

Analyses de certaines dimensions psychologiques dans la pratique sportive

Analysis of certain psychological dimensions in sports practice

BOUKERROU Amel * بوكرو أمال * Amel.boukerrou@univ-constantine2.dz	Psychologie clinique	Université Abdelhamid Mehri- Constantine 2/ Algérie
DOI : 10.46315/1714-012-002-041.		

Reçue: 23/ 09/ 2023 Accepté: 01/ 04/ 2023 Publié : 16/ 06/ 2023

Abstract:

The athlete must have great mental strength and self-control to face the demands of high-performance sport. Scientists in sports psychology therefore consider that the psychological dimension is a real performance factor for the competitor. Among these psychological dimensions we find: attention, coping, motivation, self-regulation, self-esteem, self-confidence, self-efficacy as well as stress management. It therefore appears that top athletes experience a wide range of emotions that significantly influence their behavior, and their determination to achieve their goals. The competitive situation can then be seen as a challenge or an anticipated failure.

Keywords: Sport; Motivation; Attention; Self-Esteem; Self-Efficacy.

ملخص:

يجب على الرياضي إبراز قوة عقلية كبيرة وقدرة على ضبط النفس لتلبية مقتضيات الرياضة العالية الاداء. لذلك يعتبر علماء علم النفس الرياضي أن البعد النفسي يشكل عاملا حقيقيا للمهارة الرياضية. ومن بين هذه الأبعاد النفسية نجد: الانتباه والمواجهة والدافعية والتعديل-الذاتي وتقدير الذات والثقة بالنفس والشعور بالفعالية الذاتية وكذلك إدارة الإجهاد. لذلك يبدو أن كبار الرياضيين يختبرون حقا واسعا من المشاعر التي تؤثر بقدر كبير على سلوكهم وعزمهم على تحقيق أهدافهم. ومنه، يمكن اعتبار الوضعية التنافسية بمثابة تحدٍ يتصدى له أو فشل متوقع.

كلمات مفتاحية: رياضة؛ دافعية؛ انتباه؛ تقدير الذات؛ فعالية ذاتية.

* - Auteur correspondant : amel.boukerrou@univ-constantine2.dz

1- Introduction

Les athlètes expérimentent un large éventail d'émotions dans leur pratique sportive. Ces émotions ressenties sont déclenchées et provoquées par la confrontation, le dépassement de soi, l'approche du but assigné ou encore par le franchissement des obstacles auxquels le sportif fait face. Il est reconnu que les états psychologiques positifs tels que le bien-être, la confiance en soi, une bonne estime de soi ou encore de la motivation permettent à l'athlète de réaliser les buts sportifs fixés. À l'inverse, les états psychologiques négatifs tels que le stress, l'anxiété ou le burnout seront directement ou indirectement impliqués dans la contre-performance sportive. De ce fait, il serait nécessaire de se poser les questions suivantes : pourquoi et comment les états émotionnels et psychologiques du sportif influencent-ils positivement la performance sportive ? ou bien peuvent-ils constituer un véritable frein à l'accomplissement des objectifs fixés ?

2- La motivation dans la pratique sportive

La motivation est une notion importante dans la pratique sportive, notamment dans le sport de haut niveau. Tenter de comprendre la motivation dans la performance sportive incite à vouloir comprendre quels sont les mécanismes intrinsèques qui poussent un sportif à s'engager dans une pratique sportive et à y persévérer malgré la pénibilité des entraînements. Se pencher sur la question de la motivation dans le sport suppose d'identifier les raisons personnelles qui poussent un athlète de haut niveau à s'investir durablement dans une activité physique intense et prolongée malgré la pénibilité des entraînements. En ce sens, Thill souligne que « cette connaissance des motifs incitatifs conditionne l'élaboration de stratégies de motivation en rendant possible la création d'environnements favorables à leur satisfaction » (Schiano-Lomoriello, Brunel, & Chantal, 2009, p. 255). Ainsi, Thill explique que les motifs ou raisons pour lesquels un athlète s'investit et s'implique dans sa pratique sportive conditionnent les stratégies motivationnelles qu'il est prêt à mettre en place pour réaliser ses objectifs. D'autre part, la connaissance de ces motifs motivationnels permet à l'organisation sportive de créer l'environnement adéquat à leur satisfaction, et par ricochet, de promouvoir la performance sportive.

