



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayet  
Université de Béjaïa

*Université Abderrahmane Mira de Bejaia*  
*Faculté des Sciences Humaines et Sociales*  
*Département Des Sciences et Techniques des Activités Physiques Et*  
*Sportives (STAPS)*

**Niveau : 1<sup>ère</sup> année licence**

**Filière : activité Physique et sportive Educative**

**Unité : Unité d'enseignement Fondamentale**

**Semestre : 2**

**Intitulé du Module**

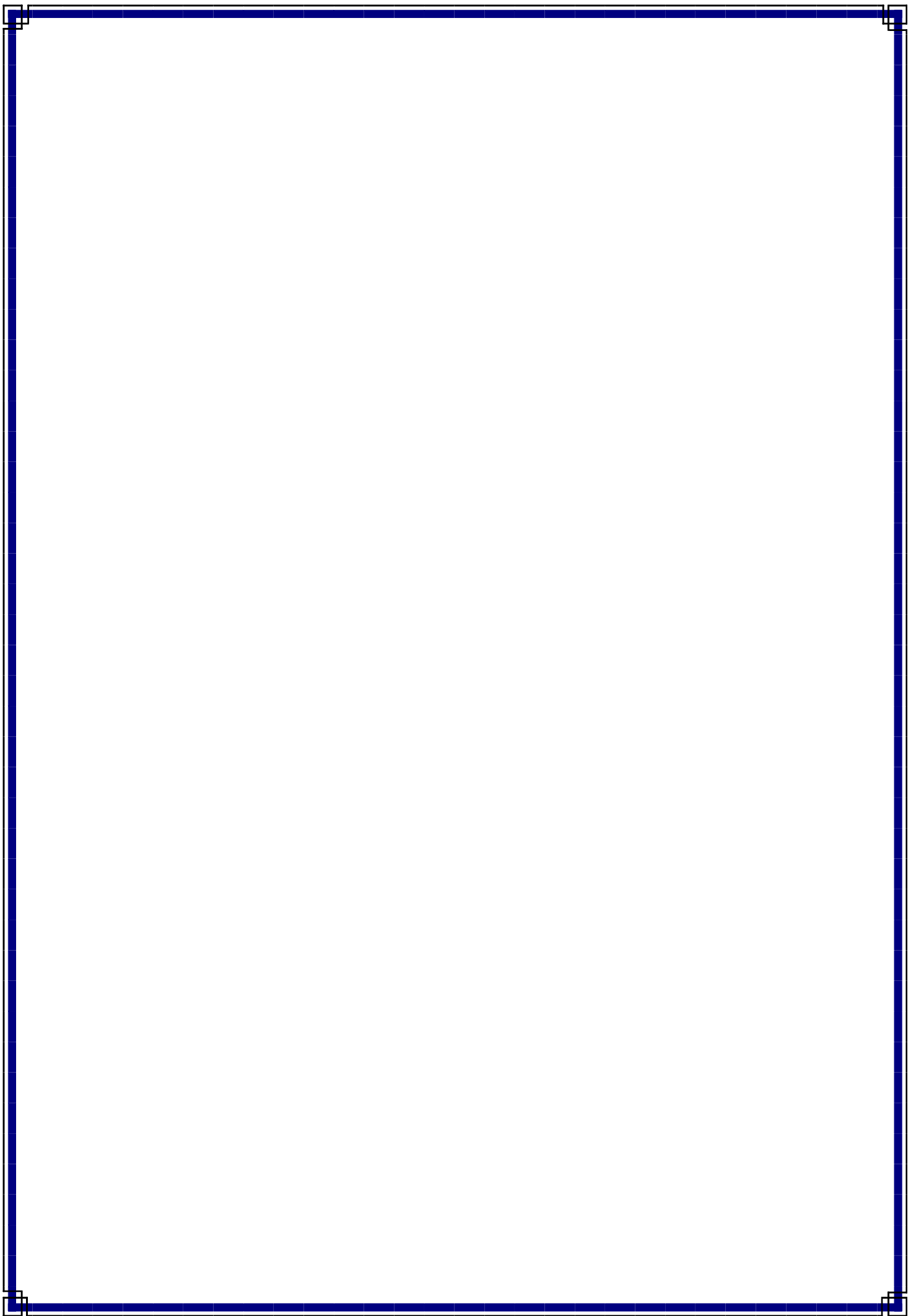
**Introduction à la psychologie du sport**

**Polycopié à caractère pédagogique destinés aux étudiants  
de 1<sup>ère</sup> année licence (STAPS)**

**Présenté par**

**Dr .Nouara KHALED**

**Année universitaire 2010/2021**



# **Table des matières**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1-L</b> ´histoire de la psychologie du sport.....                           | <b>1</b>  |
| <b>1-1</b> -Définition de la psychologie du sport .....                        | <b>1</b>  |
| <b>1-2</b> -Concepts sur la psychologie du sport .....                         | <b>2</b>  |
| <b>2</b> -Les champs d´application de la psychologie du sport.....             | <b>6</b>  |
| <b>3</b> -Evolution des pratiques d´intervention en psychologie du sport ..... | <b>7</b>  |
| <b>5</b> -La psychologie du sport et de l´activité physique.....               | <b>8</b>  |
| <b>6</b> - Objectifs de la psychologie du sport .....                          | <b>8</b>  |
| <b>7</b> - Domaines de la psychologie du sport.....                            | <b>9</b>  |
| <b>8</b> -Psychologie et activités physiques et sportives (APS) .....          | <b>10</b> |
| <b>9</b> - La gestion de la motivation sportive.....                           | <b>12</b> |
| <b>10</b> -La gestion du stress de la compétition .....                        | <b>15</b> |
| <b>10-1</b> -L´attitude de l´entraîneur face au stress du sportif.....         | <b>16</b> |
| <b>10-2</b> -Le potentiel psychologique et la situation sportive.....          | <b>16</b> |
| <b>11</b> - Les Courants théoriques de la psychologie .....                    | <b>20</b> |
| <b>12</b> - Méthodes de recherche en psychologie .....                         | <b>22</b> |
| <b>13</b> - Les Caractéristiques du psychologue.....                           | <b>28</b> |
| <b>14</b> -L´environnement et l´encadrement psychologique.....                 | <b>29</b> |
| <b>15</b> -La psychologie positive et conseil en orientation .....             | <b>31</b> |
| <b>16</b> - Moyens et méthodes d´orientation en psychologie .....              | <b>33</b> |
| La bibliographie .....   | <b>35</b> |

# ***Cours N° 1***

***L'histoire de la psychologie du sport***

***Définition de la psychologie du sport***

***Concepts sur la psychologie du sport***

## **1-L'histoire de la psychologie du sport**

Si, depuis l'Antiquité ,les écrits portant sur les pratiques physiques ou sportives ont toujours intégré des notions renvoyant au domaine de la psychologie – bien être ,valeurs morales , volonté , sentiments – le terme de psychologie du sport n'est réellement introduit qu'au début du XXe siècle par Pierre de Coubertin qui inscrivit à l'ordre du jour du Congrès International du CIO – Comité International Olympique – à Lausanne , en 1913 , une discussion sur ce thème assortie la même année de la publication d'un ouvrage intitulé Essais de psychologie sportive compilant ses réflexions et analyses intuitives rédigés sur ce sujet depuis 1906 .Il y évoque notamment l'apport psychologique de la pratique sportive qui contribue à forger le caractère , mais aussi à mieux se connaître , à déposer ses efforts , ou encore développer un esprit d'équipe et , s'il ne parle pas de performance sportive ,il décrit l'importance de la volonté , de l'audace , de la persévérance , mais aussi de la réflexion et de l'observation pour l'amélioration du corps humain .

### **1-1-La psychologie du sport :**

la psychologie du sport est définie actuellement d'un point de vue institutionnel par l'Américain Psychological Association comme une discipline de la psychologie s'intéressent à l'amélioration de la performance par le développement d'habilités psychologiques , l'optimisation du bien être des athlètes , la gestion des éléments organisationnels et contextuels émanant de la situation sportive , et la compréhension des questions sociales et développementales liées à la participation sportive . discipline scientifique et professionnelle, la psychologie du sport développe des connaissances et oriente les pratiques d'intervention à des fins de contribution au développement personnel , à la santé , au bien être , ainsi qu'à l'optimisation des conditions de réalisation de la performance en sport . Il s'agit d'une science consistant à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, souvent dans le but d'améliorer les performances. En réalité, le véritable psychologue du sport ne se limite pas à contribuer à l'amélioration des performances mais considère le sport comme un vecteur d'enrichissement humain. La recherche de la victoire à tout prix est une attitude incompatible avec les objectifs et principes d'un bon psychologue du sport.

## **1-2-concepts sur la psychologie du sport :**

### **L'aptitude**

L'aptitude est la capacité d'un individu à réaliser une action ou mission donnée ; quand cette aptitude est remarquable, on parle de « talent », ou de « don ». C'est une notion proche de celle de compétences .L'aptitude en sport désigne l'ensemble des ressources (ou virtualités) d'un individu qui seraient plus ou moins génétiquement déterminées. L'aptitude d'endurance serait déterminée génétiquement à 90 % (KLISSOURAS, 1971) .

Un talent est la capacité d'un individu à exceller dans une activité particulière.

### **La motivation**

La motivation est, dans un organisme vivant, la composante ou le processus qui règle son engagement pour une activité précise.

Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption.

Cette notion se distingue du dynamisme, de l'énergie ou du fait d'être actif. La motivation prend de nos jours une place de premier plan dans les organisations. Elle est déterminante pour l'apprentissage (y compris chez les nourrissons) et génère la productivité dans de nombreuses activités personnelles ou professionnelles.

Se manifestant habituellement par le déploiement d'une énergie (sous divers aspects telle que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance), la motivation est parfois trivialement assimilée à une « réserve d'énergie ».

Mais plus qu'une forme « d'énergie potentielle », la motivation est une instance d'intégration et de régulation d'une multitude de paramètres relatifs aux opportunités d'un environnement et aux sollicitations d'une situation. Aussi le rôle de la motivation est-il proportionné aux degrés d'ambiguïté et d'ambivalence d'une situation : elle doit dissiper la complexité voire la confusion des données et leur conférer différentes valeurs avant d'en tirer une conclusion sur le plan du comportement : le choix et l'investissement dans la direction préférée. Rien n'est plus insondable que le système de motivations derrière nos actions.

