

Réalité de la préparation mentale des athlètes de l'équipe nationale Algérienne (A) de hand Ball. "Etablissement d'un programme d'entraînement mental"

Kheraifia Habib

Université Alger3

Introduction :

La prise en compte du côté mental Dans l'entraînement moderne est une pratique courante du fait que les capacités mentales sont aussi importantes et même déterminantes dans le résultat final des compétitions. Ne dit-en-pas qu'a un potentiel physique – technique et tactique égal l'équipe qui gère mieux ses capacités mentales l'emportera.

Hélas, s'il est un domaine qui fut longtemps négligé c'est bien celui de la préparation mentale. Mes expériences de joueur, et ensuite d'entraîneur de haut niveau me font penser que cet aspect de l'entraînement ou de la formation reste toujours ignoré, alors que la plus part des recherches démontrent que les buts de la préparation mentale visent des objectifs tels que :

- Le transfert des habilités d'entraînements à la compétition, Heuze (1998), et Levêque (2005).
- Retrouver l'état idéal de performance, CSIKSZENT, M. (1990), UNGERLEID, S. (2005) et à cela THILL, E. (1998) ajoute les outils de la relation entraîneur-entraîné nécessaire pour la performance.

Problématique:

Chez nous la préparation mental se résume à la mise en condition mental du match à venir, comment? Eh! Bien, tout d'abord c'est une approche technique, tactique du match, et ensuite une sensibilisation à l'environnement.

Cette préparation se cristallise sur le fameux "gonfler a bloc" les joueurs avant le match, dans les vestiaires, où l'entraîneur (le président, ou des dirigeants si c'est nécessaire) fait appel aux vertus guerrières de ses athlètes, quant au combat que va livrer son équipe, tous ses arguments sont directement instillés dans le cerveau limbique (siège de l'agressivité) des joueurs, alors qu'on devrait s'adresser au niveau cortical (siège de la pensée intelligente et des comportements réfléchis).

Nous pensons qu'il est impératif, qu'en dehors des domaines physiques, techniques et tactiques, l'entraîneur doit gérer comme il se doit les incertitudes : comme les résultats incompréhensibles (méforme des joueurs, état de grâce ...), les blessures, la personnalité des joueurs, la fatigue, les relations sociale dans le groupe, les défaites ... Etc qui demandent des adaptations permanentes et continues.

Là une question s'impose : est-ce que l'entraîneur est préparé mentalement à faire face à tant d'incertitudes? En ayant été sur le terrain pour suivre en tant que observateur et entraîneur, les différentes équipes nationales garçons et filles et tous les clubs de la nationale une de la capitale (Alger) et en nous entretenons avec les différents entraîneurs. Notre enquête a révélé que réellement aucun entraîneur ne pratique l'entraînement mental ni pour lui-même ni pour ces joueurs et non plus ne demande pas le concours d'un psychologue du sport. Alors que nous sommes convaincus, que l'entraîneur serait le premier intéressé par une préparation mental. D'autant plus que des techniques de préparation mental existent et sont utilisées par les meilleures équipes au monde bien sûr en fonction de leur caractéristiques, surtout culturelles.

Selon Thomas, R. (1991) il classe les techniques de préparation mentale en trois groupes:

- Technique permettant de se rapprocher de l'état idéal de la performance (peak-flow).
- Méthodes visant à améliorer les gestes techniques ou tactiques.
- Méthodes d'amélioration des relations entraîneur – entraîné

Alors que Le scanff, C. (2003); repartit les méthodes de préparation mental en fonction du point de départ de la technique:

- 1- point de départ physiologique
- 2- point de départ cognitif.
- 3- point de départ comportemental

Ou encore Suinn, R. (1986); parle de sept étapes permettant d'atteindre l'état idéal de performance (peak-flow):

- l'entraînement de la relaxation.
- l'entraînement de la gestion du stress.
- l'entraînement de la régulation personnelle.
- l'entraînement du rappel mental.
- l'entraînement de la concentration.
- l'entraînement du contrôle de l'énergie.