2.1. - Les types de motivation dans le sport de haut niveau

Rendre compte de la motivation chez l'athlète se base sur l'analyse d'un modèle tridimensionnel basé de trois concepts centraux : la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation (Vallerand & Grouzet, 2001, pp. 64-67) :

La motivation intrinsèque : C'est la réalisation d'une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure.

La motivation extrinsèque : elle réfère à l'engagement dans une activité afin d'obtenir quelque chose de plaisant ou d'éviter quelque chose de déplaisant une fois l'activité terminée.

L'amotivation : c'est une absence relative de motivation et d'autodétermination.

Pour résumer, la motivation intrinsèque émane de l'intérieur du sportif et constitue en cela un accomplissement personnel. Faire une activité physique fait partie de son mode de vie et en devient une priorité personnelle. La motivation extrinsèque est externe au sportif, elle est en ce sens motivée par les résultats qu'il souhaite obtenir (gratifications diverses), ou par la peur des conséquences négatives faisant suite à son échec.

2.2.- Théorie des buts d'accomplissement et motivation

D'après Schiano-Lomoriello, Cury & Da Fonseca, (2005, p. 60), la théorie des buts d'accomplissement dans le domaine du sport et de l'éducation physique stipule que : 1° Le but de maîtrise et le but d'approche de la performance caractérisent une tendance motivationnelle appétive. C'est à dire que le sportif considère la tâche à accomplir comme un défi personnel, ce qui le pousse à valoriser l'activité physique et à adopter des réactions affectives positives et une immersion cognitive, ceci l'aide à conserver son investissement vis-à-vis de sa pratique sportive. 2° Le but d'évitement de la performance dénote d'une aversion du sportif pour sa pratique sportive, ce qui le conduit à expérimenter un sentiment de menace et une anxiété élevée. Le désengagement affectif lui permet alors de se protéger contre ces affects négatifs et douloureux mais en parallèle, il adopte des comportements non adaptatifs.

2.3. - Compétences, implication et buts d'accomplissement

D'après Glyn & Walker (2001, p. 102), les informations utilisées dans l'évaluation de leurs compétences diffèrent selon que les individus soient orientés vers la tâche ou vers l'égo. Ainsi, les individus orientés vers l'égo estiment la valeur de leurs performances d'après des informations normatives, leurs positions vis-à-vis des autres priment sur l'apprentissage. A l'inverse, les individus orientés vers la tâche cherchent des informations qui permettront leur progression.

Dans le domaine du sport, les déterminants de la satisfaction semblent dépendre du but poursuivi. Pour les athlètes orientés vers la tâche, l'apprentissage et l'accomplissement sont des sources importantes de satisfaction. Pour les athlètes orientés vers l'ego, c'est la démonstration de compétence normative qui est source de satisfaction (Treasure et Roberts, 1994 a). (Glyn & Walker, 2001, pp. 107-108). L'implication, appelée également l'engagement constitue d'après Meyer et Herscovitch « une force qui lie un individu à une ligne d'action » orientée vers l'organisation. Ces auteurs conçoivent que la force relative de l'engagement détermine l'importance des efforts produits par l'individu en faveur de l'organisation, soit sous la forme d'une performance de rôle et hors rôle plus élevée, soit sous la forme d'une volonté de rester membre de l'organisation à long terme. (Vandenbergh, 2016, p. 176).

Concernant la relation entre l'implication dans la performance sportive et les buts d'accomplissement, certains chercheurs considèrent que l'orientation vers la tâche possède un impact positif –pour l'implication du sportif, même pour des athlètes de haut niveau orientés vers l'ego. Roberts et ses collègues ont démontré récemment que les individus fortement orientés vers l'ego et vers la tâche avaient les mêmes croyances d'accomplissement que les individus fortement orientés vers la tâche et faiblement orientés vers l'ego. Cette configuration motivationnelle est celle qui est préconisée par la plupart des chercheurs (Glyn & Walker, 2001, p. 116).