L'interrogation portant sur la motivation, émerge principalement dans les situations où son rôle de délibération interne est requis prioritairement ; c'est-à-dire avant tout quand l'organisme

est face à une dimension quelconque de concurrence, une priorité ou hiérarchie devant émerger pour permettre l'action. De ce point de vue, bien que les problématiques ne soient pas équivalentes, deux types de concurrence sont identifiables :

- la « concurrence psychologique » des attentes individuelles, par exemple, choisir entre l'action et le repos ;
- les situations collectives où — face aux mêmes exigences — les motivations individuelles sont le facteur de différenciation des conduites : apprentissage, compétitions, activités collectives, etc.

### 📌 **La personnalité**

La personnalité est une combinaison de caractéristiques émotionnelles, d'attitudes et de comportements d'une personne. Elle a suivi tout un parcours déterminé par les idées des siècles qu'elle traversait et encore aujourd'hui il serait difficile de trouver un concept plus solidaire des écoles et des attitudes des auteurs qui en font usage. Il existe au moins deux approches différentes de la personnalité : les théories des types et les théories des traits .

Depuis quelques décennies, l'éthologie montre l'existence de personnalité chez certains animaux (oiseaux et mammifères notamment), personnalité qui via des comportements individuels affectent le rôle de l'individu et parfois du groupe dans l'écosystème et donc leurs perspectives de survie et in fine d'évolution. Les chercheurs tentent de quantifier et qualifier la personnalité animale notamment au sein de grands groupes ou colonies chez des espèces aussi variées que des singes, salamandres, poissons (épinoches), lézards et même chez des araignées pour notamment mieux comprendre comment des traits persistants de personnalités persistent (et comment ils pourraient alors conduire à des phénomènes de spéciation ou d'adaptation), et le rôle éco épidémiologique ou de diffusion d'une information qu'ils pourraient avoir .

### 📌 **Les Valeurs**

Le terme valeurs peut faire référence à des attributs et des perceptions qu'une personne partage avec des membres de son groupe social ou culturel ; ces valeurs sont dites parfaites et rendent désirables ainsi qu'estimables les êtres ou les comportements auxquelles elles sont attribuées. Elles peuvent orienter les actions des individus dans une société en fixant des buts

et des idéaux. Elles constituent une « morale » qui donne aux individus les moyens de juger leurs actes et de se construire une éthique personnelle.

Les valeurs correspondent à ce à quoi les gens attribuent de la valeur, de l'importance : comme le partage, l'équité, la justice, l'honneur. Elles sont à la fois subjectives, c'est-à-dire ressenties par des individus, et relativement « objectives », car partagées socialement. Elles varient selon les cultures, les générations et les sexes. Elles peuvent être renforcées par des normes sociales. Elles peuvent être explicites, proclamées dans un langage, ou implicites, motivant des pratiques. Les types de valeurs sociologiques incluent les valeurs morales et éthiques, les valeurs idéologiques (politique) et spirituelles (religion), les croyances, les valeurs écologiques ou encore esthétiques, ouvertes, individuelles et collectives.

### **Estime de soi**

L'estime de soi est, en psychologie, un terme désignant le jugement ou l'évaluation faite d'un individu en rapport à sa propre valeur. Lorsqu'un individu accomplit une chose qu'il pense valable, celui-ci ressent une valorisation et lorsqu'il évalue ses actions comme étant en opposition à ses valeurs, il réagit en « baissant dans son estime ».

### **Le Stress**

Le stress (anglicisme) est, en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques. Par extension tous ces événements sont également qualifiés de stress. Dans le langage courant, on parle de stress positif (eustress en anglais) ou négatif (distress). Le stress est différent de l'anxiété, celle-ci est une émotion alors que le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont l'anxiété.

Richard Lazarus et Susan Folkman, 1984 : le stress est selon eux défini comme une « transaction entre la personne et l'environnement » dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être .

Crespy, 1984 : le stress est qualifié de générateur de pathologies. Mobilisation de l'organisme tout entier pour apporter une réponse à des agressions environnementales. Cette



mobilisation, si elle est souvent imposée, va engendrer progressivement une usure et une dégradation des organes et fonctions concernées .

En fait, c'est la double-perception d'un état de divergence entre une demande d'adaptation à un moment donné et la capacité à y faire face. C'est une dépense d'énergie. Il peut être positif ou négatif.

Selon certains psychologues, l'expression est à distinguer de la « confiance en soi » qui, bien que liée à la première, est en rapport avec des capacités plus qu'avec des valeurs.

### **Sentiment de compétence**

La théorie du sentiment de compétence La théorie sociale cognitive suggère que le sentiment de compétence (self-efficacy), défini comme les jugements que les gens portent sur leurs capacités à organiser et à exécuter les actions requises pour atteindre un type de performance donné (Bandura, 1986), influence fortement leurs choix, les efforts qu'ils font et leur persévérance face aux défis. Selon Bandura (1986), on peut mieux prévoir la conduite des personnes à partir des croyances qu'elles ont sur leurs compétences qu'à partir de ce qu'elles sont réellement capables de faire, dans la mesure où ces croyances déterminent ce qu'un individu fera de ce qu'il connaît et sait faire. La théorie du sentiment de compétence (self-efficacytheory: Bandura, 1986) offre une théorie globale expliquant dans un cadre conceptuel unifié les origines des croyances sur la compétence personnelle, sa structure et sa fonction, ses processus et ses divers effets .

## *Cours N° 2*

*-champs d'application de la psychologie du sport*

*- Evolution des pratiques d'intervention en psychologie du sport*

### **3-Les champs d'application de la psychologie du sport :**

les champs d'application de la psychologie du sport sont ainsi très divers , pratiques sportives éducatives en lien avec la psychologie de développement , la psychologie de l'apprentissage , psychologie sociale , sports de loisir et pratiques physiques associés à la psychologie de la santé – médecine préventive ou de réhabilitation – et du bien être , ou encore pratiques sportives compétitives renvoyant à un domaine récemment qualifié de psychologie de la performance cherchant à identifier pour les optimiser les facteurs personnels et contextuels - psycho sociologie des organisations – contribuant à l'excellence en sport .

### **4-Evolution des pratiques d'intervention en psychologie du sport :**

L'évolution des pratiques d'intervention en psychologie du sport s'inscrit bien évidemment dans celle des orientations de recherche évoquées précédemment .Mais ces pratiques se sont également construites en puisant à d'autres sources, intuitives ou scientifiques – psychopathologie, psychologie du travail .

Ainsi , en 1923 , Maurice BIOGEY , médecin-chef de l'école de gymnastique de Joinville , suggérait dans son Manuel scientifique d'éducation physique de maintenir le sportif , lors des compétitions , à l'écart de toute préoccupation ou émotion , et d'accorder une vigilance toute particulière à sa volonté et à sa persévérance .

Les premières expériences connues d'intervention en milieu sportif sont attribuées au psychologue américain Coleman GRIFITH , à la fois chercheur à l'université et conseiller auprès d'entraîneurs dans les années 1920 , notamment en football américain . Il a eut ainsi l'occasion de collaborer pendant plusieurs années avec un entraîneur considéré comme le premier coach psychologique , Knute ROCKNE , qui mit au point une technique dite du - pep talk – discours d'encouragement consistant à regrouper ses joueurs avant les matches importants afin de les motiver par la parole .GRIFFITH rédigea en outre les premiers ouvrages recensés à l'intention des entraîneurs – psychology of coaching ,1926\_ psychology of athletics , 1928 .L'histoire retient également aux Etats-Unis l'initiative lancée par la psychologue clinicienne Doroty YATES , pionnière en matière de préparation psychologique , qui mit en place dans les années 1930 des séances de préparation mentale comprenant notamment des techniques de relaxation auprès de boxeurs et d'aviateurs , ou encore celle de Bill PULLUM , ancien tireur devenu entraîneur qui prépara l'équipe nationale américaine , brillante aux jeux olympiques de 1964 et 1968 , en intégrant des méthodes de relaxation et d'imagerie , ainsi

qu'un travail spécifique sur le discours interne , la concentration , la confiance en soi et la fixation de buts .Cependant , ces quelques initiatives , malgré la réussite notoire des athlètes en ayant bénéficié , ne se généralisèrent pas à l'ensemble des pratiques d'entraînement sportif . Il faudra attendre les jeux olympiques de 1984 pour que la préparation psychologique soit réellement intégré dans l'entraînement des sportifs américains et leur préparation aux compétitions.

## *Cours N° 3*

- La psychologie du sport et de l'activité physique*
- Objectifs de la psychologie du sport*
- Domaines de la psychologie du sport*

## **5-La psychologie du sport et de l'activité physique**

L'objet générique de la psychologie c'est la compréhension du comportement humain. Elle est plurielle: elle se différencie en fonction des méthodes utilisées.

À l'exemple de la psychologie expérimentale qui repose sur l'application de protocoles rigoureux et sur l'administration statistique de la preuve alors que la psychologie clinique se base sur une approche qualitative et plus profonde du sujet.

Quelle que soit la méthode employée, le psychologue peut porter son regard sur telle ou telle grande fonction mentale: l'apprentissage, l'intelligence, l'affectivité, la relation, la motivation...

Les pratiques sportives au travers des exigences qu'elle imposent aux pratiquants, telle que :

- La recherche de performance,
- Le stress compétitif,
- La pression temporelle
- Et la difficulté de la tâche etc.)

suscitent le développement de comportements souvent exceptionnels, dont l'élucidation justifie une investigation spécifique.

**Définition:** C'est l'étude scientifique des individus et de leurs comportements dans la pratique du sport et de l'activité physique.

## **6. Objectifs:**

Apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance physique individuelle.

Comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique influencent le développement psychologique, la santé et le bien être.

Selon Weinberg et Gould (1997) : en termes simples, la psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude scientifique des gens et de leur comportement dans le contexte du sport et de l'activité physique. Donc deux objectifs sont retenus:

- 1) Comprendre l'effet des facteurs psychologiques sur la performance motrice.
- 2) Comprendre l'effet de l'activité physique sur le développement psychologique.

