



**HAL**  
open science

## L'imagerie mentale au service au tennis

Clément Favé

► **To cite this version:**

| Clément Favé. L'imagerie mentale au service au tennis. Education. 2012. dumas-00790585

**HAL Id: dumas-00790585**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00790585>**

Submitted on 20 Feb 2013

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

*UNIVERSITÉ BORDEAUX SEGALEN*



UFR STAPS



Master Recherche Niveau 2  
Parcours « Acteurs et Stratégies d'Intervention  
en Éducation Physique et Sport »

TRAVAIL D'ÉTUDE ET DE RECHERCHE

**L'IMAGERIE MENTALE**

**AU SERVICE AU TENNIS**



**Clément FAVÉ**

*Sous la direction de Pierre Ensergueix et Lucile Lafont*

Année universitaire 2011/2012

## RÉSUMÉ

---

**Objectifs** – Cette étude vise à offrir une place importante à l'imagerie mentale pour le service au tennis dans la performance du joueur de tennis amateur, en proposant une analyse par niveau de compétence.

**Problématique** – Nous allons tenter de montrer que l'utilisation de l'imagerie mentale (positive ou négative) a un impact sur la précision au service du joueur de tennis amateur et quelles sont les relations existantes avec le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi ?

**Hypothèses** – La visualisation positive favorise un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé par rapport à l'absence d'imagerie et la visualisation négative, quelque soit le niveau de confiance du sportif. Et la visualisation mentale positive avant de servir améliore la précision au service alors que la visualisation mentale négative est plutôt néfaste.

**Matériels et méthodes** – L'expérience a concerné 17 joueurs et 5 joueuses de tennis (moyenne d'âge : 29 ans) volontaires pour participer à l'étude, s'entraînant régulièrement en club (au moins une fois par semaine) et pratiquant également en compétition. Ces sportifs ont été répartis en 3 groupes selon leur niveau de compétence (moyen, bon, très bon), en référence à leur classement officiel.

Les joueurs avaient pour objectif de réaliser dix services puissants et précis, c'est-à-dire rechercher l'ace sur le « T », dans trois conditions : imagerie positive, imagerie négative et sans imagerie.

La précision du service, le profil psychologique, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle des joueurs et joueuses ont été évalués durant l'étude.

**Discussion** – La visualisation mentale positive avant de servir améliore la précision au service alors que la visualisation mentale négative est plutôt néfaste.

De plus, la visualisation positive favorise un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé par rapport à la visualisation négative, quelque soit le niveau de confiance du sportif. Les résultats ne nous permettent pas de dire que les images positives favorisent un SEP plus élevé par rapport à une absence d'utilisation de l'imagerie mentale.

**Mots-clés** : imagerie mentale, service, tennis, confiance en soi.

## REMERCIEMENTS

---

Avant d'aborder cette étude, il me paraît nécessaire de commencer par des remerciements, à ceux qui m'ont aidé au cours de mes recherches, et même à ceux qui ont eu la gentillesse de faire de cette expérience un moment agréable.

Aussi, je remercie Pierre Ensergueix, de m'avoir apporté de nombreux conseils et du temps qu'il m'a consacré tout au long de cette étude, sachant répondre à toutes mes interrogations avec beaucoup de patience. Merci également à Lucile Lafont pour ses conseils avisés.

Je remercie également tous les joueurs et joueuses, qui ont participé à cette expérience, pour leur dévouement à ce projet, la confiance qu'ils m'ont accordé et leur sympathie.

Enfin, je remercie le président du Tennis Club de Gradignan, les gérants du club et les moniteurs de tennis, pour leur coopération professionnelle, leur disponibilité et l'accueil sympathique dont ils ont fait part à mon égard.

## SOMMAIRE

<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>2</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>3</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>5</b>
<b>PARTIE THÉORIQUE</b> .....	<b>8</b>
L'IMAGERIE MENTALE EN SPORT : REPRÉSENTATION ET PARTICULARITÉS .....	9
I) Le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport .....	9
A) Apprentissage moteur et performance.....	11
B) La motivation, la confiance en soi et l'anxiété.....	17
C) Stratégies et résolution de problèmes.....	18
II) L'imagerie et la répétition mentale .....	19
A) Les techniques de répétition mentale et les composantes de l'imagerie.....	19
B) Les perspectives d'imagerie.....	20
C) Les propriétés de l'imagerie.....	21
L'IMAGERIE MENTALE APPLIQUÉE AU TENNIS : LE CAS DU SERVICE .....	23
I) La dimension mentale et psychologique du tennis .....	23
A) Les mini-bulles de match.....	25
B) Les bulles de match.....	26
II) L'imagerie mentale au service .....	27
A) Le bénéfice du mouvement des yeux dans l'imagerie mentale.....	29
B) Les techniques de visualisation : associée ou dissociée.....	31
LE SERVICE AU TENNIS : EXIGENCES TECHNIQUES ET DIMENSIONS TACTIQUES .....	34
I) Les exigences techniques du service .....	35
A) Analyse technique du service à « bras cassé ».....	35
B) Les services utilisés en compétition.....	40
II) Les dimensions tactiques du service .....	41
A) Les fonctions tactiques des effets au service.....	42
B) Les choix tactiques au service.....	42
LA PLACE DE LA CONFIANCE EN SOI DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE .....	44
I) La confiance en soi .....	45
A) Les éléments constitutifs de la confiance en soi.....	47
B) Les théories de la confiance en soi.....	49
II) Les relations entre la confiance en soi et la performance .....	54
A) Confiance en soi et performance : les liens positifs et négatifs.....	54
B) Le niveau de confiance « optimale ».....	56
C) Le pessimisme défensif.....	56
<b>PARTIE EXPÉRIMENTALE</b> .....	<b>58</b>
MÉTHODOLOGIE .....	59
RÉSULTATS .....	67
<b>PARTIE CONCLUSIVE</b> .....	<b>82</b>
DISCUSSION .....	83
CONCLUSION .....	85
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>86</b>
<b>ANNEXES</b> .....	<b>92</b>

## INTRODUCTION

---

« Je crois que c'est l'aspect mental qui est la partie essentielle du tennis mais les gens ne le savent pas » a affirmé Boris Becker, ancien joueur de tennis professionnel, qui n'avait pas tout à fait tort à l'époque. Même si les meilleurs sportifs de haut niveau ont recours à la préparation mentale, on constate que ce n'est pas évident dans les clubs amateurs. C'est à partir de ce constat que j'ai eu l'envie de développer la préparation mentale au sein de mon club de tennis. De plus, ce domaine m'intéresse personnellement afin de renforcer mes compétences d'entraîneur de tennis. Bien entendu, vu l'étendue des notions à aborder en préparation mentale et le temps à ma disposition, nous allons centrer notre recherche sur l'imagerie mentale au service au tennis.

Au tennis, dans la recherche d'une plus grande efficacité, le service doit allier vitesse et précision pour élever son pourcentage de réussite, et ainsi augmenter le nombre de points gagnés facilement (Brody, 2003). L'amélioration de l'efficacité du service requiert l'optimisation des qualités techniques, physiques et mentales du joueur afin de produire la meilleure trajectoire. La préparation mentale utilise notamment les techniques d'imagerie motrice (Mamassis, 2005), consistant à se représenter mentalement une action sans mouvement concomitant (Chevalier, 1995 ; Guillot & Collet, 2008). L'imagerie motrice possède des applications dans quatre domaines, dont celui de la performance (Guillot & Collet, 2008).