3- Auto-efficacité et performance sportive

Le sentiment d'auto-efficacité ou efficacité personnelle est un concept issu de la psychologie positive. Élaboré par Albert BANDURA, l'efficacité personnelle représente : « une capacité productrice au sein de laquelle les sous-compétences cognitives, sociales, émotionnelles et comportementales doivent être organisées et orchestrées efficacement pour servir d'innombrables buts. » (Bandura, 2010, p. 63). L'efficacité personnelle ne concerne donc pas la somme des aptitudes que possède l'individu mais bien ce qu'il croit pouvoir en faire dans les diverses situations que dans les circonstances difficiles.

Les croyances en son efficacité personnelle améliorent les performances physiques et augmentent la motivation du sportif comme le souligne Eliot qui explique qu'un sentiment d'auto-efficacité élevé est la croyance d'une personne en sa capacité à effectuer une tâche particulière (1) à un niveau élevé, (2) avec certitude et (3) à plusieurs reprises au fil du temps. Sur le plan de la motivation, les athlètes ayant une plus grande efficacité personnelle ont

tendance à faire plus d'efforts, à persister plus longtemps, à choisir de plus grands défis, à expérimenter l'effort de manière plus positive et à se sentir moins anxieux. (Eliot, 2005, p. 8).

D'autre part, la conscience en son efficacité personnelle améliore les modalités de traitement de l'information parce que ce sentiment permet d'aborder les activités sportives difficiles comme des défis à relever plutôt que comme des menaces à éviter, conserve un fort d'implication, permet l'augmentation des efforts, améliore les performances et facilite l'abord du stress avec confiance et contrôle (Bandura, 2007, p. 66). Grâce au sentiment d'efficacité personnelle, le sportif parvient à développer et à accroître ses performances sportives, en utilisant spontanément ses multiples compétences cognitives, sociales, émotionnelles et motivationnelles tout en faisant preuve de régulation de ses processus mentaux.

La croyance en son efficacité personnelle représente également un bon régulateur motivationnel parce qu'elle participe à la formulation des désirs, aspirations de l'athlète, ainsi qu'au degré de son engagement pour les atteindre. Inversement, la pratique intensive de l'exercice physique augmenterait significativement l'efficacité personnelle, étant donné que la pratique sportive intensive augmenterait l'expérience de maîtrise chez l'athlète et constituerait en cela une source importante d'efficacité.

4- Attention et performance sportive

L'attention est impliquée dans l'apprentissage et l'exécution d'une tâche sportive. Les sportifs sont soumis à plusieurs stimuli et se doivent de faire preuve d'une attention de tout instant. Malgré l'accumulation d'informations à traiter, l'athlète parvient à réaliser une succession de tâches sans qu'il n'y ait pour autant d'interférences dans leur réalisation, et sans perturber ses capacités attentionnelles. Afin d'expliquer les capacités de maintien de l'attention durant l'activité physique, Abernethy évoquerait l'existence de processus automatiques à l'origine de l'exécution de certaines tâches. Shiffrin et Schneider ajoutent que ces processus seraient inconscients, rapides, et se développeraient avec l'entraînement à la tâche. (Bernier, Thienot, & Codron, 2009, p. 27). Face au risque de contre-performance lors de situations de grandes pressions, l'athlète ne doit pas focaliser son attention sur le processus d'exécution de son geste, mais plutôt sur d'autres points d'attention pour lui permettre de ne pas diminuer ses performances en situation d'anxiété ou de stress.

5- Le burnout dans la pratique sportive

Selon Ponnelle et Lancry, le terme burnout désigne étymologiquement l'idée de combustion totale, sa traduction française en usure professionnelle exprime bien l'idée de l'épuisement physique et particulièrement psychologique au travail (Lancry & Ponnelle, 2004, p. 305). Roussel explique que le processus du burnout se prolonge en un désenchantement vis-à-vis du métier, de la culpabilité, une usure physique. Ensuite, s'enchaînent sensations d'échec, la perte d'estime de soi et enfin de la dépression (Roussel, 2005, p. 14).