☞ Mais aussi :

- 3) Comprendre les processus déterminants de la performance motrice.
- 4) Comprendre le processus d'apprentissage afin de l'améliorer, l'optimiser

## **7. Domaines :**

Les psychologues du sport contemporain poursuivent des carrières selon trois rôles principaux:

- 1. La recherche :** elle assure l'avancement des connaissances: exemple, l'amélioration des capacités physiques améliore t-elle la confiance en soi
- 2. L'enseignement :** Des cours sont donnés en psy du sport soit dans les départements de psychologie ou dans les instituts de sports et de l'activité physique ou encore dans les départements de kinésiologie
- 3. La consultation :** Les sportifs viennent ou les équipes nationales afin d'être aidés: pour l'acquisition d'habiletés mentales leur permettant de favoriser un meilleur rendement à l'entraînement et à la compétition. La prise en charge des athlètes blessés, rôle de prévention dans le cadre du surentrainement, de fatigue et d'anxiété.

# *Cours N° 4*

*Psychologie et activités physiques et sportives (APS)*



## **8.Psychologie et activités physiques et sportives (APS)**

Les APS c'est toute activité mettant en action le système ostéo-musculaire. Elle se manifeste par des contractions musculaires résultant ou non des mouvements. Cette activité varie avec l'objectif recherché et de là on peut classer les APS selon les objectifs visés:

- ☞ SPORT: compétition et objectifs de performance
- ☞ EPS: acquisition d'habiletés motrices dans le but de faciliter l'adaptation aux situations de la vie en société, développement harmonieux de l'individu.
- ☞ AP Récréative loisirs et distraction
- ☞ Rééducation: pallier aux défaillances suite à une détérioration de la santé suite à un traumatisme ou autres.

### **8.1. Rapports entre la psychologie et les APS**

Quel est l'apport de la psychologie aux activités physiques et sportives, et quel est l'apport des APS pour la psychologie?

- ✓ Apport de la psychologie aux APS:Cet apport varie selon le type d'activité
- ✓ Apport de la psychologie aux sports: accès à la performance
- ✓ la performance est la manifestation du comportement adapté à la situation donnée.la psychologie permet de maîtriser les paramètres qui déterminent cette adaptation.
- ✓ Apprentissage: changement au niveau du développement du sportif
- ✓ Mécanismes d'adaptation: sur la base de la psychologie de développement
- ✓ Paramètres limitant ou favorisant la performance : identification de ces paramètres et utilisation de moyens et techniques qui permettent de les développer, de les stabiliser et de les maîtriser.

### **8.2. Apport de la psychologie à l'EPS**

- Mécanismes du développement: la psychologie va permettre à l'enseignant de connaître les mécanismes mis en œuvre pour le développement de l'individu, ce qui implique un choix de méthodes pour réaliser les objectifs visés.
- Connaissance des caractéristiques de l'élève: psy de l'enfant et de l'adolescent, caractéristiques propres à chaque âge, maturité de chaque élève.
- Les mécanismes d'apprentissage: choix des méthodes d'apprentissage par référence aux théories de l'apprentissage

➤ **8.3. Apport de la psychologie à la rééducation**

- ❖ Prise en charge des athlètes blessés: prise en charge psychologique , gestion du stress
- ❖ Prévention des blessures: suivi psychologique en vue de réguler ces paramètres psychologiques et permettre la prévention des traumatismes Physiques.
- ❖ Prévention des atteintes psychosomatiques. Utilisation de stratégies plus efficaces dans la gestion du stress dans le cadre de l'accompagnement psychologique .

# *Cours N° 5*

*- La gestion de la motivation sportive*

## **9.La gestion de la motivation :**

D'une manière générale, la motivation peut être définie succinctement comme « l'aspect dynamique et directionnel (sélectif ou préférentiel) du comportement » (Nuttin, 1985). Pour Maehr (1984), l'opérationnalisation de cette double dimensionalité se manifeste chez un individu par la direction de son attention et de son activité, par la persistance dans cette dernière (spécialement face aux obstacles), par l'intensité de son activité (efforts), par la continuité de cette activité en dehors de toute contrainte externe et enfin par ses performances. Toutefois, ce dernier indicateur représente davantage la conséquence des précédents. Il est probable, en effet, qu'une personne motivée (donc qui s'attache intensément, avec persévérance et librement à tenter de réussir une tâche choisie) augmente ses chances d'obtenir de bons résultats (Stipek, 1993). Mais il ne s'agit là que d'une probabilité tant il est vrai, notamment en sport, que des comportements motivés peuvent malheureusement être suivis d'un échec.

Plusieurs registres motivationnels peuvent être impliqués dans la pratique sportive (Durand, 1987 ; Thill, 1989). Si l'engagement d'un sportif peut répondre à une recherche directe de la sensation hédonique que procure son activité ou bien encore à un besoin d'affiliation, son accession et son maintien au plus haut niveau de la compétition relèvent davantage d'une motivation d'accomplissement. Pour ses premiers théoriciens (Atkinson, 1957 ; McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell, 1953 ; Murray, 1938), la motivation d'accomplissement se caractérise par les comportements que les personnes manifestent lorsqu'elles s'appliquent à bien réaliser une tâche, à rechercher des normes d'exigence ou de performance, à se fixer des buts élevés. Cette définition semble correspondre parfaitement aux caractéristiques de la pratique sportive d'élite. Dans une même logique, on peut assimiler le sport de haut niveau à un contexte d'accomplissement tel que le définit Heckhausen (1974). Pour cet auteur, plusieurs conditions doivent en effet être réunies pour que l'on puisse évoquer un contexte d'accomplissement :

1) Tout d'abord les tâches à réaliser dans ce contexte doivent être finalisées par un but objectif et identifiable. C'est le cas dans les activités sportives, à tel point que l'atteinte des buts fait l'objet d'évaluations en termes de performances.

2) Il doit être possible d'estimer la quantité d'effort nécessaire pour être performant, ce qui suppose également de la part de celui qui est engagé dans la tâche une estimation de sa propre compétence au regard de la difficulté de cette tâche. Les activités sportives fournissent de multiples opportunités pour un sportif de tester ses compétences et d'évaluer les efforts

nécessaires pour obtenir des résultats, efforts qu'il peut d'ailleurs juger inutiles compte tenu de la difficulté perçue (Kukla, 1972) et de ses buts personnels (Nicholls, 1984a, 1984b).

3) Les comportements manifestés par les individus doivent pouvoir aboutir à l'échec comme au succès. Il est malheureusement aisé de montrer que l'incertitude des résultats en sport est une réalité bien présente aux conséquences parfois dommageables.

4) La quantité d'efforts consentie ainsi que l'estimation de la difficulté doivent répondre à des standards d'excellence. Ces standards peuvent être sociaux, personnels ou objectifs par la référence aux autres, à ses propres performances antérieures ou bien à la réalisation d'une tâche. Là encore, les activités sportives offrent de nombreuses occasions d'étalonner ces standards selon chacune de ces trois manières, même si la compétition privilégie la référence aux standards sociaux.

5) Les performances réalisées par un individu doivent être, dans une large mesure, le résultat de ses propres actions, même si des facteurs extérieurs au sujet peuvent également intervenir. Le sportif est responsable de ses résultats même si parfois, dans certaines activités.

Cette responsabilité est en partie partagée par des partenaires et/ou des adversaires ou encore certains facteurs environnementaux (arbitrage, public, etc.).

Par la présence de toutes ces caractéristiques dont le rôle est exacerbé par les enjeux médiatiques, financiers voire politiques que la compétition moderne revêt, le contexte sportif sollicite et détermine intensément la motivation d'accomplissement de l'athlète. Cette motivation entretient de multiples relations avec sa performance en intervenant à tous les moments de la vie sportive : pendant la compétition mais aussi après celle-ci, ce qui constitue déjà les prémisses de la prochaine. Les répercussions sur la performance peuvent être directes et ponctuelles par la régulation de l'activation (Sanders, 1983), de l'attention (Carver&Scheier, 1981 ; Duval &Wicklund, 1972 ; White &Duda, 1991) et de l'anxiété (Duda, Newton, & Chi, 1990 ; Hall & Kerr, 1997 ; Nicholls, 1989 ; Vealey& Campbell, 1988) que les états motivationnels autorisent. Mais la motivation agit surtout comme processus continu indirectement impliqué dans la performance. Ses effets se manifestent alors sur la pertinence des objectifs choisis par le sportif, l'intensité de ses efforts et sa persévérance à l'entraînement ainsi que sur l'adhésion à un style de vie compatible avec les exigences de la haute compétition (sacrifices familiaux, professionnels, ascèse, etc.). Ces variables dépendantes de la motivation d'accomplissement sont donc responsables de la qualité de la préparation physique, mentale,

technique et tactique du sportif. La qualité de cette préparation détermine à son tour les niveaux d'habileté acquis dans chacun de ses registres.

A l'origine de tous les facteurs directement impliqués dans la performance sportive, la motivation représente donc un élément clé du mental d'un sportif. Générer et entretenir les attitudes motivationnelles les plus adaptatives à l'égard de la performance constitue un des objets de la préparation mentale. En raison de la permanence de l'action de telles attitudes, cette préparation est à comprendre comme une véritable entreprise éducative destinée à les stabiliser.

### **9-1-La motivation clé essentielle de la préparation psychologique ;**

Pas de motivation, pas de réussite sportive ! ça paraît tellement évident dit comme ça. Et pourtant en analysant certains échecs de sportifs, il apparaît qu'ils n'étaient pas aussi motivés que l'échéance pouvait le laisser penser. La dynamique motivationnelle doit être présente du début de la préparation à la fin de l'échéance compétitive. Elle permet l'acceptation des charges d'entraînement, la gestion des échecs, la préparation au stress, l'investissement nécessaire à la difficulté de la poursuite des objectifs. La motivation d'un athlète et l'effort qu'il consent pour réaliser ses objectifs sont corrélés à l'attractivité du résultat et à la probabilité de l'atteindre.

Les extrêmes de l'état de motivation sont l'autodétermination et le désengagement total. Pour déclencher l'engagement, la motivation doit :

- ❖ Persister dans l'action;
- ❖ Posséder un aspect dynamique, c'est à dire que la motivation est plus ou moins grande ;
- ❖ Posséder un aspect directionnel, c'est à dire qu'il y a une motivation pour quelque chose.

# *Cours N° 6*

*- La gestion du stress de la compétition*

## 10. La gestion du stress de la compétition :

Le stress peut être généré par les situations d'entraînements et surtout par les compétitions sportives. Il peut être considéré comme la réaction d'adaptation d'un sujet, les caractéristiques subjectives, à des situations réelles, les caractéristiques objectives, exigeant des réponses dépassant ses limites habituelles.