A travers ce Travail d'Étude et de Recherche (TER), qui a pour objectif de valider la maîtrise des concepts, outils et méthodes issus de l'enseignement universitaire, en mettant en relation les recherches et les idées de plusieurs auteurs sur le sujet avec des expérimentations et observations réalisées sur le terrain. Ce travail demande un réel effort de réflexion en apportant une valeur ajoutée scientifique. Il nécessite la formulation d'une problématique et d'hypothèses qui serviront de fil directeur à notre exposé.

Si dans la première étude en master 1<sup>ère</sup> année, nous avons étudié les bénéfices d'un entraînement fondé sur l'imagerie mentale sur la performance au service (régularité et précision), ici il est question d'analyser le rôle d'une action d'imagerie, réalisée juste avant le

geste, sur la précision du joueur au service.

Nous pouvons alors nous demander si l'utilisation de l'imagerie mentale (positive ou négative) a un impact sur la précision au service du joueur de tennis amateur et quelles sont les relations existantes avec le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi ?

Paivio (1985) et Martin et al. (1999) ont suggéré que l'imagerie pourraient être bénéfique à la performance suivant différents procédés, comme la répétition mentale de l'exécution des tâches à travers des mécanismes cognitifs et l'imagerie des objectifs et des résultats à travers la motivation.

Callow et Hardy (2001) citent le travail théorique de Bandura (1977) en faisant un lien entre l'imagerie et la confiance, en suggérant que l'imagerie des objectifs peut améliorer la confiance, car les sportifs se voient réaliser leurs objectifs de résultats. En prenant considération ces suggestions, un des objectifs de l'étude est d'explorer les effets de l'imagerie sur le sentiment d'efficacité personnelle du sportif.

Ainsi, je soumetts l'hypothèse que la visualisation positive favorise un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé par rapport à l'absence d'imagerie et la visualisation négative, quelque soit le niveau de confiance du sportif.

Je souhaite également montrer que la visualisation mentale positive avant de servir améliore la précision au service, et au contraire que la visualisation mentale négative est plutôt néfaste.

Les variables qui vont nous permettre de tester nos hypothèses sont les zones des points d'impact des balles avec le sol dans le carré de service pour mesurer la précision, la force de conviction du sentiment d'efficacité personnelle du joueur pendant la tâche, et le questionnaire de confiance en soi.

De plus, nous allons désigner des indicateurs afin de renforcer l'efficacité des variables comme le coefficient de variation (de la précision au service), le questionnaire de sentiment d'efficacité personnelle, le questionnaire de confiance en soi et l'inventaire de la performance psychologique de James Loehr (1983).

Le recueil des données sera effectué à l'aide d'une caméra vidéo et de fiches prévues à cet effet

pour les informations concernant le sentiment d'efficacité personnelle de la tâche.

Ainsi, cette recherche va explorer les relations entre l'imagerie, le sentiment d'efficacité personnelle, la confiance en soi et la précision au service au tennis afin de comprendre les mécanismes existant entre ces éléments, en soulignant le rôle de l'imagerie.

Notre argumentaire sera organisé en trois grandes parties. La première partie abordera les notions théoriques du sujet en développant les mots clés : imagerie, mental, service, tennis, sentiment d'efficacité personnelle et confiance en soi. La deuxième partie présentera le protocole expérimental mis en place sur le terrain, le matériel et la méthode utilisée, puis les résultats obtenus. Enfin, la troisième partie sera l'occasion de répondre à la question de départ et d'élargir notre réflexion.

## PARTIE THÉORIQUE

---

La partie théorique du TER présente les recherches scientifiques ayant pour but d'éclaircir le thème de cette étude : l'imagerie mentale pour le service au tennis.

Autrement dit, cette partie va nous permettre de développer les différentes notions que nous pouvons retrouver dans la thématique du sujet, afin de renforcer la compréhension et l'analyse de la prochaine étape : la phase expérimentale.

Ainsi, nous verrons dans un premier temps le modèle de l'imagerie mentale en sport et ses particularités. Dans un second temps, nous évoquerons l'utilisation de l'imagerie mentale dans le cas précis du service. Dans un troisième temps nous montrerons les exigences techniques et les dimensions tactiques du service au tennis. Enfin, dans un quatrième temps nous expliquerons la place de la confiance en soi dans la performance sportive.

## **L'IMAGERIE MENTALE EN SPORT : REPRÉSENTATION ET PARTICULARITÉS**

L'imagerie mentale s'inscrit comme un outil d'aide à la recherche de performance au sein d'un modèle plus vaste : la préparation mentale.

L'imagerie mentale « réfère à une expérience interne, un processus perceptif conscient d'évocation d'images, propre à l'individu, relié au contexte et à l'expérience, sans la présence de stimulations sensorielles externes. Elle désigne un processus de représentation relié à des événements passés, présents ou futurs et visant des fonctions de concentration, de mémorisation, d'anticipation, de planification, de résolution de problèmes. Elle joue un rôle référentiel et d'élaboration, pertinent pour l'apprentissage moteur et la performance motrice » (Chevalier, 1995).

Nous allons alors découvrir cette notion à travers le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport qui constitue une représentation plutôt exhaustive. De plus, nous préciserons les particularités de l'imagerie et de la répétition mentale afin d'en comprendre l'utilité dans notre étude.

### **I] Le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport**

Les athlètes de haut niveau ont des expériences dans l'imagerie mentale mais peuvent effectuer la répétition mentale pour atteindre des objectifs distincts.

Pour arriver à ces objectifs, les sportifs ont la possibilité d'utiliser plusieurs types d'imagerie incluant les perspectives visuelles internes, externes ainsi que kinesthésique, auditive ou olfactive.

S'il est possible de se concentrer exclusivement sur un type spécifique d'imagerie, il semble important d'avoir une représentation complète en combinant chaque type d'imagerie.

Guillot et Collet (2008) présentent leur modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport

(figure 1) construit à partir des études et des applications empiriques mises en œuvre par les entraîneurs. A travers cette analyse, les auteurs nous proposent 4 domaines d'utilisation de l'imagerie pouvant être envisagés à partir de :

- l'apprentissage moteur et performance
- la motivation, la confiance en soi et l'anxiété
- la résolution de problèmes et les stratégies
- la réhabilitation des blessures

Chacun de ces domaines d'utilisation de l'imagerie est développé en plusieurs sous catégories dont l'ordre n'a pas d'influence particulière. De plus, les éléments peuvent interagir entre eux, même si cela n'est pas mis en valeur dans la représentation graphique du modèle ci-dessous (figure 1). Tout ceci fait de l'imagerie mentale un domaine d'analyse complexe.

