

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

Lenzen, B., Delfosse, C., Menten, R., Piéron, M. & Cloes, M.
Service de Pédagogie des Activités physiques et sportives, Université de Liège (Belgique)

Chez les sportifs de haut niveau, il n'est pas rare de constater un certain nombre de comportements rituels, voire superstitieux. Ce phénomène a d'ailleurs été étudié très tôt par plusieurs chercheurs, à commencer par Becker (1975). D'un autre côté, il est généralement admis que le stress de compétition constitue un facteur important de dégradation de la performance. En réponse à ce problème, les sportifs bien préparés adoptent généralement des comportements qualifiés de « routines de performance » (Le Scanff, 1999). Dans cette étude, nos objectifs consistaient à identifier, décrire et déterminer la raison d'être des différents comportements pré-compétitifs manifestés par des athlètes.

Seize athlètes issus de différents niveaux et catégories d'âge de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme ont participé à cette recherche. La récolte des données s'est basée sur deux techniques complémentaires, permettant d'obtenir des informations, d'une part sur la période pré-compétitive et d'autre part sur la préparation immédiate à l'épreuve. Ainsi, durant le mois précédant une compétition importante, dix athlètes ont noté dans un agenda leurs faits et gestes quotidiens en relation avec celle-ci. Les agendas ont donné lieu à une analyse inductive de contenu selon les principes de la « théorie ancrée » (Strauss et Corbin, 1990). Par ailleurs, durant la dizaine de minutes précédant le départ d'une compétition, neuf coureurs ont été filmés pour être soumis ensuite à un entretien d'explicitation (Vermersch et Maurel, 1997). Leur action a été reconstruite a posteriori en respectant les principes de l'analyse globale du cours d'action (Theureau, 1992).

Durant la période pré-compétitive, les dix sujets ont mentionné 622 facteurs liés à la compétition, soit une moyenne de 49,2 facteurs pour les athlètes féminines et 70,8 facteurs pour les athlètes masculins. Les cinq catégories les plus fréquemment citées sont en relation avec l'entraînement, les perceptions et sensations, l'hygiène de vie, la compétition et les sentiments. L'importance respective des différentes catégories et sous-catégories varie en fonction du sexe et du moment de la période de préparation.

La comparaison des neuf cours d'action individuels a permis d'identifier chez plusieurs coureurs certaines macro-séquences archétypes de rang 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. Par ailleurs, un problème de timing dans la préparation, entraînant de l'impatience, a été observé chez trois athlètes.

L'influence marquée du déroulement de l'épreuve sur les rituels des athlètes nécessite d'appréhender les facteurs extérieurs afin d'améliorer leur préparation mentale.

Références

- Becker, J. (1975). Superstition in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 6, 148-152.
- Le Scanff, C. (1999). Les routines de performance. In, C. Le Scanff, J.-P. Famose (Eds.), *La gestion du stress. Entraînement et compétition*. Paris : Editions Revue EPS, 54-60.
- Strauss, A., Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. London : Sage.
- Theureau, J. (1992). *Le cours d'action : analyse sémio-logique*. Berne : Peter Lang.

Vermersch, P., Maurel, M. (1997). *Pratiques de l'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.