recours à l'utilisation d'un outil validé scientifiquement pour mesurer les stratégies attentionnelles.

3) Perspectives

La première perspective serait l'amélioration de notre protocole en utilisant un autre questionnaire afin de mesurer l'anxiété d'état qui serait adaptée à la tâche du lancer franc.

La deuxième perspective serait d'étudier les stratégies attentionnelles d'une autre manière, c'est-à-dire en utilisant des entretiens d'auto confrontation sur des situations de lancers francs en match. Ceci auprès de 3 à 5 sportifs afin de faire une étude de cas et individualiser l'intervention.

Il serait également intéressant de suivre l'évolution des différents facteurs sur une plus longue durée (mois, année). Il s'agira bien évidemment de comparer les résultats obtenus sur un groupe contrôle.

Enfin un travail de recherche sur l'impact de la pleine conscience sur l'anxiété de trait serait intéressant, car tout au long de la conceptualisation de ce mémoire, nous avons observé un manque dans la littérature concernant ce sujet.

Bibliographie

Abdollahipour, R., Wulf, G., Psotta, R., & Palomo Nieto, M. (2015). Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. *Journal of sports sciences*, 33(17), 1807-1813. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012102>

Abernethy, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nded., pp. 55-85). New York : Wiley approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. doi:10.1016/S0005-7894(04)80016-9

Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of experimental psychology: General*, 130(4), 701

Bernier, M. (2010). Exploration et optimisation des focalisations attentionnelles des sportifs experts à travers une approche naturaliste : une contribution en golf et en patinage artistique (Doctoral dissertation, Paris 11).

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. doi:10.1123/jcsp.3.4.320

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(3), 302-315.

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(3), 302-315

Biegel, G.M., Brown, K.W. Shapiro, S.L., & Schubert, C.M. (2009) Mindfulness-based Stress Reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-- 866

Birrer, D., & Röthlin, P. (2017). Riding the third wave: CBT and mindfulness-based interventions in sport psychology.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*. 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

Black, D.S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting- meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*, 124, e532– e541. PubMed doi :10.1542/peds.2008-3434

Bliss, C.B. (1892-1893). Investigations in reaction-time and attention. Studies from the Yale Psychology Laboratory, 1, 1- 55.

Bootzin, R.R., & Stevens, S.J. (2005). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*, 25, 629–644.

Boutcher, S. H. (2008). Attentional processes and sport performance. In T. S. Horn (ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 325-338). Champaign, IL : Human Kinetics.

Boutcher, S. H. (2008). Attentional processes and sport performance. In T. S. Horn (ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 325-338). Champaign, IL : Human Kinetics.

Broderick, P.C., & Metz, S. (2009) Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-- 45

Bruin, E.I., Zijlstra, B.J., van de Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S.M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a dutch sample. *Mindfulness*, 2, 201–211. PubMed doi:10.1007/s12671-011-0061-6

Buhlmayer, L., Birrer, D., Rothlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness € practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A metaanalytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. doi:10.1007/s40279-017-0752-

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322

Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical psychology review*, 31(3), 449-464.

Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8, 37–57

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

Deplus, S. (2011). Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leurs parents. Dans I. Kotsou et A. Heeren (dir.) *Pleine conscience et acceptation*. Belgique, Bruxelles, De Boeck supérieur.

Devault, A. et Huard-Fleury, M.-C. (2018) Implantation de séances de méditation pour des enfants d'un centre de pédiatrie sociale. Les ateliers du Dre Zen Dans A. Devault et G. M. Pérodeau (dir.) *Pleine conscience et relation d'aide : Théories et pratiques*. Québec, Presses de l'Université de Laval

Flook, L., Smalley, S.L., Kitil, M. J., Galla, B.M., Kaiser--Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C.(2010) Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70--95.

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulnessacceptance commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitmentbased approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company

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.

Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Human kinetics. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.

Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707–723.

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*, 60, 102157.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Gomez, M. A and Lorenzo, A (2007) Análisis discriminante de las estadísticas de juego entre bases, aleros y pivots en baloncesto masculino. *Apunts: Education Fisica y Deportes*, (87), 86-92.

Gomez, M. A and Lorenzo, A., Ortega, E and Olmedilla, À (2007). Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en funcion de jugar como local. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 41- 54.

Gomez, M. A and Lorenzo, A., Ortega, E., Sampaio, J. and Ibanez, S.J. (2007) Diferencias En las estadísticas de juego entre bases, aleros y pivots en baloncesto femenino. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(2), 139-144.

Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 478–485

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). 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*, 16(4), 431-451.

Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York, NY: Wiley.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition. In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition* (pp. 1– 44)

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Huppert, F.A. & Johnson, D.M. (2010) A controlled trial of mindfulness training In schools; the importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264--274.

