SCIENCES ET PRATIQUES DU SPORT

Sophia Jowett, David Lavallee

Psychologie sociale du sport

▹ Traduction de l'américain par Christophe Billon
▹ Révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq

de boeck

Table des matières

Avant-propos V

1. Qu'est-ce que la psychologie sociale ? V

2. Les thèmes de la psychologie sociale du sport V

3. L'organisation de l'ouvrage VI

Première partie : Les relations dans le sport 1

Chapitre 1. Comprendre la relation entraîneur-entraîné 3

1. Objectifs pédagogiques 3

2. Définition de la relation entraîneur-entraîné 4

3. Les motivations à la base de la naissance et de la pérennité d'une relation entraîneur-entraîné 4

3.1. Relations efficaces couronnées de succès et relations efficaces se soldant par un échec 5

3.2. Relations inefficaces se soldant par un échec et relations inefficaces couronnées de succès 5

4. L'importance de l'étude des relations entraîneur-entraîné 7

5. Les récentes conceptualisations de la relation entraîneur-entraîné 8

5.1. Le modèle conceptuel de Wylleman 8

5.2. Le modèle conceptuel de Jowett 8

5.3. Le modèle conceptuel de LaVoi 9

5.4. Le modèle conceptuel de Poczwardowski 9

6. Le modèle de recherche intégré 10

7. Les futures recherches 12

7.1. De meilleurs échantillons 12

7.2. Une plus grande place pour la description 12

7.3. Les analyses causales 13

7.4. Des conclusions plus solides 13

8. Implications pratiques 13

Chapitre 2. Analyse de l'interdépendance dans la relation entraîneur-entraîné et des notions de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation 17

1. Objectifs pédagogiques 17

2. Théorie de l'échange social : les éléments essentielsdes relations dyadiques 18

3. Conceptualisation de la relation entraîneur-entraîné en termes de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation 19

3.1. Les questionnaires sur la relation entraîneur-entraîné 21

3.2. La recherche exploitant le modèle constitué des notions de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation 22

4. Le modèle constitué des notions de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation et la théorie de l'échange social 22

4.1. Le degré de dépendance 23

4.2. La réciprocité de la dépendance 24

4.3. La base de la dépendance 25

4.4. La convergence d'intérêts 25

4.5. La transformation de la motivation 26

5. Les futures recherches 27

6. Implications pratiques 28

Chapitre 3. Communication interpersonnelle et conflits entre entraîneur et athlète 31

1. Objectifs pédagogiques 31

2. La communication 32

2.1. Définition de la communication 32

2.2. La communication interpersonnelle 32

2.3. Les cadres théoriques de la communication 33

2.3.1. Le constructivisme 33

2.3.2. La dialectique de la relation 34

2.4. Les recherchessur la communication interpersonnelle entraîneur-athlète 34

3. Les conflits 36
3.1. Définition du conflit 36
3.2. Conflit interpersonnel et développement de la relation 37
3.3. Les théories représentatives du conflit interpersonnel 38
3.3.1. Le modèle du conflit interpersonnel basé sur les compétences 38
3.3.2. La théorie de la contingence pour la gestion des conflits 39
3.4. Les recherches sur les conflits au sein de la dyade entraîneur-athlète 40

4. Le lien entre la communicationet les conflits 40

5. L'expertise relationnelle 41

6. Les futures recherches 41
6.1. La communication 41
6.2. Les conflits 42
6.3. Les recoupements entre la communication et le conflit 42

7. Implications pratiques 43

Chapitre 4. Relations entre pairs dans le sport chez les jeunes 45

1. Objectifs pédagogiques 45

2. La définition des relations entre pairs 46

3. Les cadres théoriques de référence 47
3.1. La théorie interpersonnellede la psychiatrie 47
3.2. La théorie de l'attachement 48