Le stress est une réaction normale à l'approche d'une situation nouvelle ou comportant des enjeux. Quand il est maîtrisé, il stimule l'athlète et l'aide à réaliser une performance en créant une excitation indispensable. Il joue un rôle dans la concentration et la mobilisation totale des ressources.



Il s'agit d'un stress positif.

Par contre lorsque l'adaptation est insuffisante, le stress génère des sentiments négatifs, créant nervosité et modification du comportement tendant vers l'inefficacité et la contre-performance.



Il s'agit d'un stress négatif.

L'athlète doit donc contrôler et non éliminer son stress. Dans un cas extrême, un individu n'ayant aucun stress quelque soit la situation serait un individu n'ayant aucun intérêt pour sa propre survie. Dans l'autre extrême, celui qui refuserait le stress, refuserait les situations le générant. Il se limiterait donc dans ses ambitions

Pour gérer le stress il faut modifier la perception de la situation à affronter.

Pour contrôler le stress, les techniques de préparation psychologique joueront sur les mécanismes de réaction suivant les approches :

**Psychosociale** : les conditions sociales et environnementales influent sur les réactions de stress face à une situation particulière.

**Cognitive** : la situation génératrice de stress va être traitée en fonction du passé du sujet et de sa perception des échecs et réussites, de sa situation personnelle, de son histoire, etc. Pour s'adapter, le sujet utilisera une stratégie dite d'ajustement (ou coping).



**Psychobiologique** : les interactions entre les niveaux biologiques et psychologiques influent et permettent des contrôles de l'un sur l'autre.

### ➤ **10-1-Identification des trois niveaux de réaction au stress**

- Le stade de l'inquiétude ou de l'anxiété. Le sportif éprouve une appréhension lorsqu'il imagine la situation, une réaction d'alarme se met alors en place. Il y a préparation à l'action par l'augmentation des niveaux biologiques (niveaux d'activation) et des aspects psychologiques (concentration, motivation, anxiété).
- Le stade de la résistance ou de la peur. Le sentiment de danger devient réel et palpable pour le sportif. Il y a mise en route de mécanismes de réponses (attaque, fuite, etc.) avec poursuite de l'élévation de la tension fonctionnelle et du niveau d'activation. Si cette élévation se poursuit, apparaît le stade de l'angoisse où la situation devient oppressante pour l'individu et le désorganise sous l'effet de perturbations incontrôlables du système neurovégétatif.
- Le stade de l'épuisement. La situation de stress ne permet plus au sportif de s'adapter (intensité trop forte et/ou durée trop longue), il y a atteinte des limites du contrôle de lui-même, ce qui se traduit soit par un comportement excessif (agressivité, violence) soit par une réaction d'enfermement sur lui-même, coupant toutes communications avec l'extérieur.

### ➤ **10-2-Les conséquences du stress**

Les situations de stress engendrent des réactions individuelles et sociales. Les réactions individuelles :

- De type comportemental : anxiété, apathie, agressivité, perte de l'estime de soi, nervosité, etc.;
- De type cognitif : baisse de la concentration, troubles attentionnels, problèmes de mémorisation, hypersensibilité aux critiques, etc.;
- De type physiologique : augmentation de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et de la pression artérielle, troubles digestifs et du sommeil, sueurs, dessèchement de la bouche, etc.

Les réactions sociales :

- Retrait, isolement, hostilité, irritabilité, agressivité, etc

### ➤ **10-3-Les facteurs favorables à la résistance au stress**

Avant même d'entamer une préparation mentale pour gérer les situations de stress, les sportifs peuvent posséder des qualités qui favorisent les réactions d'adaptation :

- Le type de personnalité : détendu, extraverti, etc.;
- Le locus de contrôle ou la croyance des individus en leur possibilité de maîtriser et déterminer ce qui leur arrive ;
- La stabilité émotionnelle ;
- La motivation intrinsèque (plus elle est développée plus elle génère une prise de risque contrôlée) ;
- La recherche de sensation (les "chercheurs" de sensation ont une meilleure capacité d'adaptation au stress) ;
- Le besoin d'accomplissement.

### ➤ **10-4-L'attitude de l'entraîneur face au stress du sportif**

L'entraîneur intervient à deux niveaux pour aider le sportif à gérer son stress :

- ❖ Celui de la situation : ce niveau permet une analyse objective et rationnelle de la situation sportive à venir. Il s'agit d'adapter le niveau des ressources aux exigences de la situation par un entraînement modelé, une planification d'objectif, un développement des stratégies cognitives, etc.;
- ❖ Celui du sujet : ce niveau est centré sur la modification du sujet lui-même par un développement du sentiment de contrôle, le contrôle des manifestations cognitives et somatiques (qui concerne le corps), les effets physiologiques, etc.
- ✓ Une connaissance des méthodes d'interventions psychologiques permet à l'entraîneur d'intervenir lui-même ou de diriger l'athlète vers un spécialiste. Ces méthodes sont variées mais restent des techniques obéissant à des règles théoriques et déontologiques. Elles interviennent sur :
  - ✓ Les aspects somatiques : relaxation, yoga, Jacobson, Schultz, sophrologie, etc.;
  - ✓ Les aspects cognitifs : méditation, conceptualisation, visualisation, modeling, restructuration cognitive, etc.;
  - ✓ Les aspects comportementaux : Anxiété Management Training, Stress Inoculation Training, etc.

**Magnésium** : Pour surmonter les coups de fatigue et le stress. Le magnésium est essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme. Présent dans toutes les cellules de l'organisme (au total, le corps d'un adulte a environ 25 g de ce minéral), il participe entre autres à plus de 300 réactions enzymatiques. Il est notamment indispensable au maintien de l'équilibre nerveux et musculaire.

### ➤ 10-5-La psychologie dans la pratique sportive de performance

Les facteurs psychologiques font partie intégrante du domaine de la performance sportive. Dans le cadre de la détection et de la sélection de futurs champions, des diagnostics peuvent être utilisés pour détecter les sujets possédant les meilleures aptitudes et sélectionner ceux capables de faire face à un objectif. Des outils d'investigation (questionnaires, échelles comportementales, etc.) permettent de savoir en quoi et comment la personnalité d'un sujet influence le choix d'une pratique sportive, le pousse à s'investir dans une activité sportive définie et lui permet de réussir dans celle-ci.

Dans un cadre plus en rapport avec l'entraînement quotidien, les demandes sont centrées sur les techniques d'intervention sur les pratiquants sportifs. Elles ont pour but d'améliorer l'efficacité de la conduite de l'entraînement et la gestion des situations de stress.

### ➤ 10-6-Les déterminants psychologiques de la performance

De façon idéale, un sportif possédant certaines capacités est psychologiquement en mesure de réaliser une performance sportive. Elles sont la cible de la préparation psychologique en vue de la réalisation de la performance.

- ☞ Confiance en soi en relation avec le réalisme des objectifs poursuivis et des capacités possédées
- ☞ Calme mental en relation avec le niveau d'activation .
- ☞ Absence de tensions parasites;
- ☞ Concentration sur l'instant présent;
- ☞ Niveau associé de mobilisation de l'énergie à une certaine euphorisation de l'évènement ;
- ☞ Sentiment d'autocontrôle.

Le niveau d'activation correspond à l'intensité à laquelle fonctionne l'organisme à un moment précis. Cette activation est contrôlée par une structure nerveuse cérébrale et est affectée

par certains tresseurs comme l'effort physique, la température ambiante, des drogues, mais également des émotions (peur, l'anxiété, la surprise ou l'intérêt).

La personnalité du sportif, qui est un des éléments centraux de la psychologie sportive, englobe les facteurs suivant :

- ☞ **Psycho-cognitifs** : il s'agit du traitement de l'information (attention, concentration, etc.) et de l'écoute de soi dans l'environnement ;
- ☞ **Affectifs** : il s'agit de la gestion des émotions (peur, joie, colère, chagrin, etc.), du contrôle de l'anxiété, de la résistance au stress, du contrôle de la souffrance, de la prise de risques, de l'estime et de la confiance en soi ;
- ☞ **Comportementaux** : ils concernent l'ambition, le désir de réussite, la combativité et la persévérance dans la difficulté, l'investissement, la motivation ;
- ☞ **Relationnels** : ils concernent la disponibilité, l'écoute, le degré de sociabilité, l'extraversion ou l'introversion, la qualité de leader.

### **10-7-Le potentiel psychologique et la situation sportive**

Sur l'axe du temps débutant par la préparation à une échéance et se terminant par la période post compétition, les éléments constituant le potentiel psychologique sont les suivant en fonction des situations :

| <i>Entraînement</i>   | <i>Pré compétition</i>   | <i>Compétition</i>      | <i>Post compétition</i>              |
|---|--|-------------------------|--------------------------------------|
| Investissement personnel de la plus élevée possible (expectation) | Gestion de l'anxiété   | Combativité             | Gestion de l'échec ou de la réussite |
| Planification d'objectif  | Contrôle émotionnel  | Résistance à la douleur | Aspirations futures                  |
| Relation entraîneur - entraîné                                    | Analyse des informations sur l'environnement (analyse cognitive) | Contrôle du stress      | Image de soi                         |

# *Cours N° 7*

*- Les Courants théoriques*

## **11- Courants théoriques :**

### **➤ 11- 1. Courant psycho dynamique**

L'approche psycho dynamique de la psychologie est inspirée par la psychanalyse, discipline qui a été développée par Sigmund Freud à Vienne vers les années 1900 . Son approche se basait sur la méthode de traitement des troubles psychiques qu'il nomma la psychanalyse. Cette méthode d'étude du fonctionnement psychique l'amena à développer des théories sur le développement normal de l'enfant et sur le développement de la personnalité qui font fortement influencé la psychologie, en particulier dans le domaine de la psychopathologie. Plusieurs psychanalystes ont influencé par leurs découvertes les théories de la psychologie de l'enfant. Les observations cliniques de Mélanie Klein et Donald Winnicott ont mené à une meilleure compréhension de l'attachement. Les observations de Erik Erikson ont mené à une meilleure compréhension de l'influence sociale et culturelle sur le développement de la personnalité et la recherche de l'identité du moi, ainsi qu'à la mise en évidence de stades de développement psychosocial. Les méthodes psychanalytiques ou psycho dynamiques sont basées sur l'observation clinique.