Et enfin missoum, G. (1992) parle de sept stratégies de réussites à la disposition des athlètes:

- la stratégie de la visualisation.
- la stratégie des objectifs.
- la stratégie de gestion des situations.
- la stratégie du Switch.
- la stratégie de la confrontation.
- la stratégie de la relation.
- la stratégie mita.

En ne citant que ses auteurs là et pas d'autres car en général tous se rejoignent sur le fond et ce qui les différencie ce sont les appellations.

Concernant les athlètes de l'équipe nationale. Eh! Bien ce sont eux même qui gèrent ces situations et ils possèdent des procédés qu'ils ont élaboré au cours de leur pratique.

Le but de ce travail est de rendre compte de ces procédés de préparation pour les valider si c'est possible, afin d'aider nos athlètes à optimiser leur rendement et prendre conscience des phénomènes mentaux impliqués dans la réussite sportive.

Pour cela nous avons interrogé les joueurs de l'équipe nationale Algérienne (A) de handball sur leur mode de préparation, puis en fonction de leurs réponses nous avons établi un programme d'entraînement mental.

A la suite de ses entretiens nous nous sommes aperçus qu'ils utilisaient très souvent des techniques de dialogue, de relaxation et de visualisation.

Sachant que dans la littérature nord américaine la visualisation est d'une importance considérable dans la préparation mentale des athlètes comme l'atteste: Lee et Hewit, (1987); Mahoney et Avenier, (1977) ; Winfrey et Week, (1993).

Dans notre travail deux approches sont utilisées, Une clinique et l'autre expérimentale. Dans la première nous avons essayé d'identifier et de recenser les différents procédés de préparation à la compétition utilisés par nos internationaux de handball, et à la suite de cette analyse un programme d'entraînement mental a été élaboré afin de mesurer ses effets sur la performance.

Hypothèse de recherche:

Les athlètes de l'équipe nationale (A) algérienne de hand Ball pratiquent ou utilisent des procédés de préparation à la compétition.

1. méthodologie:

Pour connaître et recenser les procédés utilisés par les athlètes nous avons entrepris la démarche suivante:

1.1 L'échantillon :

Comme échantillon nous avons pris l'équipe nationale (A) de hand ball au nombre de 18 joueurs dont la moyenne d'âge est de 27 ans, ils ont représenté l'Algérie aux différentes manifestations internationales:

- championnat d'Afrique des nations 2006-2008-2010.
- championnat du monde : 2009.
- participation au tournoi qualificatif aux jeux olympiques 2008.

1.2 Déroulement de l'enquête:

C'est une approche clinique d'analyse des procédés ou des techniques de préparation à la compétition utilisés par nos internationaux de hand Ball.

Elle a été réalisée par le biais d'entretien individuel de type semi-directif et bâti autour de deux axes : le vécu de l'athlète et ses procédés de préparation à la compétition, chaque athlète a été

interviewé individuellement nous avons fait un recueil de discours où les athlètes ont pu développer leurs pensées.

1.3 analyse de l'entretien:

Ces entretiens ont constitué les données de bases de l'analyse, et nous avons essayé de faire ressortir les pensées des athlètes, notre analyse a été de type qualitatif, dont le principe est d'analyse des données qui ne sont pas chiffrées et qu'on a catégorisé et regroupé en thèmes.

2 Analyse et interprétation des résultats:

Les pensées des athlètes ont été catégorisées et regroupées en trois thèmes que nous avons dénommés:

- La gestion des émotions.
- La résistance aux provocations.
- La lucidité dans le jeu.

Chaque thème est considéré comme un axe regroupant un certain nombre de pensées qu'on classe en catégorie dont voici les détails:

2.1 La gestion des émotions:

- la volonté de gagner, avoir un esprit compétitif
- la confiance en soi, conscient de ses forces et faiblesses, bonne estime de soi.
- se calmer diminuer la tension, évacuer le stress.
- se motiver, la volonté de réussir, aller au bout de ses possibilités.
- solidarité et coopération, primauté permanente de l'équipe.

2.2 La résistance aux provocations:

- engagement, agressivité et cran.
- adaptation aux circonstances, aux agressions verbales et physiques.
- concentration, focaliser son attention, traitement de l'information au bon moment.