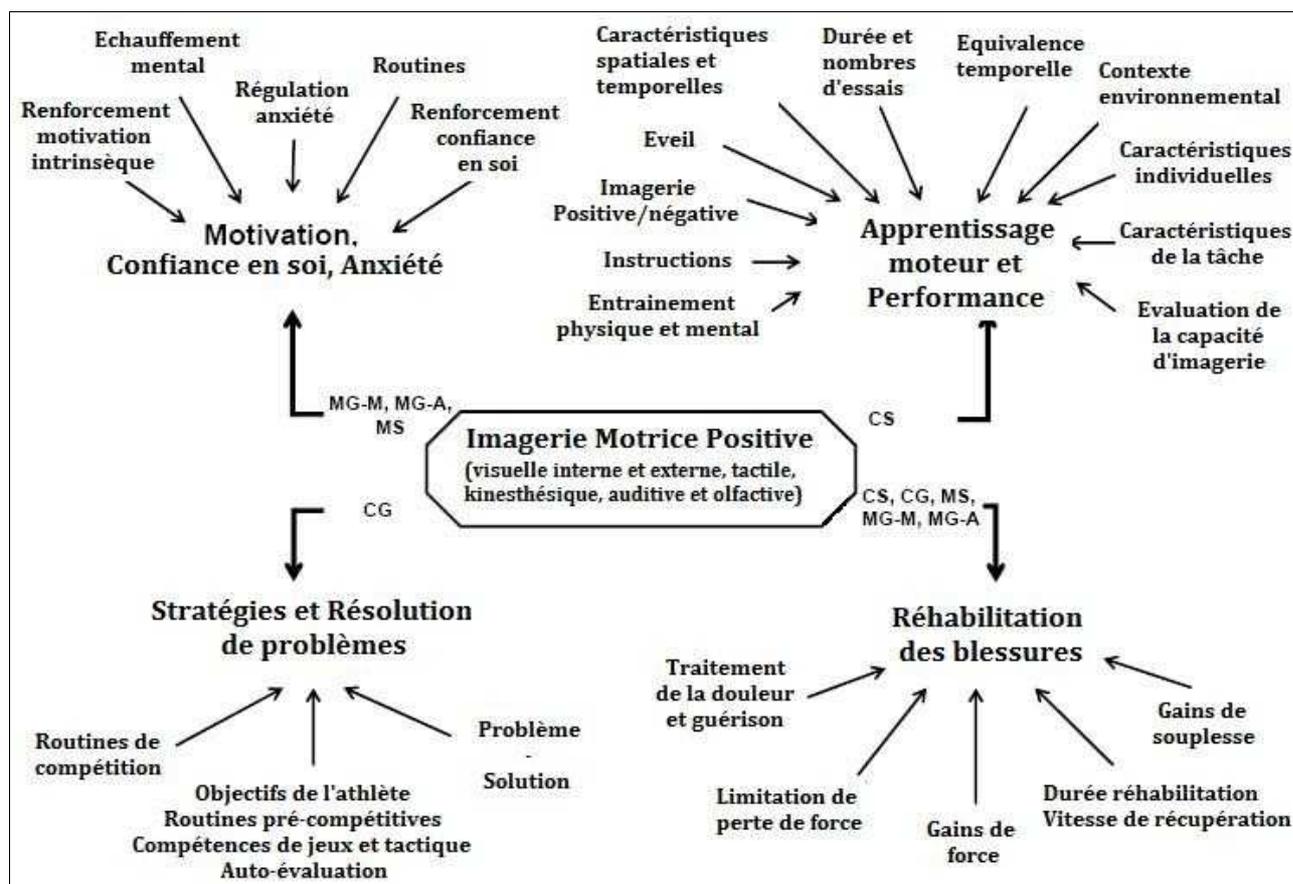


Figure 1 : Le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport et les fonctions de ses 4 domaines d'utilisation : apprentissage moteur et performance / motivation, confiance en soi et anxiété / stratégies et résolution de problème / réhabilitation des blessures (Guillot et Collet, 2008)

Néanmoins, il est important de rappeler qu'il est difficile de respecter tous les éléments simultanément, d'autant plus lorsque le sujet est débutant dans l'utilisation de l'imagerie mentale et qu'il a suivi peu d'entraînement.

Ce modèle constitue un véritable outil pour les entraîneurs dans la construction de leur programmation, des contenus d'entraînement à l'imagerie mentale, et confère à son utilisateur des perspectives de solutions à un problème identifié relevant des quatre domaines d'utilisation de l'imagerie mentale énumérés ci-dessus.

Précisons maintenant les particularités de chacun des domaines d'utilisation de l'imagerie mentale, excepté celui de la réhabilitation des blessures qui n'a pas vraiment de lien avec notre recherche.

Notre étude se situe plutôt dans deux domaines du modèle, c'est-à-dire à apprentissage moteur et performance, et également motivation, confiance en soi et anxiété.

### **A) Apprentissage moteur et performance**

Les athlètes ont la possibilité d'améliorer leur capacité d'imagerie mentale avant ou pendant une compétition, ou bien à l'entraînement. Généralement, le but est de faciliter le processus d'apprentissage d'un nouveau mouvement, améliorer son exécution ou corriger un aspect technique du geste. La fonction cognitive spécifique de l'imagerie mentale facilite l'apprentissage et la performance (Martin, Moritz, & Hall, 1999, in Guillot & Collet, 2008). Cependant, l'imagerie mentale renvoie à un processus mental complexe qui nécessite une implication rigoureuse du sportif, même si les bénéfices ne sont pas systématiques et que les images mentales sont faciles à transformer. De plus, le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport souligne 11 points qui devraient être pris en compte par les athlètes et leurs entraîneurs avant l'entraînement à l'imagerie mentale pour répondre aux résultats souhaités. Nous développons ici les 11 éléments.

### **Entraînement mental et physique**

L'imagerie mentale devrait être considérée comme un complément à l'entraînement physique et non un substitut (à l'exception des situations spécifiques qui ont pour but de

prévenir le surentraînement). Il a été amplement démontré que la combinaison de l'entraînement à l'imagerie mentale et de l'entraînement physique est plus efficace que la pratique physique seule, tandis que l'utilisation de l'imagerie mentale seule n'entraîne pas généralement d'améliorations de l'entraînement physique (Driskell, Copper, & Moran, 1994, in Guillot & Collet, 2008).

### **Instructions**

L'utilisation de scripts d'imagerie mentale est une procédure bien établie lors de l'application à l'entraînement. Bien que ces directives soient souvent écrites et données aux athlètes, elles peuvent également être lu directement. La nature des instructions et la manière dont elles sont livrées peuvent influencer le contenu de l'entraînement mental. Dans l'étude de Hale et Whitehouse (1998), les athlètes ressentent une certaine anxiété ou une excitation positive suivant le contenu des images quand ils étaient tenus d'imaginer un rôle crucial à venir lors d'une compétition. Par conséquent, la nature des instructions doit être prise en considération lors l'élaboration de scripts d'imagerie mentale.

Dans notre expérimentation, les instructions sont annoncées oralement aux sportifs et répétées afin de favoriser une parfaite compréhension.

### **Imagerie Positive/Négative**

Pour être efficace l'imagerie mentale doit être fondée sur des images mentales positives, c'est-à-dire que l'on doit s'imaginer effectuer le mouvement avec succès (Taylor & Shaw, 2002). En dépit du fait que les athlètes ont fréquemment rapporté que des images mentales négatives peuvent avoir un impact négatif sur les performances et sur leur confiance, les athlètes imaginent parfois de manière intentionnelle les pires scénarios afin d'anticiper la façon de réagir lorsqu'ils se produiront. McIntyre et Moran (2007) fournissent des informations importantes sur la complexité du contenu des images négatives, et ont indiqué comment les athlètes font face à ces images négatives. Ces stratégies devraient convaincre les athlètes d'améliorer leur capacité d'imagerie positive et/ou être en mesure de transformer les images négatives en images positives.

