

# Analyse des rituels d'athlètes belges francophones en période pré-compétitive



B. LENZEN



C. DELFOSSE



R. MENTEN



M. PIERON



M. CLOES

## Littérature

- ◆ Parmi les facteurs susceptibles de contribuer au succès de la performance sportive, on distingue généralement différentes facettes au processus d'entraînement: technique, tactique, physique et mental.
- ◆ L'hygiène de vie constitue une autre préoccupation des sportifs de haut niveau, avec deux composantes essentielles : alimentation (Chapman, Toma, Tuveson & Jacob, 1997 ; Parks & Read, 1997) et sommeil (Savis, 1994).
- ◆ A côté de ces paramètres « scientifiques », il n'est toutefois pas rare de constater chez les sportifs un certain nombre de comportements rituels, voire superstitieux (Buhmann & Zaugg, 1981, 1983 ; Buhmann, Brown & Zaugg, 1982 ; Fischer, 1997).
- ◆ Les rituels des sportifs ont cependant surtout été appréhendés de manière quantitative, isolée et dans un contexte essentiellement nord-américain.

## Objectifs de l'étude

- ◆ Identifier et décrire les différents types de comportements pré-compétitifs manifestés par des athlètes belges francophones.
- ◆ Déterminer leur raison d'être.

## Méthodologie

- ◆ Seize athlètes issus de différents niveaux et catégories d'âge de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme soumis à la rédaction spontanée d'informations pertinentes (A) et/ou à un entretien d'auto-confrontation (CA) (tableau 1).

Tableau 1: Population

Sujet	Catégorie	Discipline	A	CA
1 Olivier F.	pupille	cross-country	X	
2 Christine	cadette	cross-country	X	
3 Charlotte	cadette	triple-saut	X	
4 Mary B.	cadette	longueur		X
5 Sébastien	cadet	perche	X	
6 Héloïse	seniore	longueur, 200m	X	X
7 Frédéric	senior	1500m	X	
8 Gaëtan	senior	200m	X	X
9 Jean-Marc	senior	cross-country	X	X
10 Olivier E.	élite	100m, 200m	X*	
11 Guillaume	cadet	cross-country	X	
12 Elisabeth	junior	60m haies	X	
13 Franck	senior	60m haies	X	
14 Olivier S.	senior	400m	X	
15 Philippe	senior	cross-country	X	X
16 Mary V.	cadette	400m	X**	

- \* pas de compétition pour cause de blessure
- \*\* pas de compétition pour cause de non sélection

- ◆ (A) Agenda rempli par l'athlète durant le mois précédant une compétition importante et relatant ses différentes pensées et actions en relation avec l'épreuve.
- ◆ (A) Analyse inductive du contenu des agendas selon les principes de la « théorie ancrée » (Strauss et Corbin, 1990).
- ◆ (CA) « Entretien d'explicitation » (Vermersch et Maurel, 1997) mené avec l'athlète en référence aux images vidéo enregistrées durant la dizaine de minutes précédant le départ de sa course.
- ◆ (CA) Reconstruction a posteriori de l'action de l'athlète en respectant les principes de l'analyse globale du cours d'action (Theureau, 1992).

Références à demander auprès de **Benoît LENZEN**  
 Institut supérieur d'Éducation physique  
 et de Kinésithérapie - Université de Liège  
 Sart Tilman Bât. B.21 B - 4000 LIÈGE  
 Int.+ 32-4-366.38.98 - blenzen@ulg.ac.be

## Résultats et discussion

### Période de préparation pré-compétitive (A)

- ◆ 622 facteurs ont été mentionnés dans les agendas, soit une moyenne de 49,2 facteurs pour les athlètes féminines et 70,8 facteurs pour les athlètes masculins. Cette différence notable va dans le sens de l'analyse de discours effectuée par Haas (1979), dont les résultats soulignent que les sujets masculins pouvaient se montrer plus loquaces que les sujets féminins.

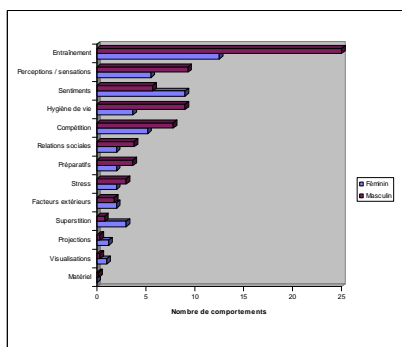


Figure 1: Répartition des comportements des 10 athlètes (moyenne par athlète)

- ◆ La tendance des athlètes à s'exprimer davantage le jour de l'épreuve ne constitue pas une surprise (figure 2). Cette évocation concernait en effet principalement la compétition, ultime objectif de leur préparation. L'accroissement des comportements mentionnés par les athlètes féminines la veille de la compétition reflétait essentiellement leurs sentiments et leur état de stress. Ce phénomène peut être associé à la plus grande sensibilité des sportives (Kalliopusko, 1987) ainsi qu'à leur stabilité émotionnelle moindre (Bushan & Agorwal, 1978).