Ibáñez, S. J., Feu, S., García, J., Cañadas, M., & Parejo, I. (2008). Multifactorial study of shot efficacy in the Spanish professional basketball league. *Perceptual and Motor Skill*.

Ibáñez, S. J., Sampaio, J.; Saézn-Lopez, P., Gimenez, J, and Janeira, M.A (2003). Game statistics discriminating the final outcome of junior world basketball championship matches (Portugal 1999) *Journal of Human Moviment Studies*, 45(1), 1-20.

Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 49-68.

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*, 2, 94

Jensen, C. G., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. G. (2012). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 106

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. *Behaviour Research and Therapy* (p. 304)

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Kinrade, N. P., Jackson, R. C., & Ashford, K. J. (2010). Dispositional reinvestment and skill failure in cognitive and motor tasks. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 312-319.

Laborde, S., Dosseville, F., & Kinrade, N. P. (2014). Decision-specific reinvestment scale: an exploration of its construct validity, and association with stress and coping appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 238-246.

Leite, N (2003) Perfil estatístico das equipas da associação de clubs de basquetebol (ACB). In S.J. Ibáñez & M.M Macias, *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto*. Cáceres; Copegraf.

Maquestiaux, F. (2017). *Psychologie de l'attention*. De Boeck Supérieur.

Marcel, J., & Paquet, Y. (2010). Validation française de la version modifiée du «Sport Anxiety Scale»(SAS). *L'Encéphale*, 36(2), 116-121.

Marchant, D., Greig, M., & Scott, C. (2008). Attentional focusing strategies influence muscle activity during isokinetic biceps curls. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.

Masters, R. S. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British journal of psychology*, 83(3), 343-358

Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183.

Mesagno, C., & Hill, D. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International journal of sport psychology*, 44, 267

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186

Morris LW, Davis D, Huntchings C. Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and revised worry-emotionality scale. *J Educ Psychol* 1981;73:541–55

Napoli. M., Krech, P.R., & Holley, L.C. (2005) Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99 – 125.

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>

Parejo, I., Gracia.A, Ibanez. S.J., and Antunez, A (2013) Differences in performance indicators among winners and losers group A of the spanish basketball amateur league (EBA). *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 257-261.

Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sport performance. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 2, 1004-1033

Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Minkler, T. O. (2019). From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 244–254. doi:10.1080/21520704.2018.1549639

Rothlin, P., & Birrer, D. (2020). Mental training in group settings: Intervention protocols of a mindfulness and acceptance-based and a psychological skills training program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 103–114. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1557771>

Rothlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727–733. doi: 10.1007/s12671-016-0512-1

Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>

Schonert-Reichl, K.A. and Hymel (2007) Educating the heart as well as the mind: why social and emotional learning is critical for students' school and life success. *Education Canada*, 47, 20--25.

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://doi.org/10.1111/aphw.12063>

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>

Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Res* 1990;2:263–80

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

Wall, R.B. (2005). Tai Chi and mindfulness-based stress reduction In a Boston public middle school. *Journal of Paediatric Health Care*. 19 (4), 230--237

Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. The mindfulness in schools project in association with mood disorders centre.

Wegner, D.M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615–640.

Wegner, D.M., Anseld, M., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9, 196–199.

Weinberg, R. S. et Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6e éd). Human Kinetics.

Whelan, J., Mahoney, M., & Meyers, A. (1991). Performance enhancement in sport: A cognitive-behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22, 307– 327.

Wu, W. F., Porter, J. M., & Brown, L. E. (2012). Effect of attentional focus strategies on peak force and performance in the standing long jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(5), 1226-1231. doi: 10.1519/JSC.0b013e318231ab61

Wulf, G., & Su, J. (2007). An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginners and experts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 384-389.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T. et Miller, L. (2014). *Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis*. Mindfulness, Prépublication. doi 10.1007/s12671-013-0260-4.

Annexes

Lien de la vidéo vice-versa

<https://www.youtube.com/watch?v=VxpWo24qzBo>

Carnet de suivi



CD 29 - FINISTERE

Date :

1. Présentation :

Nom et prénom

Mon objectif pour cette séance est :

Mon objectif de PC est :

2. Informations complémentaires :

Humeur du jour : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Etat motivationnel : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Etat physique : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Partie personnelle : exprime-toi (mots, dessins...) :

4. Partie pleine conscience :

Quel était la thématique de la séance ?

De 1 à 10 à quel point tu étais impliqué dans la séance ?

Sur quoi devrais-tu te concentrer pour atteindre ton objectif de séance ?

Quelles étaient les distractions que tu as vécu pendant la séance ?

As-tu pu prendre conscience des distractions ?

As-tu réussi à les accepter ?

As-tu réussi à te reconcentrer sur la tâche demandée ?