### **➤ 11- 2. Courant behavioriste**

L'approche behavioriste fut développée par John B. Watson en 1912 aux États-Unis, se basant sur les recherches animales du physiologiste Ivan Pavlov , considéré comme le découvreur du conditionnement classique. Dans les années 1930, Burrhus F. Skinner développe la théorie du conditionnement instrumental ou opérant dont le postulat est que d'un renforcement augmente la fréquence d'apparition d'un comportement. Albert Bandura étend la théorie behavioriste en prenant en compte la dimension sociale de l'apprentissage (les modèles et imitations) et la liberté du sujet (choix de ses modèles), dans sa théorie de l'apprentissage social qui devient la théorie sociale cognitive en 1989. 19

L'approche behavioriste dresse les bases d'une psychologie qui veut développer des modèles scientifiques et a ses origines dans la recherche animale. L'objet d'étude du behaviorisme est l'apprentissage dans des conditions contrôlées et les méthodes se basent sur des expériences menées en laboratoire de recherche.

### **➤ 11- 3. Courant humaniste**

Le courant humaniste en psychologie a commencé à émerger aux États-Unis dans les années 1950. Ses origines viennent de la philosophie. Le courant est fondé dans les années 1960 par

Carl Rogers en réaction aux courants psychanalytiques et béhavioristes. Le courant humaniste considère l'humain comme fondamentalement bon, libre et capable d'orienter ses choix pour se réaliser pleinement (« actualisation de soi ») s'il est authentique et congruent avec lui-même. Abraham H. Maslow est un autre chef de file du courant humaniste et est connu pour avoir élaboré dans les années 1970, la théorie de la hiérarchie des besoins décrivant les conditions nécessaires et préalables à l'actualisation de soi. Tout comme l'approche psycho dynamique, son principal objet est la thérapie dont l'objectif est d'amener les individus à réaliser leur plein potentiel. Les méthodes de la psychologie humanistes sont cliniques et non directives.

#### **11- 4. Courant cognitiviste**

Le courant cognitiviste s'est développé à partir des années 1950 aux États-Unis et au Royaume-Uni. Le courant cognitiviste privilégie l'observation scientifique des comportements. Il est distinct du béhaviorisme en ce qu'il tente de modéliser les processus mentaux comme l'attention, la perception, le raisonnement, la résolution de problème, ou encore la mémoire. Le projet cognitiviste a été de chercher à caractériser l'organisation des processus internes impliqués dans le comportement. Ces évolutions théoriques vont de pair avec des développements expérimentaux qui forment les bases méthodologiques de l'expérimentation en psychologie cognitive. Parmi ceux-ci, le renouvellement de l'approche dite de la chronométrie mentale proposée un siècle plus tôt par le physiologiste néerlandais Franciscus Cornelis Donders selon laquelle la mesure du temps de réaction fournit un indice du temps de traitement d'un stimulus donné. La métaphore qui prévaut en psychologie cognitive est celle du cerveau-ordinateur, à une époque où les progrès en informatique sont plein de promesses pour l'intelligence artificielle.

Les recherches et méthodes de la psychologie cognitive, d'abord limitées aux expériences de laboratoire, ont été utilisées ensuite pas d'autres disciplines, la psychologie du développement, du fonctionnement social, et le traitement de troubles mentaux. Dans le domaine du développement de la cognition, Jean Piaget propose une théorie constructiviste du développement de l'intelligence et Lev Semenovitch Vygotsky propose une théorie socioculturelle du développement cognitif.

# *Cours N° 8*

*- Méthodes de recherche*



## **12- Méthodes de recherche**

Les thèmes de recherche en psychologie sont innombrables du fait du grand nombre d'objets d'étude de la psychologie et de ses applications très variées. Les méthodes de recherche sont par conséquent nombreuses. Certaines méthodes se basent sur des observations, dans des conditions plus ou moins contrôlées. D'autres méthodes se basent sur des méthodes expérimentales aux protocoles stricts et donnant lieu à des analyses statistiques élaborées. Toutes ces méthodes ont des avantages et des limites : certaines sont utiles pour observer la complexité d'un sujet, d'autres pour invalider des hypothèses et modèles théoriques. Les méthodes sont choisies en fonction des objectifs du chercheur.

### **➤ 12-1. Méthodes expérimentales**

Les méthodes de recherche les plus souvent utilisées par les psychologues sont les méthodes expérimentales. Les méthodes expérimentales consistent à situer une question dans une théorie qui fournit un modèle explicatif du phénomène (par exemple, un comportement donné). Des hypothèses expérimentales sont formulées, qui sont des prédictions des comportements basés sur la théorie. Une expérience est menée et les données analysées. Beaucoup de recherches prennent place dans des laboratoires, souvent situés dans les universités, mais d'autres méthodes d'investigation sont également fréquentes.

### **➤ 12-2. Expérience en laboratoire**

« L'avantage de la méthode expérimentale dans un laboratoire de psychologie est d'explorer des liens de cause à effet. En isolant des variables indépendantes et mesurant une ou des variables dépendantes, une relation statistique est établie (ou invalidée). Si un effet y (variable dépendante) suit une condition x (variable indépendante), alors il est probable que la cause x ait provoqué l'effet y. Ce raisonnement n'est pas infaillible et peut conduire à des conclusions erronées si d'autres variables sont ignorées ou inconnues. Un avantage de la méthode expérimentale cependant est sa répliquabilité. Si l'expérience est bien contrôlée, d'autres chercheurs qui mènent la même expérience trouvent les mêmes résultats et peuvent faire progresser la théorie en pratiquant un changement contrôlé des variables lors d'une réplification.

### **➤ 12-3. Expérience sur le terrain :**

L'expérience sur le terrain est une expérience dont les variables sont contrôlées par l'expérimentateur, mais qui prend place dans un milieu naturel afin d'en comprendre les effets.

L'avantage des expériences de terrain est de recueillir cependant des comportements plus proches des réactions naturelles des participants. Sa validité externe est donc plus forte qu'une expérience de laboratoire. Cependant, sa validité interne risque d'être plus faible : l'expérience est moins bien contrôlée que l'expérience en laboratoire et les comportements observés ne peuvent pas être répétés de nombreuses fois pour chaque participant, comme c'est le cas en laboratoire.

#### **12-4. Méthodes quasi-expérimentales**

Certaines questions ne peuvent pas être traitées en assignant les participants à des groupes de manière aléatoire, pour des raisons naturelles ou éthiques. Par exemple, étudier la différence entre hommes et femmes, ou entre des enfants de parents divorcés ou non. Lorsque les variables indépendantes ne peuvent pas être randomisées et que les groupes expérimentaux sont définis par les conditions naturelles, le plan d'expérience est dit quasi-expérimental<sup>18</sup>.

Parmi les méthodes quasi-expérimentales, l'expérience naturelle consiste à utiliser un événement naturel pour étudier un phénomène. Par exemple, l'introduction d'une nouvelle technologie dans une communauté, ou l'observation des conséquences d'une catastrophe naturelle affectant une région. L'avantage des plans quasi-expérimentaux est qu'ils permettent d'observer des conditions qu'il ne serait pas éthique de créer artificiellement, comme l'introduction d'un stress élevé et son impact sur la santé, ou l'effet de l'introduction d'une nouvelle technologie sur l'agressivité des enfants. L'inconvénient est que ces conditions naturelles, ou variables indépendantes, sont peu contrôlables

#### **12-5. Méthodes de recherche non-expérimentales**

##### **12.5.1. L'étude des corrélations**

L'étude des corrélations vise à mesurer les relations entre des variables. Elle permet de mettre en évidence qu'une variable est liée à une autre sur un plan statistique, et de mesurer l'ampleur de la relation. Elle est utile pour étudier certaines variables qui ne sont pas manipulables expérimentalement comme le nombre de cigarettes fumées et les conséquences sur certains marqueurs de santé. Elle est utile pour collecter un grand nombre de variables, par exemple, en collectant des questionnaires sur de grands échantillons. Elle est utile lorsque des variables ne sont pas liées a priori et que l'interprétation des causes à effet ne sera pas ambiguë (par exemple, dans l'étude du rapport entre vieillissement et niveau de bien-être psychologique, s'il est possible que le vieillissement puisse affecter le bien-être, il est impossible que le bien-

être puisse provoquer le vieillissement. Si l'étude des corrélations ne permet pas de déterminer l'existence de liens de causalité, elle est en revanche, comme les autres méthodes non expérimentales, une bonne source d'hypothèses de recherche. Elle est à la base de techniques statistiques plus sophistiquées permettant de mieux explorer les liens entre les variables en dégagant notamment des facteurs de manière exploratoire (analyse factorielle), ou en employant des méthodes de régression. Les modèles statistiques reposant sur des corrélations peuvent aussi conduire à combiner les analyses factorielles exploratoire à la méthode de recherche de relations causales (analyses causales ou Pathanalysis (en)) dans les modèles d'équations structurelles.

### **12.5. 2. Observation de terrain, ou naturaliste**

L'observation naturaliste est l'observation d'individus dans leur environnement familier sans intrusion, sans intervention ni changement des variables dans ce milieu naturel. La méthode a été mise en valeur par l'éthologue Konrad Lorenz qui a étudié ainsi les comportements sociaux des animaux. Chez les humains, l'environnement naturel peut être l'école, le lieu de travail, ou le domicile, par exemple. La méthode présente de nombreuses difficultés techniques. Les observateurs doivent être les plus discrets possibles pour ne pas interférer avec les comportements naturels. Or les personnes qui se savent observées ont des comportements légèrement différents (par exemple des mères se sachant observées dans leurs interactions avec leurs jeunes enfants se montrent plus patientes). La présence d'un expérimentateur intrusif peut provoquer de nombreux biais expérimentaux, comme un effet de désirabilité sociale, l'effet Hawthorn, et autres biais expérimentaux (cf. liste de biais cognitifs).

Un autre problème est celui des interprétations des comportements et de leur codage. Par exemple, les intentions ou émotions des participants comme la peur, ou l'agressivité, sont d'interprétation difficile. Pour éviter les interprétations subjectives, les observations de terrain décrivent uniquement les comportements, ou reposent sur des techniques où plusieurs codeurs indépendants analysent les comportements et leurs interprétations font l'objet de discussions en cas de désaccord.

Les observations naturalistes, ou de terrain, permettent une bonne description des comportements naturels et complexes ; elle est utile dans les situations où les expérimentations de laboratoire ne sont pas possible. Leur richesse permet d'émettre de nouvelles hypothèses de recherche.