4. Pourquoi étudier les relations entre pairs dans le sport ? 49

5. La recherche sur les relations entre pairs dans le sport 51
5.1. Le sport comme monnaie sociale : les croyances des jeunes à propos de la valeur sociale du sport 51
5.2. Les dimensions de la qualité de l'amitié dans le sport 52
5.3. Relations entre pairs et motivation dans le sport 53
5.4. Relations entre pairs et développement de l'éthique dans le sport 55

6. Les futures recherches 56

7. Implications pratiques 58

Deuxième partie : Le leadership de l'entraîneur et la dynamique de groupe 61

Chapitre 5. Le modèle multidimensionnel du leadership de l'entraîneur 63

1. Objectifs pédagogiques 63

2. Les points de vue historiques 64
2.1. Les définitions du leadership 64
2.2. Les avancées essentielles de la théorie du leadership 64
2.3. Le leadership dans le sport 67

3. Vue d'ensemble du modèle multidimensionnel du leadership 67

4. La recherche associée au modèle multidimensionnel du leadership 69
4.1. Les préférences en termes de leadership 70
4.1.1. Les caractéristiques de l'athlète 70
4.1.2. Les caractéristiques situationnelles 72
4.2. Le lien entre les comportements de leadership et les résultats 74
4.2.1. Résultats et perceptions du leadership de la part des athlètes 74
4.2.2. Résultats et perceptions du leadership de la part des entraîneurs 75
4.3. Congruence des comportements de leadership et résultats 75
4.3.1. Congruence entre le leadership préféré et affiché 76
4.3.2. Congruence entre le leadership requis, affiché et préféré 78

5. Évaluation des recherches existantes 78

6. Les futures recherches 79
6.1. Les instruments de mesure 79
6.2. La mesure des notions dynamiques 80
6.3. Le lien entre le leadership et les autres variables socio-psychologiques 80

7. Implications pratiques 80

Chapitre 6. L'approche sociocognitive des comportements de l'entraîneur 83

1. Objectifs pédagogiques 83

2. La recherche sur le leadership dans le sport pour les jeunes 84

3. Le modèle médiateur initial 85
3.1. La mesure des comportements de l'entraîneur 85
3.2. Recherche fondamentale : les comportements des entraîneurs et leurs répercussions sur les enfants 86

4. Le modèle médiateur et les répercussions en matière de recherche 89
4.1. Les différences individuelles de l'entraîneur 89
4.2. Les différences individuelles de l'athlète 90
4.3. Les facteurs situationnels touchant entraîneurs et athlètes 93

5. Développement et évaluation du Coach Effectiveness Training 94
5.1. Les principes du CET 94
5.2. Évaluations des résultats du CET 95

6. Les futures recherches 96

7. Implications pratiques 97
7.1. Les signatures comportementales des entraîneurs 97
7.2. Les interventions de l'entraîneur et des parents orientées vers la maîtrise 99

Chapitre 7. La cohésion : nature, corrélats et développement 101

1. Objectifs pédagogiques 101

2. Le modèle conceptuel de la cohésion 102

3. La relation entre la cohésion et la performance d'une équipe 103
3.1. Le genre 103
3.2. Le type de sport 104
3.3. Le niveau de compétition 104

4. Les corrélats de la cohésion 104
4.1. Les corrélats situationnels de la cohésion 104
4.2. Les corrélats personnels de la cohésion 104
4.3. Les corrélats de la cohésion en matière de leadership 105

5. Avantages et inconvénients de la cohésion 105
5.1. Les avantages collectifs de la cohésion 105
5.2. Les avantages individuels de la cohésion 106
5.3. Les inconvénients potentiels de la cohésion 106

6. La consolidation d'équipe 107

7. Le renforcement de la cohésion dans le sport 108
7.1. L'établissement du profil de performance de l'équipe 109
7.2. La fixation des objectifs de l'équipe 109
7.3. Encourager le respect mutuel 109
7.4. Développer la clarté et l'acceptation des rôles 109
7.5. Une communication efficace 110