Dans notre étude, il est question de vérifier l'influence de l'imagerie positive et négative sur la performance à différents niveaux de compétence.

## Éveil

Initialement, il est généralement recommandé aux athlètes d'être dans un état détendu lors des séances d'entraînement à l'imagerie mentale. En particulier, la relaxation peut être utilisée pour limiter les distractions, améliorer la concentration sur les images mentales ou encore réduire les tensions somatiques (Janssen & Cheikh, 1994, in Guillot & Collet, 2008).

Cependant, d'autres données suggèrent que la relaxation n'est pas indispensable à l'entraînement en imagerie, et peut même limiter les avantages de l'imagerie quand l'objectif ultime est d'améliorer l'apprentissage moteur (Rushall & Lippman, 1998, in Guillot & Collet, 2008). Contrairement à la vue initiale, les athlètes doivent atteindre un niveau d'activation proche de celui de la performance réelle. Des indicateurs psychopathologiques enregistrés dans un groupe de haut niveau de tireurs au pistolet à air comprimé et d'haltérophiles, fournissent la preuve que le niveau d'activation lors de l'imagerie était comparable à celle de l'exécution effective (Collet et al, 2000, in Guillot & Collet, 2008).

Même si les athlètes ont besoin de se sentir à l'aise avant de procéder à l'imagerie mentale, nous suggérons que l'association de l'imagerie mentale avec des techniques de relaxation n'est pas pertinente lors de l'utilisation de l'imagerie pour améliorer les performances du moteur et de l'apprentissage. Alors que la question serait tout à fait différente si les athlètes effectuaient l'imagerie mentale pour atteindre des objectifs de motivation et de confiance en soi.

Janssen et Sheikh (1994) ont déclaré que la relaxation peut être un point de départ pour la génération d'images mentales vives mais ne devrait pas être maintenue au cours de toutes les séances de répétition. Ainsi, les athlètes peuvent utiliser la relaxation pour réduire les interférences de distractions, juste avant l'utilisation de l'imagerie, tout en étant en mesure d'augmenter leur niveau d'excitation comme ils le feraient au cours de leur performance physique.

Afin de favoriser, pendant l'expérimentation, un niveau d'excitation proche de celui ressenti en compétition par l'athlète, nous avons placé un joueur qui retourne le service afin de recréer la pression psychologique qu'il peut exister en compétition au moment de servir.

### **Les caractéristiques spatiales et temporelles**

Roure et al. (1999) ont prouvé que les facteurs d'exécution du mouvement pendant l'imagerie mentale doivent être proches de ceux liés à l'exécution réelle. Dans une tâche de volley-ball, ils ont montré que l'imagerie mentale améliore la performance seulement sous certaines conditions, à savoir que les bénéfices ne sont pas transférés pour des habiletés fermées différentes et plus complexes. Les caractéristiques spatiales et temporelles de la séquence motrice doivent être préservées durant l'imagerie mentale.

### **Durée et nombres d'essais**

En ce qui concerne la durée et le nombre d'essais, les recherches ont encore besoin d'être approfondies car il n'y a pas de véritable consensus général. En effet, la durée et le nombre d'essais dépendent de la nature de la tâche et des habiletés, et également du rapport contraintes/ressources.

Morris et al. (2005) ont fait valoir que les sessions qui durent environ 10 minutes étaient généralement recommandées mais il n'existe pas de données empiriques.

Les auteurs ont souligné le fait que l'entraînement à l'imagerie mentale pour améliorer l'apprentissage moteur peut nécessiter plus de répétitions qu'un entraînement réalisé pour atteindre une baisse de l'anxiété.

Hinshaw (1991) a également fait valoir qu'une séance de 10-15 minutes permet d'obtenir le plus grand effet sur les performances. Dans les autres expériences, les effets les plus notables ont été signalés après une période de 20 minutes d'entraînement à l'imagerie (Driskell et al, 1994, in Guillot & Collet, 2008).

Dans l'ensemble, il a été démontré que les athlètes ont des difficultés à maintenir leur attention centrée dans le cas de nombreux essais successifs. La fatigue mentale a été assez rapidement atteinte lors des entraînements à l'imagerie mentale, confirmant ainsi que chaque séance peut bénéficier d'un nombre d'essais successifs limité (Roure et al, 1999; Guillot et al, 2004, in Guillot & Collet, 2008).

### **Équivalence temporelle (mouvement réel/imagerie)**

En l'absence d'instructions spécifiques, la vitesse à laquelle un mouvement est mentalement répété doit être en corrélation avec son temps réel d'exécution. Cet élément clé a

déjà été souligné dans la plupart des modèles présentés ci-dessus.

Ne pas contrôler la vitesse durant l'imagerie peut ainsi modifier l'exécution technique d'une habileté motrice. La combinaison de l'imagerie avec l'entraînement physique reste la meilleure solution pour augmenter ou diminuer le temps d'exécution des mouvements volontaires, aussi longtemps que les athlètes sont en mesure de préserver l'équivalence temporelle.

Plusieurs facteurs externes influants (par exemple les caractéristiques du mouvement et la durée, les contraintes temporelles ou des instructions) peuvent perturber la capacité individuelle de préserver les caractéristiques temporelles du mouvement au cours de l'imagerie mentale (Guillot & Collet, 2005a, in Guillot & Collet, 2008). En fait, ces facteurs doivent être contrôlés attentivement avant une interprétation erronée de temps d'imagerie. Enfin, le niveau d'expertise devrait aussi être pris en compte (Reed, 2002, in Guillot & Collet, 2008).

### **Contexte environnemental**

Les athlètes s'entraînent à l'imagerie mentale dans un environnement calme ou chez eux. Cependant, certains modèles expérimentaux récents suggèrent que les avantages peuvent être plus importants lorsque l'imagerie mentale est travaillée dans un environnement proche de celui de la compétition, en dépit de toutes les sources de distraction extérieures (Guillot et al., 2005 ; Callow et al., 2006, in Guillot & Collet, 2008). Les conditions d'environnement de compétition pourraient faciliter les capacités du sujet à se rappeler et répéter la séquence en lui donnant des feedbacks appropriés avant d'imaginer et de sentir les sensations qui sont corrélées avec l'exécution proprement dite.

Holmes et Collins (2001) ont également suggéré l'appui de l'imagerie mentale avec des enregistrements vidéos de la performance. Il serait même utile de porter le même vêtement pour obtenir de meilleures représentations du mouvement.

### **Les caractéristiques individuelles**

Pour bénéficier des atouts de l'imagerie mentale, les athlètes doivent être en mesure de s'engager de manière adéquate. Les capacités individuelles d'imagerie mentale sont déterminantes lors d'enquêtes sur l'effet de l'entraînement mental. La précision, la vivacité et le contrôle de l'image doivent être testés (Munroe et al., 2000, in Guillot & Collet, 2008).

L'un des intérêts principaux lors d'expériences d'imagerie est de tester si la performance dans la tâche motrice peut être prédite par des différences dans la capacité d'imagerie mentale.