5. Auto-évaluation :

Atteinte de mon objectif : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je suis satisfait.e de :

-
-
-

Je voudrais améliorer :

-
-
-

3. Déroulement de la participation :

Votre participation à cette recherche consiste à suivre les séances d'entraînement mises en place au Centre Labélisé d'Entraînement et d'écouter les enregistrements vocaux fourni selon le planning qui vous sera remis. Vous répondrez également à des questionnaires et participerez à des entretiens courts pour récolter vos impressions sur l'entraînement que vous suivez et sur vos performances en compétition.

4. Avantages, risques ou inconvénients possible liés à votre participation :

La participation à cette étude vous permettra de mieux gérer vos émotions et d'être plus concentré avant et pendant un lancer franc. Cela en prenant conscience de vos pensées, vos sensations et vos émotions en situation de compétition.

Lors des entretiens, il se pourrait que vous vous remémoriez certains souvenirs de compétitions qui soient émouvants, agréables ou désagréables. N'hésitez pas à en parler à l'intervenante durant l'entretien.

5. Confidentialité des données :

Les renseignements que vous nous donnerez demeureront confidentiels :

- Les entretiens seront enregistrés. Ils ne seront écoutés que par l'intervenante et son tuteur. Ils ne seront jamais diffusés et seront détruits à la fin de l'étude.
- Les noms des participants ne paraîtront dans aucun rapport.



7. Renseignements supplémentaires :

Pour toute question relative à l'étude, vous pouvez communiquer avec Insaf ZITOUNI, au numéro de téléphone suivant : 06 05 70 87 87 ou à l'adresse courriel : insafzitouni5@gmail.com

Remerciement :

Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous remercions d'y participer.

Consentement :

Je soussigné(e)..... consens librement à participer à la recherche intitulée « Etude de l'impact d'un programme de pleine conscience sur l'anxiété, les habilités de pleine conscience et la performance en lancer franc auprès des jeunes basketteurs.es ».

J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche.

Je suis satisfait(e) des explications, précisions et réponses qui m'ont été fournies, le cas échéant, quant à ma participation à ce projet.

Signature du participant, de la participante

Date

Signature du représentant légal obligatoire pour les mineurs

Je soussigné(e)..... autorise à participer à la recherche intitulée « Etude de l'impact d'un programme de pleine conscience sur l'anxiété, les habilités de pleine conscience et la performance en lancer franc auprès jeunes basketteurs.es ».

J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait(e) des explications, précisions et réponses qui m'ont été fournies, le cas échéant, quant à sa participation à ce projet.

Signature du représentant légal

Date

L'outil de mesure des habiletés de pleine conscience (Berner, 2010)



Répond à chaque ligne l'une après l'autre. Sélectionne le chiffre qui correspond le mieux à ta réponse.

Il n'y a pas ni bonne ni mauvaise réponse. Tous tes résultats restent secrets.

Nom et prénom :

1. Si j'ai peur avant un lancer franc, je ne peux pas le réussir.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

2. A l'entraînement je suis facilement distrait par des choses qui n'ont rien à voir avec mon sport.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

3. Si je me vois rater, je ne peux pas réussir.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

4. Je ne peux pas réussir des lancers francs si j'ai des émotions désagréables.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

5. Je peux réussir un lancer lorsque j'ai très peur de mal faire.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------



6. Lorsque je m'échauffe, je me concentre sur mes sensations et sur ce que je ressens dans mes muscles.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

7. Avant et pendant un lancer franc, je lutte contre mes pensées négatives.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

8. A l'entraînement, je n'arrive pas à rester concentré sur ce que dit mon entraîneur.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

9. Quand j'ai des mauvaises sensations, je ne peux pas réussir.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

10. Pendant un lancer franc, je me concentre sur ce que je ressens dans mon corps.

1 Fortement en désaccord	2 Modérément en désaccord	3 Faiblement en désaccord	4 Faiblement d'accord	5 Modérément en accord	6 Fortement en accord
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

Merci pour ta participation 😊

Questionnaire « *Sport Anxiety Scale* » (Marcel,J., & Paquet, Y 2010)



Un certain nombre de déclarations que les sportifs utilisent pour décrire leurs pensées et leurs sensations avant et pendant un lancer franc en compétition sont listées ci- dessous.

Lisez chaque déclaration et sélectionnez ensuite le chiffre sous la déclaration qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez généralement en compétition.

Il n'y a donc pas de mauvaises réponses.

Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

Nom et prénom :

1. Je me sens nerveux (se).

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

2. Je doute de moi.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

3. Mon corps est contracté.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

4. Je suis préoccupé(e) à l'idée de ne pas aussi bien que je suis capable en compétition.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

5. Je ressens des tensions dans mon estomac.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

6. Penser que je pourrais réaliser une performance médiocre perturbe ma concentration pendant le lancer franc.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

7. Je suis préoccupé (e) à l'idée de craquer sous la pression.

1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup



8. Mon cœur s'emballe.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
9. Je sens mon estomac se retourner
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
10. Je suis préoccupé(e) à l'idée de réaliser une performance médiocre.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
11. Je me retrouve parfois à trembler avant et/ou pendant un lancer franc.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
12. Je suis inquiet(e) par rapport à l'atteinte de mon but.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
13. Mon corps est crispé (muscles serrés et contractés, pas détendu).
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
14. Je suis préoccupé(e) à l'idée que les autres puissent être déçus de ma performance.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup
15. Mon estomac est dérangé avant et/ ou pendant un lancer franc.
- 1 pas du tout 2 un peu 3 modérément 4 Beaucoup

Merci pour ta participation 😊

Diaporama explicatif de l'attention

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

LA PLEINE CONCIENCE

INSAF ZITOUNI

CD 29 - FINISTÈRE

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

CD 29 - FINISTÈRE

LA PLEINE CONCIENCE

Un état mental qui résulte du fait de centrer son attention volontairement sur notre expérience présente, sans poser de jugement" (Philippot, 2007).

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

CD 29 - FINISTÈRE

Schéma expliquant les processus de la performance
Thienot et al

DÉCLENCHEURS
Internes
Externes

Réaction émotionnelle

Puis de prise de conscience

RUMINATION – Vision tunnel

EVITEMENT – Lutte interne

ACCEPTATION – Désengagement

Stratégies de refocalisation

Potentiellement équilibré

Etat optimal d'engagement
(concentration sur ce qui est important et ce que l'on peut contrôler)

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

CD 29 - FINISTÈRE

La règle des 3 A :

Attention
Sur le moment présent

Action

Acceptation
(De la situation et de ses pensées, sensations, émotions)

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

CD 29 - FINISTÈRE

La règle des 3 A :

Attention
Me recentrer sur le moment présent en utilisant ma respiration

Action
J'agis avec mes émotions et mon état actuel.

Acceptation
Accepter plutôt que de dépenser son énergie à ruminer sur ce qui se passe/ce qui vient de se passer

U3BO
Université de Bretagne Occidentale

CD 29 - FINISTÈRE

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Exercices d'identification des stratégies attentionnelles et des routines mise en place avant un lancer franc

En match, ou à l'entraînement, sur quoi te concentres-tu avant de réaliser un lancer franc ?

.....
.....

En match ou à l'entraînement utilises-tu une routine avant d'effectuer un lancer franc ?

.....
.....

Si oui laquelle ?

.....
.....

Résumé

Résumé

L'objectif de cette étude est de démontrer l'efficacité d'un programme d'intervention en préparation mentale basé sur la pleine conscience auprès de jeunes basketteurs (U13) sur les habiletés de pleine conscience, les stratégies attentionnelles, l'anxiété ainsi que la performance en lancer franc. Pour ce faire, 20 joueurs de basketball âgés de moins de 13 ans, soit 9 filles et 11 garçons venant de différents clubs ont bénéficié d'un entraînement mental basé sur la pleine conscience qui s'appuie sur quatre modules des cinq du programme « 5Majeur », la psychoéducation, la lucidité, l'acceptation et les routines de (re) concentration. Après 13 semaines d'intervention, les principaux résultats observés chez les jeunes basketteurs montrent une augmentation significative des habiletés de pleine conscience, une diminution des scores de l'anxiété ainsi qu'une amélioration de la performance en lancer franc. Pour conclure, cette étude met en avant l'efficacité d'une intervention de pleine conscience auprès de jeunes basketteurs dans le développement de leurs habiletés de pleine conscience et de leur performance en lancer franc avec une réduction de l'anxiété.

Mots clés : Pleine conscience, stratégie attentionnelle, anxiété, performance, lancer franc, jeunes.

Abstract

The aim of this study is to demonstrate the effectiveness of a mindfulness-based mental training intervention program with young basketball players (U13) on mindfulness skills, attentional strategies, anxiety and free throw performance. To do this, 20 basketball players aged under 13, 9 girls and 11 boys from different clubs, benefited from mindfulness-based mental training based on four modules of the five of the "5Major" program, psychoeducation, lucidity, acceptance and (re)concentration routines. After 13 weeks of intervention, the main results observed in the young basketball players show a significant increase in mindfulness skills, a decrease in anxiety scores and an improvement in free throw performance. In conclusion, this study highlights the effectiveness of a mindfulness intervention with young basketball players in developing their mindfulness skills and free throw performance with a reduction in anxiety.

Key words: Mindfulness, attentional strategy, anxiety, performance, free throw, youth.