8. Les futures recherches 110

9. Implications pratiques 111

Chapitre 8. Le monde est un théâtre : l'impact du public sur les sportifs 113

1. Objectifs pédagogiques 113

2. Historique de la théorie et de la recherche 114

3. Comment les athlètes réagissent-ils à la présence du public ? 115
3.1. L'impact du public sur les états physiologiques des athlètes 115
3.2. L'impact du public sur les états psychologiques des athlètes 116

4. Les effets positifs et négatifs du public sur la performance de l'athlète 117
4.1. L'avantage d'évoluer à domicile 117

5. Les caractéristiques du public et l'avantage d'évoluer à domicile 117
5.1.1. La taille 117
5.1.2. La densité 118
5.1.3. Les comportements du public 119
5.1.4. Présence/absence de public 119
5.1. L'influence du publicsur les joueurs évoluant à domicile 119

6. L'effet du public soutenant l'équipe qui reçoit sur les états psychologiques des joueurs 119
6.1. Le public n'aide pas toujours : l'inconvénient de jouer à domicile 120

7. Les futures recherches 120

8. Implications pratiques 121
8.1. Gérer l'accroissement de son éveil 121
8.1.1. Les techniques de relaxation 122
8.1.2. L'imagerie 122
8.2. Conserver une bonne concentration 122
8.2.1. Les mots-clés 122
8.2.2. Les routines pendant la compétition 123
8.2.3. La désensibilisation (simulation) 123

Troisième partie : Le climat motivationnel 125

Chapitre 9. Le climat motivationnel créé par l'entraîneur 127

1. Objectifs pédagogiques 127

2. Les principes de base de la théorie des buts d'accomplissement 129
2.1. Les notions centrales de la théorie des buts d'accomplissement 130

2.1.1. Le climat motivationnel 130
2.1.2. Les orientations motivationnelles 130
2.1.3. L'implication motivationnelle 130
2.2. La mesure du climat motivationnel créé par l'entraîneur 130

3. La recherche sur le climat motivationnel créé par l'entraîneur 132
3.1. Les corrélats des perceptions du climat motivationnel créé par l'entraîneur 132
3.2. Les études expérimentales du climat motivationnel 134
3.3. Le climat motivationnel, les orientations motivationnelles et leurs effets interactifs 134

4. Problèmes conceptuels et difficultés d'évaluation .. 135
4.1. Les structures du climat motivationnel 135
4.2. Le climat motivationnel instauré par les proches 136
4.3. Les climats motivationnels perçu et objectif créés par l'entraîneur 136
4.4. Les orientations motivationnelles multiples et le climat motivationnel 137

5. Les futures recherches 138

6. Implications pratiques 139

Chapitre 10. Le climat motivationnel créé par les parents 143

1. Objectifs pédagogiques 143

2. La théorie des buts d'accomplissement 144

3. La motivation des parents dans l'univers scolaire.... 146
3.1. Les interactions parent-enfant 146
3.2. L'influence de la mère et du père 147
3.3. Les perceptions des enfants 147

4. Le climat motivationnel créé par les parents dans le sport et les activités physiques 148
4.1. Les conclusions de travaux associées au PIMCQ-2 148
4.2. L'adaptation de la PECCS aux parents 150

5. Les conclusions associées en matière de motivation d'accomplissement générée par les parents..... 151
5.1. Les croyances des parents concernant le succès à l'école et dans les activités physiques 151
5.2 Les buts dispositionnels et les parents 152

6. Les futures recherches 153

7. Implications pratiques 155

Chapitre 11. Le climat motivationnel créé par les pairs 157

1. Objectifs pédagogiques 157

2. La théorie des buts d'accomplissement et le climat motivationnel 158

3. Les études qualitatives du climat motivationnel créé par les pairs 159

4. L'évaluation du climat motivationnel créé par les pairs 161

5. Climat motivationnel créé par les pairs et signes de motivation 162
5.1. L'estime de soi physique 163
5.2. Le plaisir 163
5.3. L'anxiété chronique liée à la compétition 164
5.4. L'engagement 165