2.3 La lucidité dans le jeu:

- adaptation aux différents systèmes de jeu, aptitude au duel, accommodation au jeu.
- créativité.
- pensée tactique.
- résistance à la fatigue.

A l'aide de cette analyse on a pu identifier les pratiques de préparation permettant à nos athlètes de gérer les différents facteurs d'émotivité, de provocation et de lucidité dans le jeu et qui sont dûs aux contraintes de la compétition que nous avons schématisé (schéma N° 1, P11).

2.4 Interprétations des trois thèmes et catégories:

2.4.1 La gestion des émotions:

Un état émotionnel est un état affectif déterminé par une situation et s'exprimant au travers de dimensions physiologiques et cognitives et parmi ses états émotionnels nous avons l'anxiété, la motivation, le stress, la confiance en soi... etc.

Pour atténuer autant que faire se peut le stress, l'anxiété et afin de se calmer les athlètes utilisent des petites manies, des rituels, évoquent des séquences de jeu où se rappellent, se mémorisent des actions, des situations de jeu, font un dialogue interne, écoutent la musique, des versets coraniques, pratiquent la prière (de la djemaa) ou bien, ils sont très ouverts entre eux, s'écoutent et sont très coopérants.

a- Les rituels:

Les athlètes font appel aux petites manies, ce sont des habitudes ou des rituels tel que faire les mêmes gestes dans le même ordre, l'équipement de la compétition, les sous-vêtements, la place occupée dans les vestiaires, porter son porte bonheur ex: serre-poignet.

b- la visualisation:

C'est imaginé des conditions favorables à la réussite ce qui en état de stress permet de mieux se concentrer sur les tâches principales, là on a pu constater que la répétition mentale des séquences visionnées varient d'un athlète à un autre ainsi que les moments de leurs utilisations.

c- le dialogue interne et collectif:

c'est une discussion interne, ce monologue est tel que: on a tout fait à l'entraînement...maintenant c'est à moi de montrer de quoi je suis capable... il s'agit aussi de se rappeler les consignes et les instructions techniques-tactiques par exemple: il faut attaquer dans

l'intervalle... chercher de la profondeur... ne pas trop porter la balle . . . faire attention à tel ou tel comportement qui favorise l'anticipation de l'adversaire... il ya aussi l'ambiance qui règne dans le groupe, qui met l'athlète à l'aise , il dit : je dois jouer comme je le fais à l'entraînement . . .pour réussir tout ce que j'entreprends . . .se conditionner.

Par contre le dialogue collectif il est à base d'encouragements, de motivation, de responsabilisation, de renforcement, de la confiance en soi et de l'estime de soi tel que : il ne faut pas avoir peur, (cela surtout contre l'Egypte après le feuilleton du foot Ball). On doit y aller, à fond les gars !!! Ils sont à notre portée.. on doit montrer nos intentions au départ . . . la prise d'initiatives . . . que peut il nous arriver. . . Au pire nous perdrons donc on doit se défoncer ... à ce que le doute s'installe dans leur camp.

d- La relaxation :

C'est écouter de la musique pendant les moments de repos, écouter et lire des versets coranique, faire la prière . . . sont utilisés de façon régulière, ce qui permet de dissiper ou d'évacuer cette grande tension et permet aux athlètes de mieux respirer, c'est un élément pour le rapprochement mental (ici même la respiration est visée).

e- la relation sociale:

L'instauration d'une relation positive entre l'ensemble de la composante de l'équipe est un bon signe pour l'établissement d'une communication efficace qui renforce l'esprit d'équipe et de cohésion dans le jeu. Le but est de réussir des objectifs communs eh! Bien: la prière de la djamâa est un élément unificateur, rassembleur et facilitateur du rapprochement mental.

f- la motivation:

Le fait de représenter tout une nation, un pays, consolider par la recherche d'identité, pour les athlètes issues de l'immigration, c'est un honneur et un privilège. Cet aspect de la motivation est consolidé aussi par la visualisation et le dialogue.

- **La visualisation:** Permet aux athlètes de se projeter dans des scenarios de succès pour éliminer les sensations désagréables ou activer des sensations permettant d'anticiper avec l'utilisation de la vidéo, en favorisant une centration sur des objectifs bien définis que ce soit en défense, en attaque ou dans le jeu de transition, et à partir de là on a une image mentale forte, claire et précise.