### **12.5.3. L'observation en laboratoire**

L'observation en laboratoire est l'observation de personnes dans un milieu artificiel mais sans intervention de l'expérimentateur qui influenceraient les comportements. Elle est une bonne source d'hypothèses de recherche.

### **12.5.4. L'étude de cas**

L'étude de cas consiste à étudier un seul individu sur une longue durée. Elle est utilisée parfois quand un patient présente une maladie rare pour laquelle un échantillon de plusieurs patients ne pourrait pas être observé. C'est souvent le cas en neuropsychologie, quand un patient présente des lésions cérébrales uniques, suite à un accident, ou des symptômes rares. Des exemples célèbres sont celui de Phinéas Gage ou encore des patients décrits par le neurologue Oliver Sacks dans ses livres de vulgarisation.

L'étude de cas est souvent employée en psychologie clinique et dans les disciplines cliniques qui en sont proches (psychanalyse, psychiatrie). Sigmund Freud s'est appuyé sur des études de cas pour développer ses théories psychanalytiques, par exemple, il décrit les détails de la cure psychanalytique d'un patient surnommé l'« homme aux loups ». L'étude de cas est également préconisée par les expérimentalistes. Skinner écrit ainsi en 1966, que mieux vaut observer un seul rat pendant des milliers d'heures, que des milliers de rats pendant une heure chacun<sup>21</sup>. Combinant les deux avantages des études de cas, les études expérimentales menées individuellement sur des patients cérébro-lésés ont mené à des découvertes importantes sur le fonctionnement de processus cognitifs comme la mémoire. Ainsi, le patient HM a participé à des études expérimentales durant des décennies.

### **12.5.5. Entretien**

L'entretien ou entrevue avec un participant est une situation dans laquelle le psychologue, expérimentateur ou clinicien, pose des questions directement au participant ou au patient. Les entretiens ont plusieurs désavantages : contrairement aux questionnaires anonymes, ils génèrent un effet de désirabilité qui amène les participants à modifier leurs réponses ; ils n'informent que sur les processus conscients des participants, or les motivations d'un comportement sont en large partie inconscientes ; enfin, la qualité de l'interview dépend des qualités de l'expérimentateur.

Les entretiens varient énormément en termes de structure, c'est pourquoi ils sont parfois catégorisés en fonction de leur niveau de structure. Tandis que les entretiens peu structurés sont plus riches dans la diversité des réponses et moins artificiels, les entretiens plus structurés permettent de rendre les réponses des participants plus comparables. L'effet expérimentateur est minimisé, renforçant ainsi la fiabilité de la méthode. Les méthodes plus structurées sont plus faciles à répliquer et à dépouiller.

- ***L'entretien non directif***

L'entretien non directif laisse le participant ou patient parler de ce qu'il désire avec très peu de directives de la part du psychologue qui pratique l'écoute attentive. Ce type d'entretien est utilisé dans surtout en psychothérapie plutôt qu'en recherche.

- ***L'entretien semi-structuré***

L'entretien semi-structuré laisse le participant parler de certains sujets en détail, et le psychologue a un rôle d'écoute attentive comme dans l'entretien non directif. Cependant, le psychologue pose des questions générales pour orienter les thèmes de discussion. Cette technique a été utilisée avec succès par le sociologue Elton Mayo dans l'étude des travailleurs de la Hawthorne Works dans les années 1930.

- ***L'entretien structuré***

Dans l'entretien structuré, ou guidé, l'interviewer pose des questions dans un ordre fixe en suivant un ordre préétabli. Les questions restent ouvertes pour laisser aux participants l'opportunité de répondre de la manière la plus diverse possible (par exemple « comment imaginez-vous...? »).

- ***L'interview***

Dans l'interview suivant une méthode clinique, les questions sont les mêmes pour tous les participants, mais le psychologue adapte certaines de ses questions en fonction des réponses des participants, pour tenter de mieux comprendre leur point de vue ou leur raisonnement. Cette méthode était privilégiée par le psychologue Jean Piaget dans ses recherches sur la pensée chez l'enfant. Il a été critiqué en raison de la complexité des questions parfois posées aux enfants en utilisant cette méthode.

- *L'entretien totalement directif et structuré*

L'entretien totalement directif et structuré ne laisse pas de place à l'improvisation et peu de place aux questions ouvertes. Les questions sont données dans un ordre précis et immuable. Les participants doivent y répondre par un choix multiple (« oui », « non », « je ne sais pas », ou par des réponses graduées, de type échelle de Likert .

# *Cours N° 9*

*- Caractéristiques du psychologue*

### **13-Characteristique du psychologue ;**

Afin de promouvoir auprès des entraîneurs, des coaches, des athlètes et des futurs étudiants les vertus de la psychologie du sport, nombre de professionnels dévoués ont réfléchi aux contributions que les praticiens peuvent apporter au monde sportif. Nous allons passer en revue les différents rôles et fonctions du psychologue du sport, lequel se décline aux États-Unis en trois catégories : clinicien, éducateur et chercheur. Le psychologue du sport en exercice entre souvent dans plusieurs catégories.

#### **➤ 13-1-Le psychologue du sport clinicien**

Il dispose d'une formation en psychologie clinique ou en psychologie du conseil et il est parfois diplômé en psychologie. Il s'intéresse généralement beaucoup à la pratique sportive. Sa formation peut également englober un contrôle continu en psychologie du sport par le biais de programmes d'éducation physique. Les psychologues du sport cliniciens ont les compétences pour traiter les problèmes émotionnels et les troubles de la personnalité dont souffrent certains sportifs. La pratique sportive peut générer un stress important chez certains athlètes, nuire à leurs performances ou à leur santé. Dans ce cas l'intervention d'un psychologue du sport clinicien s'avère indispensable.

#### **➤ 13-2-Le psychologue du sport éducateur**

La plupart des psychologues du sport formés dans les départements d'éducation physique (science du sport et de l'activité physique) se considèrent comme des psychologues du sport éducateurs. Ils maîtrisent les notions de psychologie du sport et interviennent sur le terrain. Dans le milieu de l'éducation, ils enseignent les principes de la psychologie du sport et de l'activité physique aux coaches et aux athlètes. Leur mission consiste généralement à aider les athlètes à développer leurs aptitudes psychologiques dans le but d'améliorer leurs performances. Ils aident également les athlètes jeunes et moins jeunes à aimer le sport pour vivre mieux.

#### **➤ 13-3-Le psychologue du sport chercheur**

La reconnaissance et le respect de la psychologie du sport et de l'activité physique en tant que science passent par une évolution permanente des connaissances. Cette tâche importante revient au scientifique et au spécialiste. Pour être un praticien crédible, le psychologue du sport et de l'activité physique doit pouvoir s'appuyer sur une base de connaissances solide et éprouvée. Étant donné les différents rôles que peut assumer un psychologue du sport, il est



particulièrement intéressant de répertorier le type de poste décroché par les jeunes diplômés, ainsi que leur degré de satisfaction. Pour la période allant de 1994 à 1999, une étude a rapporté que 73 % des personnes ayant obtenu un doctorat dans un domaine en rapport avec la psychologie du sport ont trouvé un poste dans la sphère universitaire. Une grande partie des 27 % restants ont décroché un emploi en rapport avec leur formation. Les étudiants diplômés dans cette période ont également fait part d'une amélioration de leur satisfaction professionnelle et une augmentation de leur réussite professionnelle, par rapport aux personnes diplômées entre 1989 et 1994 (Anderson, Williams, Aldridge & Taylor, 1997 ; Williams & Scherzer, 2003).

En France nous avons les intervenants en psychologie du sport qui comprennent : Les psychologues spécialisés en sport, ayant fait le cursus en psychologie de 5 ans et qui peuvent avoir une formation en psychologie clinique (psychopathologie), d'autres en recherches. Les préparateurs mentaux qui ne sont pas psychologues mais ont suivi une formation en psychologie du sport reconnu par le Comité d'accréditation de la SFPS. Ils équivalent aux psychologues du sport éducateurs mais n'ont pas la dénomination en psychologie. Une nouvelle tendance apparaît depuis quelques années avec le terme de coach sportif qui, au départ, désignait l'entraîneur physique que l'on trouve en salle de sport. C'est maintenant un préparateur mental. Avec l'amendement Accoyer, est psychologue toute personne ayant fait un DESS de psychologie.

#### **14-L'environnement et l'encadrement psychologique**

L'environnement familial, social, scolaire, professionnel du sportif a une influence sur son épanouissement et donc sa personnalité. Il doit donc être pris en compte dans la préparation psychologique pour prévenir et lutter contre une fragilisation de l'état psychologique du sportif.

Le dôme de l'encadrement psychologique est l'entraîneur. Sa compréhension psychologique des sujets sportifs et son intervention psychologique constituent un des aspects essentiels de la démarche d'entraînement. Il doit impliquer et responsabiliser l'athlète dans sa préparation à la performance, ainsi que faciliter l'énergie psychologique nécessaire à son accomplissement.

Cette qualité de la relation privilégiée entraîneur ---entraîné permet l'essentiel du travail psychologique, complétement éventuellement par d'autres acteurs tels le kiné, le médecin ou le préparateur mental. Le rôle de ce dernier est d'apporter des outils de préparation mentale, permettant à l'athlète de mieux utiliser ses propres ressources.

En construisant l'entraînement et en communiquant, l'entraîneur réalise de la psychologie au quotidien. Dans le cas de réel blocage ou problème psychologique, il l'orientera alors vers un spécialiste de la préparation mentale. Cette démarche a pour but d'éviter des écueils tels que l'athlète rajoutant d'inutiles charges d'entraînement en pensant compenser un déficit de résultat.

# ***Cours N° 10***

***- Moyens et méthodes d'orientation en psychologie***

## **15- Moyens et méthodes d'orientation en psychologie :**

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, l'orientation désignait «une démarche reposant sur une investigation de nature psychologique et visant à favoriser la transition de l'école à l'emploi» (Guichard et Huteau, 2006, p.3)

En 2004, le Conseil de l'Union européenne en propose la définition suivante: «L'orientation se rapporte à une série d'activités qui permettent aux citoyens, à tout âge et à tout moment de leur vie, de déterminer leurs capacités, leurs compétences et leurs intérêts, de prendre des décisions en matière d'éducation, de formation et d'emploi et de gérer leurs parcours de vie personnelle dans l'éducation et la formation, au travail et dans d'autres cadres où il est possible d'acquérir et/ou d'utiliser ces compétences».