- ◆ La figure 1 laisse apparaître une différence entre les athlètes masculins et leurs homologues féminines. Les premiers évoquaient davantage l'entraînement et la compétition, rejoignant en cela les constatations effectuées par plusieurs auteurs quant à l'orientation des comportements des sportifs en fonction de leur genre (Anshel & Porter, 1996 ; Getty, 1997 ; Gill & Dziewaltowski, 1988). A l'inverse, les secondes exprimaient plus volontiers leurs sentiments. Haas (1979) avait déjà souligné cette propension des sujets féminins à utiliser davantage de termes exprimant sentiments, évaluation, interprétation et état psychologique.

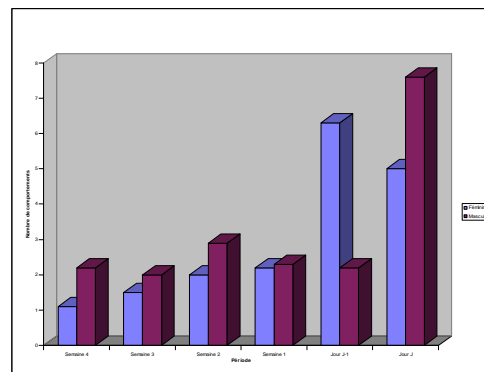


Figure 2: Evolution des comportements des 8 compétiteurs (moyenne par jour et par athlète)

### Préparation immédiate à la compétition (CA)

Tableau 2: Macro-séquences de rang 2 des 9 athlètes

Macro-séquences de rang 2	Sujets		
1 Préparation générale	14	6	4
Echauffement et encouragements	9		
Occupation hors piste	12	13	
Prise d'informations	8		
Socialisation	11		
Briefing avec l'entraîneur	15		
2 Prise d'informations	14	4	13
Socialisation	6		
Concentration	9		
Briefing avec l'entraîneur	12		
Impatience	8		
Placement stratégique sur la ligne de départ	11		
Echauffement et relâchement général	15		
3 Préparation générale	14	8	
Occupation hors piste	6	12	13
Socialisation et exercices préventifs	9		
Préparation physique et mentale	11		
Préparation spécifique	4		
4 Préparation générale	14	12	
Placement stratégique sur la ligne de départ	9		
Evaluation des forces en présence	11		
Impatience	4		
Echauffement général	15		
Préparation technique et mentale	13		
5 Routine de pré-départ	14	12	13
Préparation spécifique sur piste	6	8	
Mise en tension de pré-départ	9		
Préparation physique et mentale	11		
Départ	4		
Echauffement spécifique	15		
6 Départ	14	9	12
7 Routine de pré-départ	6	11	8
Impatience	11		
Placement stratégique sur la ligne de départ	15		
7 Départ	6	11	15

- ◆ La comparaison des 9 cours d'action individuels a permis d'identifier chez plusieurs coureurs certaines macro-séquences archétypes de rang 2 (tableau 2). Les thèmes communs concernaient des actions préparatoires telles que prise de renseignements, progressivité dans la spécificité de la préparation, socialisation, briefing avec l'entraîneur, routines de pré-départ chez les sprinters et placement stratégique sur la ligne de départ chez les coureurs de fond.

- ◆ Certains rituels nous ont plutôt semblé répondre aux besoins individuels des athlètes : socialisation, briefing avec l'entraîneur, préparation mentale, etc. (*J'essaie d'éviter qu'on me parle, parce que je me concentre*», Guillaume).

- ◆ D'autres nous ont paru être davantage liés aux caractéristiques particulières de la discipline : placement stratégique sur la ligne de départ (fond), préparatifs et routines de pré-départ (sprint), etc. (*Je me suis placé sur la ligne de départ pour avoir certaines personnes en point de mire, pour les surveiller. Je pense à la course, à être attentif, concentré pour être dans le bon wagon*», Jean-Marc).

- ◆ Nous avons enfin associé une troisième catégorie de rituels au déroulement de la compétition : prise d'informations (adversaires, starter, conditions d'accès à la finale,...), transition de la préparation générale vers la préparation spécifique, etc. (*Je pense que je suis en retard, car je n'étais pas du tout près de l'officiel et je ne savais pas que je pouvais entrer. Je me dépêche pour aller mettre mes starting-blocks*», Elisabeth).

## Conclusions

- ◆ Bien que les résultats obtenus ne puissent pas être généralisés, ils suggèrent néanmoins les thèmes qui devraient être considérés dans la préparation des athlètes aux exigences de la compétition.

- ◆ Afin d'améliorer la préparation immédiate des athlètes à la compétition, il est impératif de prendre en compte non seulement leurs caractéristiques individuelles, mais également le contexte compétitif dans lequel ils évoluent, en particulier la nature de la discipline et le déroulement de l'épreuve.