- **le dialogue:** ce dernier est en relation direct avec l'importance de la compétition et son contenu est en fonction de la réussite ou de l'échec des actions réalisées individuellement ou collectivement comme par exemple "ok", "très bien" et aussi des dédramatisations après des échecs, ou des fautes: " ce n'est pas grave . . . on aurait dû faire ceci . . . Il fallait faire le soutien. . . on aurait utilise d'avantage les ailiers. Ca remet en question l'athlète et le pousse à davantage de concentration et d'analyse de jeu.

g- la confiance en soi:

Pour se mettre en confiance les athlètes utilisent des rituels, de la visualisation, le dialogue, font la prière lisent ou écoutent des versets coranique et de la musique.

- **pour ce qui est du rituel:** c'est un ensemble de pratiques et de comportements qui sont reproduit de façon systématique à chaque match.
- **pour ce qui est de la visualisation:** tout d'abord c'est visionner l'adversaire ce qui permet de décortiquer son jeu, d'avoir des idées claires et précises sur ses caractéristiques et en même temps connaitre ses propres forces et faiblesses. Ensuite les athlètes conserve en mémoire ses séquences et se les répètent mentalement autant de fois qu'ils le veulent. Le nombre de répétitions et les moments de leurs utilisations varient d'un athlète à un autre.
- **pour ce qui est du dialogue:** Il ya des athlètes qui connaissent leurs capacités, leurs limites et c'est la ou ils puisent leur assurance, par contre d'autres c'est la confiance que leur témoigne l'entraîneur qui les rassure comme: si vous êtes la... c'est que vous êtes les meilleurs . . . on a pas de doute quant à vos capacités . . . Si on à fait tous ses sacrifices . . . Ce n'est pas pour rien . . . on à tout un pays derrière nous . . .
- **ce qui est de la relation sociale:** Il y a trois types de relation: celle d'entraîneur joueur qui connait parfois des hauts et des bas, celle des joueurs entre eux qui est souvent concurrentielles et d'émulation, et enfin celle avec l'environnement et l'exemple le plus

édifiant c'est de voir des supporteurs en terre hostile dans les gradins . . . ce qui rassure et ravive la confiance sans oublier les relations avec les proches, les parents, les amis qui peuvent peser sur le moral des athlètes.

2.4.2 La résistance aux provocations:

En général c'est d'influencer l'adversaire ce qui permet de prendre un ascendant psychologique afin de le faire douter en ses capacités et le rendre hésitant ou influencer l'arbitre pour qu'il devienne une protection contre l'agressivité de l'adversaire et ses provocations, qu'elle soient physiques ou verbales, ce qui d'un autre côté renforce la confiance en soi et permet de réagir aux situations nécessitant de l'agressivité et de la combativité.

En fin de compte, ce sont des influences qui peuvent revêtir deux aspects: soit tenter d'influencer l'adversaire et de le mettre dans un état mental approprié au but recherché, soit on cherche à se protéger d'autrui et là le dialogue, la visualisation, la relaxation sont toutes indiquées pour mieux gérer cet aspect du jeu.

2.4.3 La lucidité dans le jeu:

Cette lucidité fait appel à la visualisation à la dissociation, à l'analyse des actions qui sont liées directement à l'évocation des images en magasinées dans la mémoire, aux consignes, aux instructions qui permettent une analyse juste, une créativité, une meilleure fixation des espaces du jeu, et permet d'anticiper sur des informations lointaines qui impliquent une prise de décision plus rapide et augmentent son exactitude.

C'est aussi le degré d'aptitude à évoquer mentalement des situations de jeu, de les analyser et de se dissocier pour anticiper par la suite, ce sont des moments parfois critique où s'opèrent des changements importants pendant le match ce qu'on appelle dans le jargon "le tournant du match" soit c'est un renversement du score ou un effondrement imprévisible.

3 Conclusion partielle (1):

L'analyse a démontré que les techniques utilisées renferment des éléments de types comportementaux observables tels que la relaxation, les rituels et les comportements relationnels, et des éléments de types cognitifs et ce sont les techniques qui font appel à des représentations comme la visualisation, le dialogue, l'analyse, l'évocation des actions, l'anticipation et la créativité.