6. Les différences de perception du climat motivationnel créé par les pairs liées à l'âge et au genre 165

7. Les variations intergroupes en termes de perceptions du climat motivationnel créé par les pairs 166

8. Les futures recherches 166

9. Implications pratiques 168

Quatrième partie : Les processus sociaux et cognitifs clés dans le sport 171

Chapitre 12. L'image de soi physique et le sport ...173

1. Objectifs pédagogiques 173

2. Les thèmes essentiels de la recherche sur l'image de soi 174
2.1. La recherche de la validité des concepts 175
2.2. Le modèle de Shavelson 175

3. Les questionnaires de description de soi 175
3.1. Les échelles de l'image de soi physique dans le SDQ 178
3.2. Manipulations expérimentales : les programmes Outward Bound 179
3.3. Manipulations expérimentales : les interventions basées sur la compétition/les interventions basées sur la coopération 179
3.4. L'image de soi physique et la forme physique chez les garçons et les filles 180

4. Le « Physical Self-Description Questionnaire » (PSDQ – Questionnaire de description de soi physique) 180
4.1. La comparaison multitraits-multiméthodes de trois instruments de mesure de l'image de soi physique 181
4.2. Les liens avec les critères externes 183
4.3. Séparation des échelles de l'adiposité et de l'apparence physique du PSDQ 185
4.4. La théorie de la divergence : image corporelle réelle et idéale 185
4.5. Athlètes de haut niveau, athlètes amateurs et non-sportifs 186

5. « Elite Athlete Self-Description Questionnaire » (EASDQ – Questionnaire de description de soi pour les athlètes de haut niveau) 188

6. L'ordre causal de l'image de soi et des performances 189
6.1. L'image de soi et l'accomplissement en gymnastique 190
6.2. Le pouvoir de généralisation des performances dans la natation de haut niveau 190

7. Les futures recherches 191

8. Implications pratiques 193

Chapitre 13. Les croyances d'efficacité au sein des dyades et des groupes dans le sport 195

1. Objectifs pédagogiques 195

2. L'efficacité liée à l'exercice d'un rôle dans les sports collectifs 196

3. L'efficacité collective au sein des équipes 199

4. L'efficacité de l'encadrement dans le sport 202

5. Autres formes d'efficacité relationnelle dans le sport 204

6. Les futures recherches 205

7. Implications pratiques 207

Chapitre 14. La perception des personnes et la performance sportive 209

1. Objectifs pédagogiques 209

2. Les approches de la perception des personnes 210
2.1. Les approches de la perception des personnes sur la base de stéréotypes 210
2.2. Les approches de la perception des personnes sur la base d'informations individuelles 212
2.3. Le processus de formation de l'impression 212
2.4. Le modèle des stéréotypes de la perception des personnes 213

3. La recherche sur la perception des personnes dans le sport 215
3.1. La perception des personnes chez les entraîneurs 216
3.2. La perception des personnes chez les athlètes 217
3.3. La perception des personnes chez les arbitres 218

4. Les futures recherches 220

5. Implications pratiques 221

Chapitre 15. L'auto-handicap dans le sport : une stratégie de présentation de soi 225

1. Objectifs pédagogiques 225

2. La présentation de soi 226
2.1. L'auto-handicap : une forme de présentation de soi stratégique 227
2.2. Les inconvénients de l'auto-handicap 229

3. L'auto-handicap dans le sport 229
3.1. La présence d'autrui 230
3.2. Les obstacles couramment cités 230
3.3. Diminution de la somme d'entraînement et des efforts fournis 230
3.4. L'orientation motivationnelle et le climat motivationnel 231
3.5. Les situations de performance stressantes 232
3.6. L'estime de soi 232
3.7. La cohésion de groupe 233