Les athlètes peuvent être physiquement et psychologiquement épuisés parce qu'ils sont dans un état de burnout. Cet état représente « le désengagement psychologique, émotionnel et physique d'un sport apprécié et pratiqué de façon suivie auparavant et comme la conséquence d'un stress excessif qui agit sur l'athlète à la longue » (Schiano-Lomoriello, Brunel, & Chantal, 2009, p. 258). Le burnout chez le sportif se traduit par une réduction des performances produites et par une dévalorisation de l'activité, selon Raedeke et Smith (Schiano-Lomoriello, Brunel, & Chantal, 2009, p. 258).

6- L'anxiété dans la pratique sportive

Selon Debois, la relation entre anxiété et performance doit être appréhendée à travers la théorie du U inversé : meilleures performances sportives sont atteintes grâce à un niveau d'éveil optimale et d'intensité modérée. La performance sportive s'améliore avec l'augmentation de l'éveil jusqu'à un certain point au-delà duquel l'intensification du niveau d'éveil engendre une détérioration de la performance (Debois, 2003, p. 23).

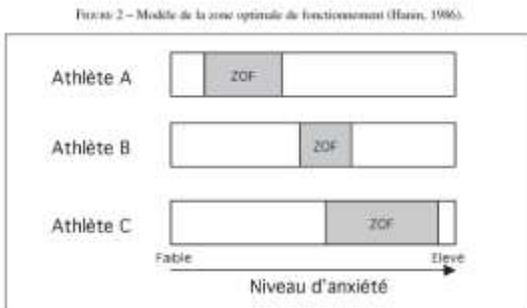
Ainsi, la théorie du U inversé élaborée par Yerkes et Dodson (1908) illustre très bien la relation entre performance, éveil et anxiété. Dans cette première phase, la performance sportive atteint sa zone optimale est le sportif obtient ses meilleurs résultats. Cette performance se situe dans un moment d'éveil optimal (ni excitation néfaste, ni endormissement) où le stress ressenti améliore la performance (reste positif). Dans une deuxième phase, l'augmentation de l'éveil entraînerait une dégradation de la performance sportive à cause d'un niveau d'anxiété trop élevé et d'un stress négatif. Une autre théorie explicative de la relation entre performance sportive et anxiété est celle de la zone optimale de fonctionnement (ZOF). Développée par le psychologue russe Youri Hanin en 1989, sa théorie à l'instar de celle du U inversé (Debois, 2003, p. 26) :

1- Suggère l'existence d'un optimum d'anxiété chez l'athlète et qui correspond aux meilleures performances.

2-Plus l'état d'anxiété est éloigné de cet optimum (en deçà ou au-delà) plus sa performance se dégrade.

L'anxiété (comme état) est parfois présente chez les professionnels atteints de burnout, elle apparaît comme significativement corrélée avec l'épuisement émotionnel, relèvent (Jayaratane & Chess, (1983) ainsi que comme l'un des déterminants de l'épuisement émotionnel. (Rasclé & Bruchon-Schweitzer, 2004, p. 291).

Fig.1. Modèle de la zone optimale de fonctionnement



Source: Debois, N. (2003, p.26).

Ce qui différencie la théorie de la ZOF de celle du U inversé et quelle estime que chaque athlète possède sa propre zone plus ou moins large téta optimal à l'intérieur de laquelle l'anxiété peut fluctuer mais où il obtient quand même ses meilleurs résultats sportifs. Cette ZOF reste propice à la performance sportive tout en s'inscrivant dans un large éventail allons du faible niveau d'anxiété au plus élevé.

7- Le flow ou État Psychologique Optimal dans le sport

Le flow est un concept développé par Csikszentmihai dans Les années 1970 qui « oriente la tension des individus vers ce qu'il y a de positif dans chaque situation, il favorise le développement de ces éléments positifs, leur maîtrise et par conséquent leur utilisation à des moments clés de la vie des individus » (Demontrond & Gaudreau, 2008, p. 10). Le concept de flow renvoie par conséquent à une disposition positive ainsi qu'un état mental particulier mêlant concentration, attention, satisfaction et motivation poussant l'individu à donner le meilleur de lui-même lorsqu'il est plongé dans une activité donnée. Appliqué à la sphère

sportive, le flow est impliqué dans la compréhension des expériences positives vécu par les athlètes et qui leur permet d'atteindre un état de réussite majeure et d'efficacité optimale.