L'analyse a montré que les athlètes utilisent les mêmes techniques pour gérer un même facteur ex: le stress, l'anxiété se gèrent grâce à la relaxation (music, coran, prière) la visualisation, le dialogue et à l'aide de la solidarité et aux encouragements de l'ensemble de l'équipe.

Par ailleurs une même technique est utilisée à des buts différents ex: la visualisation permet de gérer des états émotionnels l'anxiété, la motivation, la confiance en soi..... et aussi permet une analyse du jeu débouchant sur des enseignements technico-tactiques nécessaires.

Comme il existe des variations de durée et de contenu en fonction de chaque athlète et encore une fois l'exemple de la visualisation est édifiant puisque certains athlètes visualisent une fois et d'autres plusieurs fois.

Sur le plan du contenu certains visualisent leurs actions d'autres visualisent beaucoup plus ceux de l'adversaire, et il y a aussi les moments de la visualisation qui varient. Donc les athlètes nécessitent un traitement différent.

En fin les techniques utilisées peuvent dépendre de la personnalité des athlètes Marcellini (1993), a déjà remarqué cette relation chez les boxeurs de haut niveau et il trouve qu'il y a une liaison entre la spécificité de leur technique de préparation et leur personnalité.

En fin de compte nous avons pu identifier les techniques utilisées et en fonction semble-t-il de leur personnalité sont fixés les paramètres qualitatif, quantitatif, temporel et de contenu. Et pour mieux illustrer cette analyse (voir Schéma N° 2 P 12) qui démontre les procédés utilisés par les athlètes pour gérer les contraintes dues à la compétition.

4 Programme d'entraînement mental:

Après l'identification et le recensement des pratiques de préparation à la compétition mis en œuvre par nos athlètes, nous avons établi un programme d'entraînement mental dont l'objectif est de donner des outils validés par les meilleurs afin de permettre à nos athlètes d'optimiser leur

rendement, car beaucoup d'entre eux ignorent les techniques de préparation mentale à la compétition.

Nous avons planifié des séances d'entraînements mental, sélectionné des techniques que nous avons adapté a nos athlètes et qui se justifient par leur emploi par les meilleurs, dans les différents contextes tel que la gestion des émotions, la résistance aux agressions et à la conservation de la lucidité dans le jeu pour une meilleur lecture et analyse du jeu et ce sont :

- les techniques de dialogue.
- les techniques de respiration et de relaxation.
- les techniques de visualisation.

Pour cela nous avons jugé utile et nécessaire de définir L'approche mental qui est l'attitude, l'état d'esprit avec lequel les athlètes abordent la compétition , ceux qui permet aux athlètes de conserver des postures déterminées et soutenues plutôt que des attitudes qui montrent les peurs ou la renonciation et où toute l'énergie mentale sera disponible dans le jeux. L'entraînement mental a pour objet d'aider l'athlète à contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions pour élever ses performances.

4.1 Le dialogue:

Affecte et influence les comportements des athlètes, donc on a essayé de connaitre la nature des pensées des athlètes, de les remettre en question et peut être d'en élaborer d'autres qui rendent leurs comportements plus efficace.

Chose faite et le résultat est le suivant:

" Ne jamais baisser les bras On est la pour gagner "

4.2 Les techniques de respiration et de relaxation:

D'abord on a procédé par une familiarisation et un apprentissage de ces techniques que sont " La relaxation progressive de jacobson " et " le training autogène de schultz " que nous avons modifié et adapté a nos athlètes, et sans déroger à ce qu'ils ont l'habitude de faire (musique, prière, coran) et ça a favorisé la formation d'image dans le mental des athlètes et leur a permis de faire des centrations sur eux même et sur des tâches bien précises ce qui conforte leur capacité de concentration et d'attention.

4.3 La visualisation:

Ça a été le visionnage des séquences de jeu sélectionnées et là on a introduit chez les athlètes la répétition mentale qu'ils ne faisaient pas auparavant et le but est de voir leur performance passée, en extraire les fautes et les corriger.