L'orienteur est appelé à devenir, dans une acception moderne, un accompagnateur, rôle en core assez singulier au sein d'une école qui évalue le plus souvent davantage pour sanctionner (fonction certificative) que pour aider l'élève à se former (fonction formative) (Demeuse et Lafontaine, 2005,p.8).

La psychologie de l'orientation est en relation étroite avec la psychologie de l'éducation et la psychologie du travail. Dans ces deux branches de la psychologie, on s'intéresse aussi à des questions d'apprentissage et d'adaptation, au sens que les sujets donnent à leur activité. Dans la mesure où l'orientation est le lieu de l'articulation entre l'éducation-formation et le travail, la psychologie de l'orientation peut être considérée comme une sous-discipline charnière entre la psychologie de l'éducation et celle du travail. aujourd'hui encore plus qu'hier, elle n'est réductible ni à l'une ni à l'autre. En effet on sait que la relation formation-emploi n'est plus très affirmée, à tel point qu'on a pu la qualifier d'« introuvable », et que l'insertion professionnelle est un processus qui, pour beaucoup,s'étend sur plusieurs années. Pendant longtemps la psychologie de l'orientation était en fait une simple application de la psychologie différentielle. Le conseil donné aux jeunes était fondé pour l'essentiel sur une évaluation objective de leurs aptitudes. C'était la grande époque de la psychotechnique. À l'heure actuelle, on utilise toujours beaucoup les données de la psychologie différentielle

Mais, il s'agit souvent d'une psychologie différentielle rénovée qui ne limite pas à caractériser les individus selon des attributs stables, mais qui décrit et analyse leur activité selon de nombreux paramètres, certains étant individuels tandis que d'autres sont situationnels.

D'autre part, la psychologie de l'orientation aujourd'hui fait appel à quasiment toutes les sous-disciplines de la psychologie.

En effet, pour analyser les conduites d'orientation, on fait appel à des méthodes et à des concepts qui proviennent de la psychologie clinique, de la psychologie cognitive, de la psychologie sociale...

Certaines des préoccupations de la psychologie de l'orientation sont très proches de celles de la psychologie du développement.

Dans les deux cas, il s'agit de comprendre les processus conduisant un individu à se « construire », c'est à-dire à développer des savoirs et des habiletés transférables ainsi que tout un système de représentations (valeurs, intérêts, croyances, etc.) donnant un sens à son existence. La différence entre ces deux approches est que, d'une part, la psychologie de l'orientation accorde une place notable aux développements caractérisant l'âge adulte (elle s'intéresse, par exemple, aux effets des activités professionnelles dans le développement de compétences transférables dans d'autres situations et que, d'autre part, elle tend probablement plus que la psychologie du développement à considérer l'individu comme un être intentionnel, c'est à-dire capable de dépasser les conditions qui sont les siennes pour en faire un projet marquant son propre développement.

# ***Cours N° 11***

***- La psychologie positive***

## **16- la psychologie positive :**

En effet, elle se focalise sur les ressources de l'individu en vue de les apparier avec la profession la plus adéquate (Eggerth,2008). Alors que les prestations des psychologues conseiller(ère)s en orientation se sont longtemps focalisées sur l'aide au choix initial d'une profession, leurs missions tendent aujourd'hui à se diversifier. Le monde professionnel actuel étant caractérisé par l'insécurité, il est essentiel que les interventions de conseil en orientation adoptent une posture préventive destinée à développer les forces des individus et à minimiser les risques pour leur carrière (DiFabio, 2014). Ainsi, les psychologues en orientation sont de plus en plus perçus comme des spécialistes de l'accompagnement des individus tout au long des nombreuses transitions qui jalonnent à présent les carrières.



### **Transition entre l'école et le monde du travail**

Depuis son émergence à l'aube du XXe siècle, l'un des enjeux majeurs du travail des psychologues conseiller(ère)s en orientation a été de contribuer à faciliter la transition entre l'école et le monde du travail, en aidant les jeunes à faire le choix d'une profession. Cette tâche est d'une importance cruciale, car la bonne réussite de cette première transition est un déterminant clé de la suite de la trajectoire professionnelle. Afin d'aider les adolescent(e)s à choisir leur formation ou leur métier initial, les psychologues en orientation ont généralement recours à des entretiens et questionnaires, de manière à pouvoir identifier certaines caractéristiques clés de la personne (intérêts, aptitudes, traits de personnalité, valeurs) et de les mettre en lien avec les métiers existants, de manière à favoriser la meilleure concordance entre l'individu et son environnement professionnel. Ces prestations s'avèrent utiles, afin de déterminer un ensemble de possibilités pour un choix professionnel. Toutefois, elles gagnent à être complétées par des mesures d'accompagnement permettant à l'individu de renforcer son espoir et son optimisme. En effet, l'avenir professionnel des générations cherchant à s'intégrer dans le marché du travail est dépeint de plus en plus sombrement, notamment à cause de la crise économique et de l'avènement massif des nouvelles technologies.

Ainsi, aider les individus à se fixer des objectifs et à les atteindre en dépit de la difficulté rencontrée sur le marché professionnel constitue un enjeu clé dans cette transition de vie. À cette fin, plusieurs interventions provenant de la psychologie positive s'avèrent utiles. C'est le cas, par exemple, de la méthode « SuperBetter », développée par l'Américaine

Jane McGonigal (2015). Selon cette approche, il s'agira d'encourager les individus à considérer leur insertion professionnelle et leur carrière comme un jeu en empruntant le vocabulaire issu des jeux vidéo. Ainsi, l'insertion professionnelle sera redéfinie non plus comme un passage obligé, mais comme une « quête » nécessitant de passer par plusieurs étapes. Le jeune deviendra, quant à lui, le héros qui doit accomplir cette mission. Pour ce faire, il sera amené à combattre les « méchants » qui se mettent en travers de sa route, au moyen de ses superpouvoirs et de ses alliés, qui auront été préalablement identifiés. Tout au long de sa quête, le héros devra également veiller à préserver son niveau d'énergie en identifiant les actions et les petites réussites lui permettant de retrouver des forces et de la confiance. Accompagner les adolescents dans un processus de redéfinition de leur insertion professionnelle sous la forme d'un jeu contribue à les préparer à affronter les défis de leur vie quotidienne avec un courage et un optimisme renouvelés. En effet, les premières études empiriques contribuent à mettre en évidence l'efficacité de la méthode « SuperBetter » pour combattre la dépression et l'anxiété (Roepke et al., 2015).





## Référence :

- ❖ **Greg Décamps** : *psychologie du sport et de la performance* ,Groupede Boeck ,1ere édition ,Bruxelles ,2012 .
- ❖ **Richard .H Cox** :*psychologie du sport* , Groupede Boeck 2eme édition ,Bruxelles ,2013
- ❖ **Nathalie André et Louis Laurencelle** : *Questionnaires psychologiques pour l'activité physique ,le sport et l'exercice* ,presse de l'université du Québec , 2010 .
- ❖ **Christophe GERNIGON** ,*Motivation et préparation à la performance* ,sportive ,INSEP Publications ,paris , 1998 .
- ❖ **Thill E.** : « *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*», Vigot,1998.
- ❖ **Alain Mingat, Jean Perrot.** Les déterminants de l'orientation à l'issue de la classe de troisième.1982.
- ❖ **Shékina Rochat et Tanja Bellier-Teichmann** . *Psychologie positive et conseil en orientation : guide pratique et pistes d'intervention* .. Université de Lausanne .
- ❖ **Dumora, B.** La dynamique vocationnelle chez l'adolescent de collègue : continuité et rupture. L'orientation scolaire et professionnelle. 1990 .
- ❖ **Guichard, J.Huteau, M.** *L'orientation scolair et professionnelle.* Paris. 2005
- ❖ **Guichard, J. ,Huteau, M.** *Psychologie de l'orientation.* Paris. 2006 .
- ❖ **Pelletier, D.** *L'approche orientante: la clé de la réussite scolaire et professionnelle.* Québec: Septembre 2004 .
- ❖ **Marcelline Bangali.** *Pratiques de conseil en orientation professionnelle et transformation des formes d'anticipation de soi face à une situation de transition : le cas des jeunes docteurs en reconversion vers le privé.. Psychologie. Conservatoire national des arts et metiers* .France .2011.
- ❖ **Damien Canzittu.***L'orientation Théorie et facilitateurs* .*Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation* .Université de Mons.
- ❖ Wnara2000@yahoo.fr

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

البرنامج البيداغوجي

للتعليم القاعدي المشترك  
السنة الأولى

ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE**

**MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**

# **Programme Pédagogique**

**Socle commun  
1<sup>ère</sup> année**

**Domaine**

**Sciences des Techniques des Activités  
Physiques et Sportives**

## الفهرس

I - بطاقات التنظيم السداسي للتعليم -----

1 - السداسي الأول -----

2 - السداسي الثاني -----

II - بطاقات تنظيم وحدات التعليم -----

III - البرنامج المفصل لكل مادة -----

## I- بطاقة التنظيم السداسي للتعليم

## الجدع المشترك الوطني

السداسي الأول:

| نوع التقييم |        | الأرصدة   | المعامل   | الحجم الساعي الأسبوعي |               |             |        | الحجم الساعي السداسي | وحدة التعليم                       |
|-------------|--------|-----------|-----------|-----------------------|---------------|-------------|--------|----------------------|------------------------------------|
| إمتحان      | متواصل |           |           | أعمال أخرى            | أعمال تطبيقية | أعمال موجهة | محاضرة | 14 أسبوع             |                                    |
|             |        | <b>18</b> | <b>12</b> |                       |               |             |        |                      | وحدات التعليم الأساسية             |
| x           | x      | 03        | 02        | //                    | 02.0          | //          | 01.30  | 49                   | العاب القوى 1                      |
| x           | x      | 03        | 02        | //                    | 02.0          | //          | 01.30  | 49                   | الجمباز 1                          |
| x           | x      | 03        | 02        | //                    | 02.0          | //          | 01.30  | 49                   | السياسة 1                          |
| x           | x      | 03        | 02        | //                    | 02.0          | //          | 01.30  | 49                   | كرة السلة                          |
| x           | x      | 03        | 02        | //                    | //            | 01.30       | 01.30  | 42                   | علم التشريح                        |
| x           |        | 03        | 02        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي |
|             |        | <b>07</b> | <b>04</b> |                       |               |             |        |                      | وحدات التعليم المنهجية             |
| x           | x      | 07        | 04        | //                    | //            | 01.30       | 01.30  | 42                   | منهجية البحث العلمي (1)            |
|             |        | <b>03</b> | <b>03</b> |                       |               |             |        |                      | وحدات التعليم الإستكشافية          |
| x           |        | 01        | 01        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | علوم التربية                       |
| x           |        | 01        | 01        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | مدخل للتدريب الرياضي               |
| x           |        | 01        | 01        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | مدخل النشاط البدني الرياضي التروي  |
|             |        | <b>02</b> | <b>02</b> |                       |               |             |        |                      | وحدات التعليم الأفقية              |
| x           |        | 01        | 01        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | الكيمياء الحيوية                   |
| x           |        | 01        | 01        | //                    | //            | //          | 01.30  | 21                   | اللغة الحية: الإنجليزية            |
|             |        | <b>30</b> | <b>21</b> | 00                    | 08.00         | 03          | 18     | <b>406</b>           | مجموع السداسي 1                    |