8- La confiance en soi dans le sport

Il apparaît que la confiance en soi et une compétence majeure dans la pratique sportive de haut niveau. Selon Robin S Vealey, les athlètes d'élite estiment que le développement et le maintien de la confiance en soi représente un de leur plus grand besoin en matière d'entraînement mental et de performance sportive (Vealey, 2009, p. 43).

La confiance en soi chez l'athlète de haut niveau s'enracine dans ses croyances quant à ses capacités et /ou ses attentes à réussir, en fonction de ses capacités.

A la question de savoir comment la confiance en soi influence-t-elle la performance sportive de l'athlète, Vealey explique que la confiance en soi est considérée comme « le modificateur mental » ou « Mental modifié » (Vealey, 2009, p. 47) parce qu'elle est capable de modifier la manière dont les athlètes ressentent, agissent et pensent par rapport à ce qui leur arrive dans leur pratique sportive. Ainsi, les athlètes sportifs possédant un bon niveau de confiance en soi, relèvent plus de challenges et fournissent plus d'efforts dans leur pratique sportive. Par ailleurs, ils sont moins proie à l'anxiété comparé aux athlètes qui doutent de leurs capacités.

9- Estime de soi, implication et performance sportive

L'estime de soi est un aspect important du développement de la personnalité, fondée sur la conscience car l'individu de sa valeur à ses propres yeux et aux yeux des autres.

Au-delà du fait d'impacter la personnalité dans sa globalité, l'estime de soi représente également un aspect important de la psychologie du sportif en général, et de la performance physique en particulier. En effet, il est reconnu aujourd'hui une bonne estime de soi est primordiale dans la carrière d'un athlète de haut niveau, elle apparaît à travers l'auto-évaluation du sportif de ses attributs et aptitudes physiques. Ainsi, Shavelson, Hubner et Stanton (1976) démontrent empiriquement que l'estime de soi peut comporter des caractéristiques physiques, telles que les perceptions relatives aux habiletés physiques et à l'apparence. Ce construit, se définissant comme l'auto-évaluation d'un individu par rapport à ses attributs et aptitudes physiques » (Lemoyne & Girard, 2018, p. 102).

L'estime de soi chez le sportif possède non seulement une dimension psychologique basée sur la conscience qu'il a de sa propre valeur à travers le regard qu'il se porte sur lui-même, mais c'est également sur une dimension physique relative à ses performances dans la pratique

sportive. Dans la même ligne de pensées, Ninot, Delignieres, & Fortes (2000) suggèrent une conceptualisation de l'estime de soi physique basée sur la valeur physique perçue. Cette dernière se décline en quatre sous dimensions qui conceptualisent la perception qu'a l'individu de ses capacités dans un contexte donné (Sarrazin & Famose, 2005, pp. 102-103) :

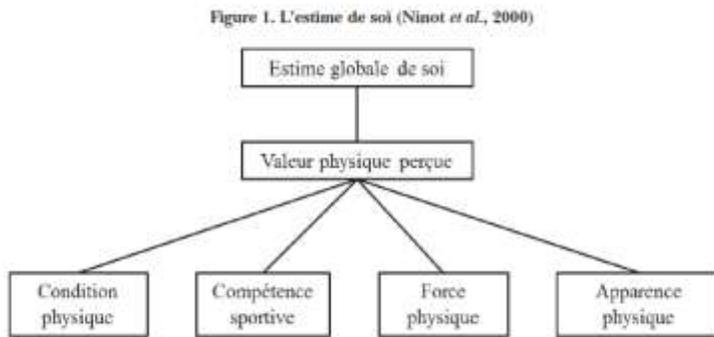
-la condition physique perçue : représente l'auto-évaluation que se fait l'athlète de ses capacités à soutenir un effort cardiovasculaire ;

-La *compétence sportive perçue* : représente l'auto-évaluation de sa confiance en ses habilités sportives ;

-La *force physique perçue* : reflète la confiance en sa force physique ;

- L'*apparence physique perçue* : c'est l'auto-évaluation de son image corporelle.

Fig.2. L'estime de soi chez le sportif



Source : Lemoyne, J., & Girard, S. (2020, p. 103).