Le visionnage renferme deux aspects, un, l'athlète est observateur de ses actions pour pouvoir se dissocier et l'autre en tant que acteur utilisant ses sensations kinesthésiques, ça réduit l'anxiété, augmente la confiance en soi, et permet d'anticiper sur des solutions aux problèmes que posera l'adversaire et on a une adaptation programmée, la durée des séances de visionnage n'a pas excédé dix minutes (10). Dans un premier temps les athlètes visionne les séquences entre eux, pour pouvoir discuté en toute liberté, et s'exprimer pour peut être stimulé des propositions et qu'ils soient d'avantage impliqué dans le projet de jeu.

En suite le visionnage s'est fait en présences du STAFF technique, et un débat c'est instauré, on a fait des arrêts sur image, et parfois on a repassé des séquences entières, et les joueurs se sont impliqué totalement, c'était le but recherché.

Les joueurs sont arrivé a discuter du jeu a produire, et des stratégies à adopter, et là l'entraîneur est passé d'une situation où il dirigeait le jeu a une situation où on discutent du jeu a produire. On a essayé de trouvé des solutions au problèmes posés par l'adversaire et chaque situation qu'on arrivait à maîtrisé était devenu une règle pour chacun et a laquelle on se referait et qui sont devenus des principes de jeu qu'on a automatisé, au fil des répétitions et des matchs d'application. Ce qui a rendu les joueurs plus sûr dans leur jeu et donc plus efficace.

5 Conclusion partielle (2):

Nous pouvons dire que nous les avons initié à un entraînement mental par le biais du dialogue que nous avons uniformisé par la formulation de véritables paroles qui transcendent les comportements de façon positive en suite par l'apprentissage conscientisé des techniques de respiration et de relaxation par rapport à ce qu'ils faisaient auparavant, et enfin la visualisation en

utilisant la vidéo, et en les initiant à la répétition mentale, au dialogue, à la communication afin de les impliquer dans le projet de jeu et de les responsabiliser.

Après les championnats du monde de Croatie 2009, nous avons opté à une redéfinition d'un certain nombre de rôle, à la revalorisation de notre système défensif, et à identifier les secteurs de jeu ou notre équipe accusait un retard par rapport à nos voisins et grâce à la technique de la visualisation comme nous l'avons préconisé, il ya eu ouverture de dialogue et une grande communication s'est installé dans le groupe et l'entraînement est devenu beaucoup plus précis et spécifique et on est passé à une situation où l'entraîneur discute avec les joueurs sur le jeu à produire.

Enfin de compte les résultats de ces derniers championnats d'Afrique 2010 ont montré une nette amélioration de la performance de l'équipe d'Algérie, même si au classement on est resté à la même place c'est-à-dire derrière la Tunisie et l'Egypte, nous pensons que réellement ces techniques ont apporté un plus à notre équipe sur tous les plans.

- **sur le plan qualitatif du jeu:** l'Algérie a développé un jeu organisé qui a dépassé 82 % du temps total de jeu au même titre que nos adversaires, alors qu'en 2008 on est resté organiser que 56 % du temps total de jeu.
- **sur le plan des résultats:** Nous avons fait match nul contre la Tunisie 20-20 et nous les avons menés durant toute la partie, et jusqu'à trente secondes de la fin où ils ont égalisé.
- nous avons perdu contre l'Egypte, nous les avons mené jusqu'à cinq minutes de la fin de la partie où le score était de 23-20 en notre faveur, et on a perdu 26-24.

Ceci explique qu'il y a eu un meilleur rendement d'abord en défense où l'activité n'a pas baissé durant tous les matchs, on a commis un minimum de fautes (deux minutes, carte rouge), en utilisant un système défensif des plus exposant aux fautes, mais grâce au conditionnement sur la lecture du jeu, l'évocation des actions, les justes analyses et les prompts décisions, on a vu notre rendement défensif s'améliorer de plus de 20% par rapport au championnat d'Afrique 2008 (Voir tableau N° 1, 2, 3, P 13). En attaque on a fait une bonne lecture du jeu, il n'y a qu'à voir le nombre de fautes commises par l'adversaire pour s'en rendre compte.