De bons imageurs serait plus performants dans l'apprentissage et l'exécution des tâches motrices par rapports aux imageurs qui rencontrent des difficultés (Martin et al., 1999, in Guillot & Collet, 2008).

Le niveau d'expertise doit également être considérée (Reed, 2002, in Guillot & Collet, 2008). Par exemple, les athlètes ont plus de difficultés à sentir plutôt qu'à visualiser le mouvement au cours des phases d'apprentissage précoces. L'imagerie kinesthésique est bénéfique seulement avec un degré suffisant d'expertise (Hardy & Callow, 1999 ; Guillot et al., 2004, in Guillot & Collet, 2008).

En outre, la composante émotionnelle comprenant les états affectifs associés à la confiance constitue un médiateur des images (Holmes & Collins, 2001, in Guillot & Collet, 2008).

D'autres divers traits psychologiques des athlètes pourraient être intégrés dans le modèle, par exemple les traits de personnalité : introversion/extraversion.

### **Les caractéristiques de la tâche**

Les caractéristiques spécifiques de la performance motrice peuvent être renforcées par différents types d'imagerie (Hardy & Callow, 1999 ; Guillot et al., 2004, in Guillot & Collet, 2008). Par exemple, Hardy et Callow (1999) ont montré que l'imagerie visuelle externe est plus efficace que l'imagerie visuelle interne pour l'accomplissement de tâches morphocinétiques. L'imagerie visuelle interne serait plus efficace dans les compétences ouvertes qui reposent sur la perception (White & Hardy, 1995, in Guillot & Collet, 2008).

Comme toutes les recherches d'imagerie ne sont pas d'accord avec ces hypothèses, les recherches futures devraient déterminer la prédominance d'un type d'imagerie spécifique en fonction des caractéristiques de mouvement, afin de fournir une meilleure compréhension de ces incohérences. Ainsi, l'imagerie kinesthésique peut apporter un effet bénéfique supplémentaire à la performance.

Aujourd'hui, il n'est pas possible de recommander un type d'imagerie mentale préférentiel associé à une forme spécifique d'habileté motrice.

## **L'évaluation de la capacité d'imagerie**

Les praticiens doivent garder à l'esprit que la capacité d'imagerie de l'individu doit être évaluée à différents stades du processus d'apprentissage. En particulier, la première évaluation est d'une grande importance pour déterminer le contenu des sessions d'imagerie mentale.

D'autres évaluations doivent être programmées pour vérifier l'amélioration des capacités d'imagerie et pour ajuster le contenu des séances. Plusieurs méthodes comportementales et neurophysiologiques peuvent être utilisées. La combinaison des deux méthodes subjective et objective est recommandée selon le but et la portée du résultat d'imagerie (Guillot & Collet, 2005b, in Guillot & Collet, 2008).

### **B) La motivation, la confiance en soi et l'anxiété**

Comme décrit précédemment, les athlètes peuvent effectuer de l'imagerie mentale lors de l'entraînement, et aussi bien avant, pendant ou après une compétition.

Ils favoriseront les fonctions liées à :

- la motivation intrinsèque (MS),
- la confiance en soi (MG-M)
- la régulation de l'anxiété due à la compétition (MG-A).

L'imagerie mentale peut également avoir un impact positif sur l'échauffement, les routines et la familiarisation avec l'environnement de la compétition avant celle-ci (Morris et al., 2005, in Guillot & Collet, 2008).

Contrastant avec l'utilisation de l'imagerie mentale pour améliorer les performances du moteur et l'apprentissage, il y a très peu de règles pour une pratique optimale, où l'imagerie peut être facilement combinée avec d'autres techniques telles que la relaxation (à l'exception de la période qui précède la compétition).

Le contenu de l'image doit être en faveur de la réussite et des résultats tels que gagner ou se fonder sur des situations rappelant à l'athlète un moment de confiance et succès (Taylor & Shaw, 2002). Chaque type d'imagerie peut être utilisée à la convenance des athlètes.

Munroe et al. (1998), et Cumming et Hall (2002) ont montré que l'imagerie mentale pouvait

aussi être utilisée pendant la saison hivernale afin d'obtenir les mêmes résultats.

Pour résumé, il est évident que l'imagerie mentale est bénéfique pour ces objectifs spécifiques mais il semble important de définir plus précisément les détails des objectifs individuels de chacun durant la période de préparation à une compétition.

### **C) Stratégies et résolution de problèmes**

L'imagerie mentale peut être utilisée comme recherche de solutions tactiques et stratégies, et résoudre des problèmes rencontrés en compétition. La fonction cognitive de l'imagerie requiert des images mentales positives.

Tout d'abord, des plans de jeux et stratégies (spécialement pour les habiletés ouvertes) peuvent être développés et appris. L'athlète peut créer des images mentales de ce qu'il va faire et des alternatives possibles qui l'aideront à prendre la bonne décision durant la performance réelle (Morris et al., 2005, in Guillot & Collet, 2008).

Dans les sports d'équipe, les athlètes peuvent aussi se familiariser avec les rôles respectifs de chaque joueur. Les joueurs et les entraîneurs peuvent utiliser l'imagerie afin de développer ou créer de nouvelles stratégies de jeu ou varier les plans de jeux suivant un adversaire particulier avant une compétition (Martens, 2004, in Guillot & Collet, 2008).

Dans la première étape de l'entraînement, il est probablement plus facile de comprendre et apprendre des schémas tactiques en représentant les différents mouvements des joueurs grâce à l'imagerie visuelle externe. Ainsi, l'imagerie peut être intégrée dans les routines de compétition pour aider l'athlète à anticiper une stratégie particulière avant une compétition.

Dans la plupart des cas, une stratégie nouvelle et inconnue peut être construite par l'entraîneur dans le but de surprendre l'adversaire.

Enfin, les athlètes peuvent s'approprier l'imagerie pour résoudre des problèmes ponctuels, techniques ou tactiques rencontrés durant les compétitions ou contre un adversaire particulier.

Après avoir développé les domaines d'action divers et variés de l'imagerie mentale à travers le modèle intégratif de l'imagerie mentale en sport de Guillot et Collet (2008), nous

allons maintenant préciser les notions d'imagerie et de répétition mentale, en dévoilant les techniques, les composantes, les propriétés et les perspectives d'imagerie.

## **II) L'imagerie et la répétition mentale**

L'imagerie comme processus de la répétition mentale d'une activité dynamique, par exemple ici la visualisation de la finalité du service avec la trajectoire et l'impact de la balle dans le carré de service adverse, a fait partie intégrante de l'étude qu'ont vécu les joueurs y participant. J'ai voulu axer plus particulièrement la répétition mentale sur la visualisation de la finalité du service plutôt que sur sa réalisation technique. Cette répétition mentale sert à la révision des aspects visuels, dans le but de modifier des comportements et d'évoquer un service idéal. Notre approche a l'avantage de placer l'athlète dans une perspective interne de la représentation mentale, c'est-à-dire que l'athlète se voit de dedans (Chevalier, 1987). De ce fait, cette perspective favorise la sollicitation à la fois des sensations kinesthésiques, visuelles et auditives du joueur. Nous nous situons alors dans une approche multisensorielle des représentations.