-السداسي الثاني:

| نوع التقييم |        | الأرصدة | المعامل | الحجم الساعي الأسبوعي |             |               |            | الحجم الساعي | وحدة التعليم                      |
|-------------|--------|---------|---------|-----------------------|-------------|---------------|------------|--------------|-----------------------------------|
|             |        |         |         | محااضرة               | أعمال موجهة | أعمال تطبيقية | أعمال أخرى | السداسي      |                                   |
| إمتحان      | متواصل |         |         |                       |             |               |            | 14 أسبوع     |                                   |
|             |        | 18      | 12      |                       |             |               |            |              | وحدات التعليم الأساسية            |
| x           | x      | 03      | 02      | //                    | 02.0        | //            | 01.30      | 49           | العاب القوى 2                     |
| x           | x      | 03      | 02      | //                    | 02.0        | //            | 01.30      | 49           | الجمباز 2                         |
| x           | x      | 03      | 02      | //                    | 02.0        | //            | 01.30      | 49           | السباحة 2                         |
| x           | x      | 03      | 02      | //                    | 02.0        | //            | 01.30      | 49           | كرة القدم                         |
| x           | x      | 03      | 02      | //                    | //          | 01.30         | 01.30      | 42           | علم وظائف الأعضاء                 |
| x           |        | 03      | 02      | //                    | //          | //            | 01.30      | 21           | مدخل لعلم النفس الرياضي           |
|             |        | 07      | 04      |                       |             |               |            |              | وحدات التعليم المنهجية            |
| x           |        | 07      | 03      | //                    | //          | 01.30         | 01.30      | 42           | تقنيات وطرق البحث العلمي          |
|             |        | 03      | 03      |                       |             |               |            |              | وحدات التعليم الاستكشافية         |
| x           |        | 01      | 01      | //                    | //          | //            | 01.30      | 21           | مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف |
| x           |        | 01      | 01      | //                    | //          | //            | 01.30      | 21           | مدخل للإدارة والتسيير الرياضي     |
| x           |        | 01      | 01      | //                    | //          | //            | 01.30      | 21           | مدخل للإعلام والاتصال الرياضي     |
|             |        | 02      | 02      |                       |             |               |            |              | وحدات التعليم الأفقية             |
| x           |        | 01      | 01      | //                    | //          | 01.30         | //         | 21           | الاعلام الآلي التطبيقي            |
| x           |        | 01      | 01      | //                    | //          | //            | 01.30      | 21           | اللغة الحية: الإنجليزية           |
|             |        | 30      | 21      | 00                    | 08          | 04.30         | 16.30      | 406          | مجموع السداسي 2                   |

## Socle commun

semestre 1 :

| Unité d'Enseignement                                  | VHS        | V.H hebdomadaire |           |           |        | Coeff     | Crédits   | Mode d'évaluation |        |
|---|------------|------------------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|-------------------|--------|
|   | 14 sem.    | C                | TD        | TP        | Autres |           |           | Continu           | Examen |
| <b>UE fondamentales</b>                               |            |                  |           |           |        | <b>12</b> | <b>18</b> |                   |        |
| Athlétisme 1  | 49         | 1.30             | //        | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Gymnastique 1   | 49         | 1.30             | //        | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Natation 1  | 49         | 1.30             | //        | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Basketball  | 49         | 1.30             | //        | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Anatomie  | 42         | 1.30             | 1.30      | //        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Histoire et philosophie des APS                       | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 02        | 03        |                   | x      |
| <b>UE méthodologie</b>                                |            |                  |           |           |        | <b>04</b> | <b>07</b> |                   |        |
| Théorie et méthodologie de la recherche scientifique  | 42         | 1.30             | 1.30      | //        | //     | 04        | 07        | x                 | x      |
| <b>UE découverte</b>                                  |            |                  |           |           |        | <b>03</b> | <b>03</b> |                   |        |
| Science de l'éducation                                | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Introduction a l'Entrainement sportif                 | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Introduction a l'Activité physique sportive éducative | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| <b>UE transversales</b>                               |            | <b>03</b>        |           |           |        | <b>02</b> | <b>02</b> |                   |        |
| Biochimie   | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Langue vivante  | 21         | 1.30             | //        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| <b>Total Semestre 1</b>                               | <b>406</b> | <b>18</b>        | <b>03</b> | <b>08</b> |        | <b>21</b> | <b>30</b> |                   |        |



**semestre 2 :**

| Unité d'Enseignement                                       | VHS        | V.H hebdomadaire |             |           |        | Coeff     | Crédits   | Mode d'évaluation |        |
|--|------------|------------------|-------------|-----------|--------|-----------|-----------|-------------------|--------|
|  | 14 sem.    | C                | TD          | TP        | Autres |           |           | Continu           | Examen |
| <b>UE fondamentales</b>                                    |            |                  |             |           |        | <b>12</b> | <b>18</b> |                   |        |
| Athlétisme 2   | 49         | 1.30             | //          | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Gymnastique 2  | 49         | 1.30             | //          | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Natation 2   | 49         | 1.30             | //          | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Football   | 49         | 1.30             | //          | 02        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Physiologie  | 42         | 1.30             | 1.30        | //        | //     | 02        | 03        | x                 | x      |
| Introduction a la psychologie du sport                     | 21         | 1.30             | //          | //        | //     | 02        | 03        |                   | x      |
| <b>UE méthodologie</b>                                     |            |                  |             |           |        | <b>04</b> | <b>07</b> |                   |        |
| Techniques et méthodes de la recherche scientifique        | 42         | 1.30             | 1.30        | //        | //     | 03        | 07        | x                 | x      |
| <b>UE découverte</b>                                       |            |                  |             |           |        | <b>03</b> | <b>03</b> |                   |        |
| Introduction a l'Activité physique sportive adaptée        | 21         | 1.30             | //          | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Introduction a la gestion et a l'administration sportive   | 21         | 1.30             | //          | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Introduction a l'information et télécommunication sportive | 21         | 1.30             | //          | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| <b>UE transversales</b>                                    |            |                  |             |           |        | <b>02</b> | <b>02</b> |                   |        |
| Informatique appliquée                                     | 21         | //               | 1.30        | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| Langue vivante   | 21         | 1.30             | //          | //        | //     | 01        | 01        |                   | x      |
| <b>Total Semestre 2</b>                                    | <b>406</b> | <b>16.30</b>     | <b>4.30</b> | <b>08</b> |        | <b>21</b> | <b>30</b> |                   |        |

## **II- بطاقات تنظيم وحدات التعليم**

السداسي: الثاني  
عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

|   |   |
|---|---|
| <p>محاضرة : 126 سا<br/>أعمال موجهة: 21 سا<br/>أعمال تطبيقية : 112 سا<br/>عمل شخصي : 116 سا</p>  | <p>توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم<br/>والمواد المكونة لها</p>               |
| <p>الأرصدة: 18<br/>وحدة التعليم : الأساسية<br/>المادة 1 : ألعاب القوى 2<br/>الأرصدة: 03<br/>المعامل 02<br/>المادة 2 : الجمباز 2<br/>الأرصدة : 03<br/>المعامل : 02<br/>المادة 3 : السباحة 2<br/>الأرصدة : 03<br/>المعامل : 02<br/>المادة 4 : كرة القدم<br/>الأرصدة : 03<br/>المعامل : 02<br/>المادة 5 : علم وظائف الأعضاء<br/>الأرصدة : 03<br/>المعامل : 02<br/>المادة 6 : مدخل لعلم النفس الرياضي<br/>الأرصدة : 03<br/>المعامل : 02</p> | <p>الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم<br/>وكذا للمواد المكونة لها</p> |
| <p>متواصل وامتحان</p>   | <p>نوع التقييم (متواصل أو امتحان)</p>   |
| <p>القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية<br/>المرتبطة بتخصص الألعاب الجماعية والفردية.<br/>الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب<br/>في كل تخصص.<br/>الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة<br/>بالتخصصات النظرية، والرفع من المستوى المعرفي<br/>للطلاب في التخصص، وربطه بالميدان.</p>  | <p>وصف المواد</p>   |

### III- البرنامج المفصل لكل مادة

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.  
الرفع من المستوى والتقني والخططي والمهاري للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.  
الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في علوم النفس، وعلم النفس الرياضي.

محتوى المادة:

- مفاهيم حول علم النفس الرياضي
- نظريات وطرق العلاج النفسي.
- تسيير الدافعية الرياضية
- تسيير قلق المنافسة.
- طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات.
- خصائص ومميزات المرشد النفسي

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، 2002.
- لندا سلفرمانكريقر: إرشاد الموهوبين والمتفوقين، 2004.
- نايف بن عابد الزراع : تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، 2006.
- بيت كوهين: ترويض الخوف، 2005.
- لورا ايه ليدن اوروبنستاين: دليل إدارة الضغوط، 2004.
- محمد احمد و احمد عبد الكريم: سيكولوجية العلاج باللعب مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، 2008.
- اديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، 2002.
- اسامة كامل راتب: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، 2002.
- ايهاب البيلاوي و اشرف محمد عبد الحميد: الإرشاد النفسي المدرسي، 2002.
- سمير شيخاني: الضغط النفسي- طبيعته- أسبابه- المساعدة الذاتية- المداواة، 2003.
- عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية، 2001.