4. Les futures recherches 234
4.1. Les soucis méthodologiques 234
4.2. Les pistes de recherche 236

5. Implications pratiques 236

Cinquième partie : L'athlète dans l'environnement sportif 239

Chapitre 16. L'influence du soutien social sur les athlètes 241

1. Objectifs pédagogiques 241

2. Qu'est-ce que le soutien social ? 242

3. Les principaux cadres théoriques 243

3.1. Les effets principaux 243
3.2. L'atténuation du stress 243

4. Le soutien social dans le sport 244
4.1. Les dimensions du soutien social 245
4.2. Les problèmes de mesure 246
4.3. L'origine du soutien social 247
4.4. Les aspects négatifs du soutien social 247

5. Les futures recherches 247

6. Implications pratiques 248

Chapitre 17. Le rôle des parents et les étapes clés dans la carrière des athlètes de haut niveau 251

1. Objectifs pédagogiques 251

2. La carrière sportive à l'échelle d'une vie 252

3. L'implication parentale sur tout le spectre de la carrière 254
3.1. Les individus exceptionnellement doués 254
3.2. Développement et carrière des athlètes de haut niveau 255
3.3. Les caractéristiques psychologiques et psychosociales des athlètes de haut niveau 257

4. Les stades de l'implication parentale 257
4.1. Le stade d'initiation 258
4.2. Le stade de développement 259
4.3. Le stade de maîtrise 262
4.4. Le stade d'arrêt 263

5. Les futures recherches 264

6. Implications pratiques 265

Chapitre 18. La passion du sport chez les athlètes 269

1. Objectifs pédagogiques 269

2. Théorie et recherche sur la passion 270
2.1. L'approche dualiste de la passion 270
2.2. Le développement de la passion 271
2.3. Passion et motivations intrinsèque et extrinsèque 272

3. La recherche sur la passion dans le sport 273
3.1. Le développement de l'échelle des passions 273
3.2. Passion et affectivité 273
3.3. Passion et persévérance 275
3.4. Passion et bien-être subjectif 276
3.5. Passion et performance 277
3.6. Le développement de la passion dans le sport 278

4. Les futures recherches 279
4.1. La notion de passion dans le sport 279
4.2. Les stades de la passion 280
4.3. Passion et conflits 280
4.4. Santé et abandon du sport 280
4.5. Retraite sportive et bien-être subjectif 281
4.6. La performance sportive sur le long terme 282

5. Implications pratiques 282

Chapitre 19. L'éthique dans le sport 285

1. Objectifs pédagogiques 285

2. Les théories de l'éthique 286
2.1. Lawrence Kohlberg 286
2.2. Norma Haan 287
2.3. James Rest 287
2.4. David Shields et Brenda Bredemeier 288

3. La recherche sur l'éthique dans le sport 288
3.1. Le type de sport 288
3.1.1. Le niveau de contact physique 289
3.1.2. Sport individuel / collectif 289
3.2. Le contexte social 290
3.2.1. L'atmosphère morale 290
3.2.2. Les proches 292
3.2.3. Le climat motivationnel 292
3.3. Les influences personnelles dans le sport 293
3.3.1. La motivation 293

4. Les buts d'accomplissement et l'éthique dans le sport 293

5. La motivation comme variable médiatrice 295

6. La motivation autodéterminée et l'éthique dans le sport 296
6.1. Le choix d'un sport 296
6.2. Le genre 296

7. Les futures recherches 297

8. Implications pratiques 297

Chapitre 20. L'interculturalité dans la recherche en psychologie du sport 301

1. Objectifs pédagogiques 301

2. Panorama de l'ethnopsychologie dans le sport 302

3. Définitions des notions élémentaires 303
3.1. Culture 303
3.2. Race et ethnicité 304

4. Les principaux cadres théoriques de l'ethnopsychologie 304
4.1. Individualisme et collectivisme (I-C) 304
4.2. Modèle écoculturel 305

5. Objectifs de la recherche interculturelle 305

6. Les méthodologies 306
6.1. Phase 1 : développement de la question à l'origine des recherches 306
6.2. Phase 2 : alignement des contextes de recherche 307
6.3. Phase 3 : validité des instruments de recherche 308
6.4. Phase 4 : interprétation des résultats des recherches 308