### **A) Les techniques de répétition mentale et les composantes de l'imagerie**

Il existe différentes approches dans le cadre des techniques de répétition mentale. La répétition mentale *réelle*, est caractérisée par la création aussi authentique que possible de la situation imaginée. Par exemple, le joueur de tennis doit se représenter le service dans les conditions réelles de jeu et d'environnement, et à la vitesse réelle de réalisation du service. La répétition mentale d'un *modèle idéal* consiste par ailleurs à évoquer l'image d'un sportif qui exécute parfaitement la technique qu'il désire améliorer. Il existe des joueurs professionnels qui peuvent servir de modèle au service dans notre étude, comme Roger Federer par exemple. La répétition mentale d'une *superperformance* permet d'accéder mentalement à une technique parfaitement réalisée dans le passé. Finalement, la répétition mentale de *transfert* consiste à évoquer une vision de soi-même dans une technique réalisée parfaitement, puis à procéder à une transition graduelle jusqu'à ce que l'on se voit soi-même compétent dans l'exécution d'une technique qui était antérieurement

source de problèmes (Syer & Connolly, 1988).

Nous avons opté pour la première approche, soit la répétition mentale réelle, afin de favoriser une bonne réalisation technique au service ainsi que limiter l'incertitude dans une perspective interne d'imagerie dans une approche multisensorielle des représentations.

Les joueurs de tennis à haut niveau sont dans une recherche permanente des meilleures sensations kinesthésiques (visuelles et auditives mais à moindre importance), qui représente des éléments déterminants dans la réalisation de leurs performances.

Les représentations se construisent à partir de sensations, des perceptions et des activités de reconnaissance et de mémorisation (Jacquinot, 1987). Ainsi, l'image d'action englobe à la fois les composantes visuelles, kinesthésiques et auditives de la représentation. L'imagerie sera composée de l'ensemble des sensations sollicitées par l'activité imaginée (Chevalier, 1988).

Dans notre étude, nous avons voulu placer les joueurs dans une situation qui sollicite particulièrement la composante visuelle, car plus facile à mettre en place pour les sportifs pratiquant peu ou jamais la visualisation.

## **B) Les perspectives d'imagerie**

Paivio (1985) et les révélations d'athlètes (Orlick & Partington, 1986) nous indiquent qu'il pourrait y avoir deux perspectives d'imagerie. Dans la première perspective, soit la perspective externe, l'athlète évoque une vision externe de lui-même comme s'il regardait un film et comme s'il était spectateur de sa propre performance (Syer & Connolly, 1988). Cette perspective fait essentiellement appel à la composante visuelle de l'imagerie qui est intuitivement la plus largement utilisée par les athlètes.

En effet, les entraîneurs suscitent l'utilisation de la perspective externe lorsqu'ils visionnent avec leurs athlètes des enregistrements vidéos de leurs performances (Chevalier, 1988). C'est ce qui explique que les athlètes en début de processus d'apprentissage recourent le plus fréquemment à l'imagerie externe qu'à l'imagerie interne (Chevalier, 1987).

Dans la seconde perspective, soit la perspective interne, l'athlète évoque l'exécution d'une activité, mais vue de l'intérieur de lui-même. Il participe activement à l'activité imaginée

(Syer & Connolly, 1988). Tout se passe comme s'il avait une caméra sur la tête qui filmait tout ce qui se déroule en cours d'exécution de l'activité (Weinberg, 1988).

### **C) Les propriétés de l'imagerie**

Les recherches en imagerie ont permis de dégager trois caractéristiques importantes de l'image visuelle (Denis, 1987).

La première et la plus étudiée a été la vivacité de l'image, soit son degré de netteté, son degré de précision. Il s'agit d'une caractéristique subjective, qui ne peut être saisie que par l'individu qui produit l'image. Cependant, quoique subjective, cette estimation par le sujet de la vivacité ou de la netteté de l'image est le reflet valide du degré d'activation de la représentation cognitive. Ce degré d'activation ou de netteté de la représentation visuelle a été maintes fois mesuré à l'aide de questionnaires d'imagerie, tels que le « Vividness of visual Imagery Questionnaire 2 » (VVIQ2) de Marks (1995). Mais l'imagerie visuelle n'est certainement pas la seule forme d'imagerie susceptible de contribuer à la répétition mentale, et donc à l'entraînement mental.

L'évocation des sensations du mouvement produit des images kinesthésiques au cours de la répétition mentale (Denis, 1987). Ainsi, des instruments ont été mis au point afin d'évaluer la capacité des individus à se représenter des mouvements, en distinguant la représentation visuelle de l'évocation kinesthésique de ces mouvements (Hall, Pongrac, & Buckolz, 1985).

Le « Mental Imagery Questionnaire » (MIQ) de Hall et Pongrac (1983) a été mis au point afin de mesurer la capacité individuelle relative à l'imagerie visuelle et à l'imagerie kinesthésique, pour ce qui est de la vivacité ou de la netteté de la représentation, des sujets engagés dans des situations de mouvements.

D'autres propriétés de l'image ont été étudiées. Il s'agit entre autres de la capacité de l'individu à contrôler son activité d'imagerie, c'est à dire sa capacité de maintenir l'image en état d'activation ou de l'interrompre pour la remplacer par une autre image (Denis, 1987).

Enfin, une dernière propriété de l'image est l'exactitude avec laquelle elle reflète la situation qu'elle est censée représenter : les dimensions, les distances, les directions de mouvements,

leurs amplitudes... (Denis, 1987). Il s'agit d'un aspect tout à fait critique de la représentation mentale dont j'ai tenu compte en demandant aux joueurs d'évoquer des images réelles du terrain et de son environnement, lorsqu'ils étaient en activité de répétition mentale de la finalité du service intégrant la trajectoire et l'impact de la balle dans le carré de service adverse.

Si l'imagerie mentale peut se comprendre de manière globale, elle s'applique néanmoins à une discipline sportive en répondant à ses spécificités. Nous verrons ensemble l'application de l'imagerie mentale au service au tennis.

## **L'IMAGERIE MENTALE APPLIQUÉE AU TENNIS : LE CAS DU SERVICE**

Comme nous avons pu le voir dans la première partie, l'imagerie mentale est une notion transversale à tous les sports. Cependant, toutes les disciplines sportives possèdent leurs propres règles et particularités techniques, tactiques, physiques et mentales. Il semble alors intéressant d'adapter l'entraînement de l'imagerie mentale aux spécificités du sport concerné.

Ainsi, nous allons tout d'abord présenter la dimension mentale et psychologique du tennis, pour enfin exploiter l'imagerie mentale au service.

### **I) La dimension mentale et psychologique du tennis**

Au tennis, on peut perdre un match en ayant marqué plus de points que son adversaire, si celui-ci a mieux géré les points importants. La dimension psychologique et mentale est alors primordiale. Elle regroupe les qualités suivantes : concentration, gestion des émotions, motivation, la résistance au stress, lucidité, détermination, intelligence, anticipation/prédiction.

Des valeurs peuvent produire des comportements efficaces au tennis : la passion, la volonté, la discipline, la combativité, la maîtrise de soi, l'audace et le respect (Girod, 2009).