Lorsqu'un athlète fait preuve d'une valorisation de soi lors de sa pratique sportive, il mobilise toutes ses ressources mentales et physiques, la conjugaison d'une bonne estime de soi et de bonnes capacités physiques concourent à optimiser sa performance sportive et à le gratifier, son estime de soi on trouvera majorée. Donc, faire preuve d'une bonne estime de soi permet à l'athlète de mobiliser ses ressources mentales et physiques afin d'orienter et focaliser son énergie et son attention sur la réalisation de ses buts et non pas sur les menaces négatives sur l'estime de soi, telles que le stress, le risque d'échec. L'activité sportive est également vectrice d'une bonne estime de soi, étant donné que le domaine sportif est un domaine de compétition qui nécessite d'acquérir et de développer les compétences mentales et physiques. Ceci permet de transmettre une image corporelle valorisante. Soulignons que la pratique sportive de haut

niveau est socialement valorisée, notamment avec le sport de groupe qui permet de développer l'esprit de groupe, d'entretenir le lien social, d'obtenir une reconnaissance sociale, surtout lors des victoires.

10- Coping et performance sportive

Nicchi et Le Scanff (2005, p. 98) rappellent que Krohne et Hindel (1988) ont été parmi les premiers à étudier les processus permettant de faire face dans le domaine du sport et à montrer que les stratégies de faire face influençaient la performance sportive.

Pour Lazarus et Folkman (1984), le coping désigne « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, (mis en œuvre) pour gérer des demandes externes et/ ou internes spécifiques qui sont évaluées comme menaçantes ou excédant les ressources de la personne » (Sander & Scherer, 2009, p. 298). Le coping intervient selon ces deux auteurs pour permettre la gestion des sollicitations internes ou bien environnementales, jugées menaçantes ou dépassant les capacités personnelles pour y faire face.

11- Conclusion

L'influence des émotions et des capacités mentales et psychologiques est capitale dans la performance sportive, dans la mesure où elle détermine les objectifs fixés par les athlètes de haut niveau. Évoluer de manière professionnelle dans un sport donné et y persévérer malgré la pénibilité des entraînements pousse à se questionner sur les mécanismes mentaux et psychologiques sous-jacents impliqués.

Ainsi, élaborer des stratégies de motivation et de se fixer des buts d'accomplissement permet au sportif de se réaliser sur un plan personnel mais aussi bien professionnel. D'autre part, une croyance élevée en son efficacité personnelle aide à persister plus longtemps dans l'effort, favorise un sentiment élevé d'implication, améliorant les performances sportives et favorisant une bonne gestion du stress et de l'anxiété. Ajoutons que face au nombre important de stimuli et d'informations à traiter, être capable maintenir un niveau d'attention satisfaisant durant l'effort physique est d'une nécessité absolue, afin de rester concentré sur les objectifs à atteindre malgré les difficultés auxquelles il est fait face.

Par ailleurs, un bon coaching ainsi que la mise en place de stratégies de faire face permet de majorer la performance sportive. À contrario, une mauvaise gestion du stress, un burnout ou un niveau élevé d'anxiété constituent certainement un frein aux buts assignés. Pour terminer, rappelons qu'un bon Flow, un degré satisfaisant de confiance en soi et d'estime de soi

permettent d'atteindre un niveau de performance optimal, étant donné qu'ils servent l'élaboration mentale et la mise en sens des différents affects et événements qui surviennent lors de la pratique sportive, et la mobilisation des ressources mentales au profit de la focalisation sur l'énergie et l'attention à fournir.