7. Les futures recherches 309

8. Implications pratiques 310

Bibliographie 313
Chapitre 1 313
Chapitre 2 315
Chapitre 3 317
Chapitre 4 321
Chapitre 5 325
Chapitre 6 330
Chapitre 7 334
Chapitre 8 337
Chapitre 9 341
Chapitre 10 347
Chapitre 11 351
Chapitre 12 354
Chapitre 13 357
Chapitre 14 361
Chapitre 15 364
Chapitre 16 368
Chapitre 17 372
Chapitre 18 378
Chapitre 19 381
Chapitre 20 384

Index 389

Table des matières 405

« La psychologie sociale du sport s'est largement développée dans la dernière décennie, mais aucun ouvrage de référence n'avait jusqu'à présent couvert la diversité des sujets de ce domaine. »

Grâce aux travaux conjoints d'un groupe d'étude international composé de spécialistes reconnus et de jeunes chercheurs, cet ouvrage offre au lecteur **une perspective globale de la discipline,** fondée sur une base élargie de connaissances. Vous trouverez dans ses pages **le résultat des dernières recherches** sur :

- les relations sociales,
- la communication,
- l'autorité de l'entraîneur,
- la cohésion de l'équipe,
- la motivation et le climat motivationnel,
- l'influence du public dans la performance,
- l'éthique.

Cet ouvrage donne **une vue complète des interactions et des dynamiques sociales et psychologiques** qui conditionnent la performance et l'expérience sportives, chez les jeunes et chez l'adulte. Intégrant les résultats des dernières recherches dans le domaine, *Psychologie sociale du sport* propose :

- **une analyse de terrain complète et actualisée,** explorant tous les aspects des interactions sociales (rapports inter-individus, influences et perceptions au sein des groupes) ;
- **une large perspective** théorique, empirique et appliquée de la psychologie sociale du sport ;
- **une exploration pointue** des dynamiques de groupe et des relations entre pairs et entre l'entraîneur et l'athlète ;
- **un examen approfondi** des thèmes émergents de la discipline, comme l'effectivité relationnelle, la passion et les problématiques inter-culturelles.

Cet ouvrage de psychologie sociale pose les bases de la recherche appliquée au sport, et constitue un jalon crucial dans l'étude de ce champ scientifique.

Public :

- Étudiants et enseignants en sciences du sport
- Psychologues du sport
- Entraîneurs
- Préparateurs

Sophia Jowett *est professeur de psychologie du sport et de l'entraînement à l'Université de Loughborough. Ses recherches sont orientées principalement vers les aspects affectifs, cognitifs et comportementaux des relations sociales dans le sport. Elle écrit également dans de nombreuses revues scientifiques, notamment le* British Journal of Social Psychology *et le* Journal of Applied Sport Psychology.

David Lavallee *est professeur de psychologie du sport et de l'entraînement à l'Université de Loughborough. Il écrit en outre dans diverses revues spécialisées comme* The Psychologist *et le* Journal of Personal and Interpersonal Loss.

Le traducteur *– Christophe Billon est traducteur et terminologue indépendant, il a traduit plusieurs ouvrages sur le développement personnel (PNL, thérapies comportementales et cognitives, coaching, confiance en soi, hypnothérapie). Il est passionné de sport et pratique le tennis, l'escrime et le sport-boules.*

Le réviseur scientifique *– Jean-Cyrille Lecoq est psychologue spécialisé en sport. Il est également intervenant auprès des Fédération Française de Football, de Volley-ball et de Natation, intervenant en psychologie à l'UFR STAPS d'Évry et formateur au CREPS Île-de-France.*

www.deboeck.com

ISBN : 978-2-8041-5880-4

9 782804 158804

JOWETT

Conception graphique : Primo&Primo / Photos : fotolia.fr - Photo centrale : François Gaude