Le tennis est particulier car les joueurs jouent une succession de points avec des temps de repos. Il est alors nécessaire de bien aussi gérer son temps pour gagner un match. Sa durée est variable, qu'il soit au meilleur des 3 manches ou des 5 manches, entre 30 minutes et près de 5 heures. Puisque l'on joue une succession de points, ce temps de match est bien différent du temps de jeu. Ce dernier représente environ 20% du temps total du match<sup>1</sup>.

---

1 Selon une étude sur le temps réel de jeu lors de compétition de tennis de haut niveau, menée par le docteur Talbot, médecin-chef de la FFT.

Le temps restant correspond aux périodes où les joueurs attendent le point suivant, vont s'asseoir sur leur chaise au changement de côté ou boivent un coup et s'épongent avec leurs serviettes. Ce temps, loin d'être perdu, représente les bulles de match (figure 2). La façon de les remplir a des conséquences sur le joueur et son jeu.

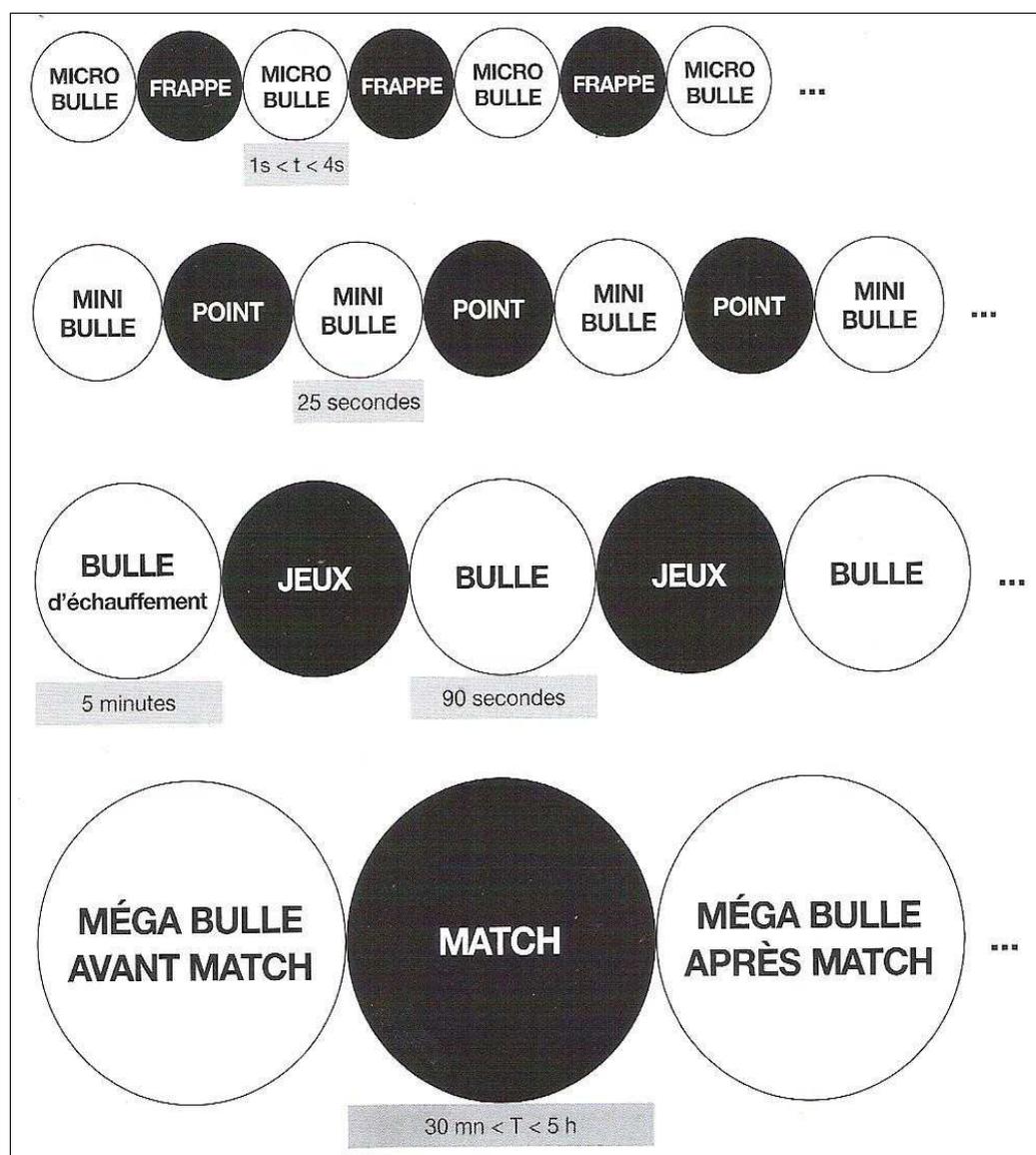


Figure 2 : Les bulles de match au tennis. (Illustration Antoni Girod)

Nous allons voir comment gérer mentalement les mini-bulles entre les services et les bulles entre les jeux de service. Elles représentent des périodes clés de la compétition pour le serveur, qui constitue l'élément principal dans notre étude. L'utilisation de la première personne du singulier est volontaire afin de s'imprégner de l'action.

### **A) Les mini-bulles de match**

Il existe les mini-bulles entre les frappes mais nous allons nous intéresser aux mini-bulles entre les points. Ces mini-bulles sont les espaces de temps qui séparent deux points. Une mini-bulle commence à la fin d'un point et se termine au début du point suivant. Sa durée ne peut excéder 25 secondes. Être capable tout au long du match de remplir positivement chaque mini-bulle qui se présente, c'est être capable d'entretenir jusqu'au bout sa motivation, sa confiance en soi, sa concentration, son calme et sa combativité. C'est se donner les moyens sur chaque point de jouer à 100% de ses capacités techniques, tactiques et physiques. C'est mettre toutes les chances de son côté pour gagner.

Selon Girod (2009), il existe deux scénarios possibles :

- mini-bulle après un point gagné
- mini-bulle après un point perdu

Pour chacun des ces deux scénarios, un joueur peut mettre en place deux stratégies :

- une stratégie gagnante visant à activer les cinq états internes positifs (motivation, confiance, concentration, calme, combativité).
- une stratégie perdante conduisant, le plus souvent inconsciemment, à activer les cinq états internes négatifs (démotivation, doute, déconcentration, disjonctage, découragement).

Girod (2009) explique que l'activation de ces états internes dans un sens positif ou négatif est fonction du dialogue interne, des images mentales et du langage du corps que le joueur adopte juste après le point. Un dialogue interne négatif, des images mentales négatives et un mauvais langage du corps produisent des états internes négatifs. Alors qu'un dialogue interne positif, des images mentales positives et un bon langage du corps produisent des états internes positifs.

Être fort mentalement, c'est être capable après un point gagné comme après un point perdu de se brancher sur une stratégie gagnante.

Avoir un mental de gagnant, c'est éviter après un point gagné de se relâcher ou de se déconcentrer.

Avoir un mental de gagnant, c'est éviter après un point perdu de se décourager, de baisser les bras ou de se rendre sans avoir combattu.

Prendre conscience de son dialogue interne, de ses images mentales et de son langage du corps, c'est se donner la possibilité de contrôler ses états internes et ses émotions. Il appartient ensuite à chaque joueur de se construire ses stratégies gagnantes, ses rituels pour aborder chaque point le plus positivement possible.

