

# Psyché

## Contexte

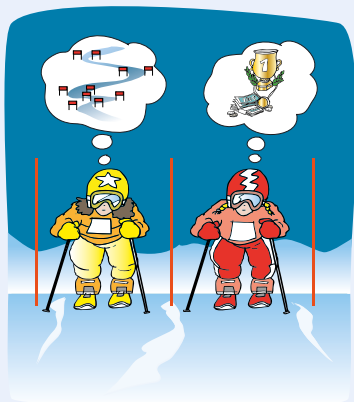


### Définition

Le psyché est le système regroupant toutes les caractéristiques mentales et tous les traits de personnalité, ainsi que les processus qui leur sont associés. Dans le langage courant, c'est ce que l'on appelle la vie intérieure. De nos jours, il est généralement admis que le corps (physique) et l'esprit (psyché) ne sont pas fondamentalement indépendants l'un de l'autre mais s'influencent mutuellement. La motivation et l'attention sont des exemples de facteurs psychiques.

### En quoi cela est-il important

Les facteurs psychiques sont généralement considérés comme importants pour réaliser des performances. Comme le succès sportif nécessite plusieurs années d'entraînement ciblé, les facteurs qui motivent la performance sont notamment essentiels.<sup>1,2,3,4,6</sup>



## Mise en pratique



### Méthode d'évaluation

- Comportement motivé par la performance dans le sport (questionnaire sur l'évaluation du comportement observé par l'entraîneur/procédure d'évaluation par un tiers)
- Motivation exprimée par le comportement (questionnaire/procédure d'auto-évaluation ; tests physiques associés à des objectifs choisis librement)
- Orientation vers les objectifs (questionnaire/procédure d'auto-évaluation)
- Motivation autonome (questionnaire en ligne/procédure d'auto-évaluation)

### A prendre en compte

#### Pondération

- Les facteurs psychiques sont difficiles à mesurer et peu stables, surtout chez les jeunes enfants.
- Le comportement est influencé d'une part par la personne elle-même et d'autre part par la situation. C'est pourquoi il faut toujours prendre en compte les deux paramètres.<sup>5</sup>
- Les facteurs psychiques doivent également être utilisés pour le développement des talents, car ils sont également fortement influencés par l'environnement.
- Pondération : nous recommandons de considérer les facteurs psychiques comme des informations complémentaires. Dans les cas difficiles, des valeurs psychiques exceptionnelles peuvent justifier une sélection et des valeurs moyennes ou faibles peuvent justifier une désélection.

## De la pratique



### Exemples de bonnes pratiques

#### Lutte

Enquête sur la motivation autonome à l'aide d'une tablette sur place (voir l'outil pour la motivation autonome).

Quatre mesures d'un parcours de condition physique spécifique à la lutte (durée selon la capacité de performance, 40 à 70 secondes par exécution). Les sportifs doivent indiquer leurs objectifs de temps avant le parcours. La valeur moyenne des différences entre les prévisions faites et la performance réellement réalisée des manches 2 à 4 est utilisée comme indice de la « Motivation exprimée par le comportement ».

Un indice de volonté est également calculé (moyenne des mesures 1 à 3 moins mesure 4).

# Méthodes d'évaluation

## Evaluation de l'entraîneur du comportement motivé par la performance (LEMOVIS)

### Définition

La motivation pour la performance est la volonté d'aborder les performances avec énergie et persévérance et de les poursuivre jusqu'au bout.

Afin de désamorcer le problème de la désirabilité sociale lors de l'auto-évaluation de la motivation pour la performance au moyen de questionnaires, il est recommandé d'utiliser le comportement observé par les entraîneurs (par exemple pendant l'entraînement, en compétition, après une défaite, etc.) comme indicateur de la motivation pour la performance.

### Evaluation

La fréquence des différents comportements motivés par la performance est évaluée par l'entraîneur à l'aide d'une grille d'évaluation.

### Avantages et inconvénients

- + Evaluation du comportement observé
- + Possibilité de mise en œuvre sur le plan économique
- Subjectivité

### Outil

- ▶ [Evaluation LEMOVIS-I](#)
- ▶ [Evaluation LEMOVIS-T](#)

## Motivation exprimée par le comportement

### Définition

Tendance à choisir des tâches de manière à réussir (espoir de réussite) ou à éviter l'échec (peur de l'échec). Les personnes qui ont fortement peur de l'échec abordent les tâches avec pessimisme et évitent les défis. Elles se fixent généralement des objectifs irréalistes. Les athlètes qui ont de grands espoirs de réussite abordent les tâches avec optimisme et recherchent activement les défis au lieu de les éviter. Ils se fixent généralement des objectifs réalistes en fonction de leurs capacités et choisissent des tâches lors desquelles ils peuvent le mieux mettre en évidence leur performance.

### Evaluation

Procédure d'auto-évaluation avec une valeur globale et une valeur représentant l'espoir de succès et la peur de l'échec. Tests avec prévisions de ses propres performances et objectifs choisis librement.

### Avantages et inconvénients

- + Coûts réduits
- + Evénements importants
- Auto-évaluation et donc manipulable
- Précision des mesures et stabilité

### Outil

- ▶ [Questionnaire en ligne](#)

## Orientation vers les objectifs

### Définition

Tendance à se fixer comme objectif d'apprendre quelque chose et de s'améliorer constamment (orientation tâche) ou de se montrer compétent par rapport aux autres et de battre les autres (orientation compétition). Un athlète peut faire preuve à la fois d'une forte orientation compétition et d'une forte orientation tâche.

### Evaluation

Procédure d'auto-évaluation avec deux valeurs. Il est malvenu de faire preuve d'une forte orientation compétition et d'une faible orientation tâche. L'idéal est de faire preuve à la fois d'une forte orientation compétition et d'une forte orientation tâche.

### Avantages et inconvénients

- + Coûts réduits
- + Evénements importants
- Auto-évaluation et donc manipulable
- Précision des mesures et stabilité

### Outil

- ▶ [Questionnaire en ligne](#)

# Méthodes d'évaluation

## Motivation autonome

### Définition

L'ampleur de la motivation autonome montre à quel point un athlète exerce son sport de sa propre volonté. Plus la volonté est grande, plus une personne a de chances de surmonter les difficultés et les obstacles et de poursuivre la pratique de ce sport.

### Evaluation

Procédure d'auto-évaluation. Il existe une version courte avec un indice unique de motivation autonome.

### Avantages et inconvénients

- + Coûts réduits
- + Evénements importants
- Procédure d'auto-évaluation

### Outil

- ▶ [Questionnaire en ligne](#)