Notre attaque a été efficace à 54% c'est-à-dire une augmentation de 7%, et 46% de bonne gestion du match contre 37% en 2008 (voir tableau N° 4, 5, P14.).

Et enfin les fautes techniques dont le nombre a considérablement diminué puisqu'on a enregistré 7% de moins qu'en 2008, et 50% de moins concernant les fautes réglementaires, ce qui explique les scores serrés entre nous et nos adversaires (voir tableau N° 6, 7, P 14).

Conclusion générale:

On peut dire qu'il ya eu progression qui n'est pas liée seulement aux techniques de préparation mentales, mais disons que ces techniques ont grandement contribué. Si l'on compare les résultats des championnats d'Afrique 2008 et 2010 on se rend compte qu'il y avait un très grand fossé entre nous et nos voisins; puisque on a perdu 16 buts d'écart contre la Tunisie au championnat d'Afrique 2008 et 15 buts d'écart au championnat du monde 2009. Nous avons perdu 7 buts d'écart contre l'Egypte en 2008 et 5 but d'écart en coupe du monde 2009, alors que cette année là (2010) notre performance a été presque égale à celle de nos adversaires.

Recommandations:

- L'entraînement mental est une nécessité incontournable, et les capacités mentales sont des habilités entraînables au même titre que les qualités physiques, techniques, tactiques ...
- L'utilisation des techniques de préparation mentales doivent être adaptées et introduites de façon progressive avec beaucoup de dialogue et de communication.
- Les fédérations sportives doivent intégrer dans leur staff des psychologues de sport, c'est une condition sine qu'anon pour optimiser la performance de leurs athlètes. Car les tendances montre que le bien être et d'actualité, mais le rôle du psychologue est loin d'être ancré culturellement.

Tableau N° 1: Moyenne de l'activité défensive de l'équipe Algérienne

Championnat d'Afrique	2010	2008
Récupération de balles en défense	8,6	5,3
Récupération de balles par les contres	7,1	4,4

Tableau N° 2: Activité défensive à l'origine de but ou jet de 9 mètre.

Championnat d'Afrique	2010	2008
Fautes à l'origine de but	15,9%	21,6 %
Pendant le marquage de porteur de balle (9 m pour adversaire)	57,8 %	41,4 %
Pendant le changement de joueur ou le soutien	25,7 %	27,9 %

Tableau N° 3: Efficacité du gardien du but

Championnat d'Afrique	2010	2008
Efficacité du gardien du but	41,7 %	36,3 %

Tableau N° 4: Activité Offensive**Algérie: 59 ballons joués en moyenne par match au championnat d'Afrique 2008:**

Championnat d'Afrique	2008	
12 Perte de balles	représente	22 %
25 tirs ratés		42 %
22 buts marqués		36 %

22 buts sur 47 tirs ça représente 46 % de réussite

22 buts sur 59 ballons joués ça représente 37,2 % de bonne gestion du match.

Tableau N° 5: Activité Offensive**Algérie: 65 ballons joués en moyenne par match au championnat d'Afrique 2010:**

Championnat d'Afrique	2010	
15 Perte de balles	représente	23 %
23 tirs ratés		35 %
27 buts marqués		42 %

27 buts sur 50 tirs ça représente 54 % de réussite

27 buts sur 65 ballons joués ça représente 45 % de bonne gestion du match.

Tableau N° 6: Moyenne des fautes techniques et règlementaire par rapport au nombre de possessions de balles championnat d'Afrique 2008 et 2010

Année	Moyenne des fautes	Nombre de possessions	Taux
Championnat d'Afrique 2010	16,3	65	25 %
Championnat d'Afrique 2008	19	59	32 %

Tableau N° 7 : Fautes d'expulsions temporaires ou définitives

Sanctions	2 minutes	Carte rouge
Championnat d'Afrique 2010	5	2
Championnat d'Afrique 2008	9	1