12- Bibliographie

- 1- Bandura, A. (2007). Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles : De Boeck Université.
- 2- Bernier, M., Thienot, E., & Codron, R. (2009, Janvier). Attention et performance sportive : État de la question en psychologie du sport appliquée. De Boeck Supérieur | « Staps » (n° 83), pp. 25 - 42.
- 3- Debois, N. (2003, Mars). De l'anxiété aux émotions compétitives : État de la recherche sur les états affectifs en psychologie du sport. De Boeck Supérieur | « Staps » (no 62), p. 21 à 42. Consulté le Août 30, 2022, sur <https://www.cairn.info/revue-staps-2003-3-page-21.htm>
- 4- De Clercq, M., & Dubois, V. (2001). Le traumatisme psychique. Dans M. De Clercq, & F. Lebigot, Les traumatismes psychiques. Paris : Editions Masson.
- 5- Demontrond, P., & Gaudreau, P. (2008, Janvier). Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. De Boeck Supérieur | « Staps » (n° 79), p. 9 à 21. Consulté le Août 30, 2022, sur <https://www.cairn.info/revue-staps-2008-1-page-9.htm>
- 6- Famose, J.-P., & Bertsch, J. (2009). Chapitre 6- Prédéterminé 2 : La quête de l'estime de soi. Dans J.-P. famose, & J. Bertsch, L'estime de soi, une controverse éducative (pp. 131-141). PUF.
- 7- Glyn, C., & Walker, B. (2001 | pages 97 à 120). La théorie des buts d'accomplissement dans le domaine du sport et des activités physiques. Dans J. Cury, & all, Théories de la motivation et pratiques sportives (pp. 97 -120). Presses Universitaires de France | « Pratiques corporelles ».
- 8- Lancry, A., & Ponnelle, S. (2004). La santé psychique au travail. Dans A. Lancry, & S. Ponnelle, Les dimensions humaines du travail : Théories et pratiques de la psychologie du travail et des organisations (pp. 285-312). Québec : HAL Archives-Ouvertes.fr.
- 9- Le Scanff. (2005, janvier). Les différentes formes de stress et leur influence sur la performance sportive. Groupe d'études de psychologie | « Bulletin de psychologie » (Numéro 475), p. 69 à 72.
- 10- Lemoyne, J., & Girard, S. (2018). Activité physique, estime de soi et condition physique : étude longitudinale d'une cohorte d'étudiants québécois. De Boeck Supérieur | « Staps » (n° 120), p. 99 à 115.
- 11- Rasclé, N., & Bruchon-Schweitzer, M. (2004). Burnout et santé des personnels : déterminants et prises en charge. Dans A. El Akremi, S. Guerrero, & J.-P. Neveu, Comportement organisationnel : Justice organisationnelle, enjeux de carrière et épuisement professionnel (Vol. Vol 2, pp. 289- 311). Bruxelles : De Boeck Supérieur.
- 12- Sander, D., & Scherer, K. (2009). Traité de psychologie des émotions. Paris : Dunod.
- 13- Sarrazin, P., & Famose, J.-P. (2005, Janvier). Plus c'est difficile et mieux je réussis ! Étude des liens entre les buts fixés, l'efficacité personnelle et la performance sportive. Groupe d'études de psychologie | « Bulletin de psychologie » (Numéro 47), p. 107 à 111.

- 14- Schiano-Lomoriello, S., Brunel, P., & Chantal, Y. (2009). Motivation et pratique sportive. Dans P. Carré, & al, *Traité de psychologie de la motivation* (p. 253 à 272). Dunod | « Psycho Sup ».
- 15- Schiano-Lomoriello, S., Cury, F., & Da Fonseca, D. (2005, Janvier). L'approche tridimensionnelle envisagée comme modèle d'analyse de l'accomplissement du sportif : Avancées conceptuelles. *Groupe d'études de psychologie* | « Bulletin de psychologie » (Numéro 475), p. 57 à 61.
- 16- Treasure, D. (2001). Comprendre et développer la motivation pour le sport chez l'enfant : le rôle des variables situationnelles. Dans F. Cury, & al, *Théories de la motivation et pratiques sportives* (p. 143 à 164). Presses Universitaires de France | « Pratiques corporelles ».
- 17- Vallerand, R., & Grouzet, F. (2001). Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique. Dans F. Cury & al, *Théories de la motivation et pratiques sportives* (p. 57 à 95). Presses Universitaires de France | « Pratiques corporelles ».
- 18- Vandenberghe, C. (2016). L'engagement organisationnel. Dans G. Valléry, M.-E. Bobillier Chaumon, E. Brangier, & M. Dubois, *Psychologie du Travail et des Organisations* (pp. 175-178). Paris : Dunod.
- 19- Vealey, R. (2009). Confidence in sport. Dans B. Brewer, *Sport Psychology : Handbook of Sports Medicine and Science*. Blackwell Publishing.