Bibliographie

- 1-Alderman, R.B. (1983), Manuel de psychologie du sport, vigot, Paris.
- 2-Bandura, A. (1997), Self-efficacy: Towards an unifying of behaviour change, Psychological review, no 84.
- 3- Bandura, A. (1980), L'apprentissage social, Bruxelles, Pierre Mardaga.
- 4-Beck, E. (1977). Mental training. In. der vorbereitung das fechters. Leistungssport.
- 5-Cadopi, M. (1991). Rôle des images mentales dans la motricité.in.J.P.Famose, P. Fleurance Et Y. Touchard eds, L'apprentissage moteur. Rôle des représentations (PP 112-130).Paris : APS recherche te formation, revue E.P.S.
- 6-Chevalier, N. (1987). Imagerie et répétition mentale : recherches et avenues pour le sport de

Haut niveau. Sciences et techniques des A.P.S.

- 7-Dagron, E. & Gauvin, L. (1992). Le discours interne : un médiateur de la performance. Sciences et sport.
- 8-Ducety, J & Mick, G. (1988). Représentation mentale du mouvement et la performance Motrice : Approche neurocognitive et intérêt pratique. Médecine et sport.
- 9-Fernandez, L. (1986). La préparation psychologique de l'athlète. Paris, Amphora.S.A.
- 10- Fernandez, L. (1988). Plongeon et visualisation mentale, communication au troisième Colloque national des entraîneurs de plongeon. INSEP, Paris.
- 11-Fishburne, G.J. (1990). Le développement de la capacité d'imagerie visuelle et Kinesthésique chez l'enfant. Sciences et techniques des activités physiques et sportives, 22, 11-16.
- 12-Fourcaud, M. (1992). De l'image mentale à l'image vidéo, cahiers pédagogiques, 301, 36.
- 13-Fournier, J. (1995). Etude de certains facteurs influençant la préparation psychologique du sportif de haut niveau. Thèse de doctorat non publiée, université de Paris X, Nanterre.
- 14-Guibert, L. (1992). Préparation psychologique et stratégie de préparation mentale. Gym.technic. 1, 27-30
- 15-Henze, J.P. (1998). « Spécificité de la préparation mentale dans les sports collectifs », in. Fleurance, P. Entraînement mental et sport de haute performance. INSEP, Paris, no 22, PP 289-302.
- 16-Jacobson, E. (1974). Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation, ESF.
- 17-Lee, A.B. & Hewitt, J. (1987). Using visual imagery in flotation Tank to improve Gymnastic performance and reduce physical symptoms. International journal of sport psychology, 18, 223-230.
- 18-Levêque, M. (2005). Psychologie du métier d'entraîneur et l'art d'entraîner les sportifs, Vuibert, Paris.
- 19- Levêque, M. (1993). Sport et psychologie. L'apport du psychologue aux acteurs. Paris. INSEP publications.
- 20-Le Scanff, C. (1995). Imagerie et apprentissage. In. Bertsch, J. & Le Scanff, C. Apprentissage moteur et conditions d'apprentissage. PP 189-208, Paris. PUF.
- 21-Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory Study. Cognitive therapy and research,1,135-141.
- 22-Marcellini, A. (1993). Personnalité et besoins spécifiques de préparation psychologique Chez les athlètes de haut niveau : une analyse clinique. Les actes du congrès ACAPS, 64, 17-24.
- 23-Missoum,G. (1991). Guide du training mental. Ed Retz Paris.
- 24- Missoum,G. (1992). Les stratégies mentales de la réussite. Paris .Retz.
- 25-Pignar, S. & Renaud, J. (1990). Application en danse de la répétition mentale à partir du modèle d'apprentissage de Dreyfus, STAPS,11, 45-48.
- 26-Ripoll, H. (2008). Le mental du champion, Paris.
- 27-Raimbault, N, & Pion, J. (2004). La préparation mentale en sports collectifs. Chiron, Paris.
- 28-Schmidt, R. A. (1993). La pratique mentale, apprentissage moteur et performance, Paris, vigot. (Original work published on 1991).
- 29-Thill, E. & Fleurance, P. (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif, vigot, Paris.
- 30-Thomas, R. (1991). Préparation psychologique du sportif. Paris, vigot.
- 31-Winfrey, M.L. & Week, D.L. (1993). Effect of self modelling efficacy and balance beam performance. Perceptual and motor skills,75, 19-24.