Quelques exemples de stratégies gagnantes après un point perdu :

- Pour chasser le doute : Je me retourne tête haute en me disant : « C'est pas grave. Oublie ce point ».
- Pour garder mon calme : je respire plusieurs fois en imaginant le point perdu sortir de ma tête quand j'expire.
- Pour me reconcentrer : je regarde mon cordage et je le remet en place.
- Pour me remotiver : je visualise ce que je vais faire pour gagner le point suivant.
- Pour activer ma combativité : je me dis : « allez, bats-toi ».
- Pour me sentir en confiance : je me place pour servir ou retourner le point suivant avec les épaules dégagées, la tête haute et le regard assuré.

### **B) Les bulles de match**

Les bulles sont les espaces de temps durant les changements de côté. La bulle débute à la fin du dernier point du jeu précédent et se termine avant le début du premier point du jeu suivant. Sa durée est d'une minute et trente secondes entre chaque jeu et de deux minutes entre chaque manche.

Il existe là aussi deux scénarios possibles :

- j'ai pris ou je suis en train de prendre l'ascendant sur mon adversaire.
- je suis mené au score et je ne parviens pas à trouver une issue tactique.

*Lors d'un scénario favorable, je mène ou bien je remonte au score en ayant la sensation d'avoir trouvé la bonne tactique face à mon adversaire. Dans ce cas il n'y a rien à changer. Mais*

il est important de récupérer, réactiver et se reconcentrer (retrouver son rituel de concentration : par exemple au service : je soigne ma position de pieds, puis je regarde vers le carré adverse, et fais rebondir ma balle plusieurs fois, et enfin je souffle en relâchant mon avant-bras).

En situation favorable, si je sens que je domine le match physiquement, j'ai tout intérêt à écourter les changements de côté. Je vais également lui laisser moins de temps pour trouver des solutions tactiques. Moins de temps, cela signifie aussi pour moi moins de risques de commencer à trop réfléchir ou à me déconcentrer.

*Lors d'un scénario défavorable, je suis mené et je me sens perdu tactiquement. Dans ce cas, il est primordial et urgent de changer quelque chose. Le joueur récupère, recherche, réactive et se reconcentre.*

En situation défavorable, j'ai tout intérêt à ralentir le rythme du match aux changements de côté. Cela me donnera plus de temps pour chercher et trouver des solutions tactiques. En même temps, ce léger ralentissement peut amener mon adversaire à trop penser ou à se déconcentrer.

La composante mentale et psychologique représente une vue d'ensemble de l'aspect mental du joueur de tennis. Nous allons maintenant approfondir vers l'imagerie mentale au service.

## **II) L'imagerie mentale au service**

La communication avec soi-même est particulière car le langage entre l'esprit conscient et l'esprit inconscient est différent. Autrement dit, il peut y avoir incompréhension entre ce que veut le conscient et ce que comprend l'inconscient. Là où le conscient raisonne, l'inconscient se contente de voir et sentir. Ce dernier fonctionne avec le système sensoriel et tout particulièrement les images. L'imaginaire, dans son sens le plus large, est l'outil le plus puissant de l'inconscient (Vaillant, 2008). Ainsi, en pratiquant l'imagerie mentale, nous sommes en communication avec notre inconscient de manière optimale. Ceci implique que l'inconscient ne comprend pas la négation. Si le conscient est capable de conceptualiser une

négation, il ne sera pas possible pour l'inconscient de se la représenter en image.

Lorsqu'un joueur de tennis se dit à soi-même avant de servir : « Ne fais pas de double faute », l'esprit inconscient construit une image avec la phrase sans prendre en compte la négation, et donc s'imagine en train de faire une double faute : le contraire de ce qui était souhaité.

Donc le dialogue positif avec soi-même est la meilleure façon de favoriser la communication avec son inconscient.

C'est pendant les mini-bulles de match que le serveur va pouvoir pratiquer l'imagerie mentale. Juste avant de servir, le joueur prend le temps de se reconnecter sur son plan tactique. Il peut visualiser mentalement la direction de son service ainsi que l'enchaînement tactique qui en découle. Avant de jouer le point, le joueur trace mentalement le chemin qu'il va suivre effectivement ensuite à balles réelles. C'est la phase terminale de la visualisation. Elle peut prendre entre une et cinq secondes. Les yeux sont parfois fermés ou bien droit dans le vague ou tout simplement encore ils regardent la partie réelle du court où le joueur projette de jouer. Juste après ça le point commence.

Le fonctionnement interne d'un individu peut se faire dans trois canaux sensoriels internes différents.

Il peut produire des images mentales. Le rêve, la visualisation, le fait de faire des films dans sa tête utilisent le premier canal sensoriel interne : le canal visuel interne (Vi).

L'individu peut aussi se parler intérieurement, avoir un dialogue interne. Certaines personnes verbalisent à haute voix ce dialogue interne.

Le deuxième canal sensoriel interne dont il est ici question est le canal auditif interne (Ai).

Le troisième canal interne est le canal kinesthésique interne (Ki). Toutes les sensations internes de plaisir, de douleur, de froid, de chaud, de détente... sont véhiculées par ce troisième canal. C'est le canal du ressenti. (Girod, 1999).

L'activité mentale d'un sportif en situation de compétition emprunte ces trois canaux sensoriels internes. Quand les images internes, le dialogue interne et les sensations internes sont positifs, tout va bien. On dit alors que le canal interne est positif (+).

Le hasard des compétitions, la multiplicité des événements extérieurs, les incidents imprévus peuvent à tout moment faire basculer le sportif dans un canal négatif (-).

Une fois le canal négatif identifié, il suffit de se brancher sur un des trois canaux positifs pour se sortir de l'adversité :

Vi + : j'imagine visuellement un service gagnant et je me vois dans cette scène positive.

Ai + : je me parle comme mon entraîneur pourrait me parler avec des encouragements, en me répétant une croyance positive avant de servir, par exemple : « je sais que mon service est mon point fort ».

Ki + : j'active des ancrages kinesthésiques positifs pour me remettre en contact avec des états internes positifs. Par exemple, je serre le poing ou je sautille.

Nous allons maintenant expliciter le rôle des mouvements oculaires dans la connexion aux canaux sensoriels internes. Et ensuite nous aborderons les techniques de visualisation associée et de visualisation dissociée en imagerie mentale.

### **A) Le bénéfice du mouvement des yeux dans l'imagerie mentale**

L'orientation des yeux pendant la visualisation est très importante. En effet, des études américaines<sup>2</sup> ont montré qu'il existait une corrélation entre le canal sensoriel interne activé (Visuel, Auditif et Kinesthésique) et le mouvement des yeux (*figure 3*).

Ainsi, selon Girod (1999), un individu qui réfléchit et dont les yeux sont orientés vers le haut ou restent droit devant dans le vague est connecté sur son canal visuel interne Vi.

Un individu branché interne dont les yeux sont orientés en bas à gauche est connecté sur son canal auditif interne Ai (pour un droitier).

Enfin, un individu branché interne dont les yeux sont orientés en bas à droite est connecté sur son canal kinesthésique interne Ki (pour un droitier).

Pour les canaux A et K, l'orientation droite/gauche est inversée pour les gauchers.

*En quoi cette corrélation est intéressante pour le serveur au tennis ?*

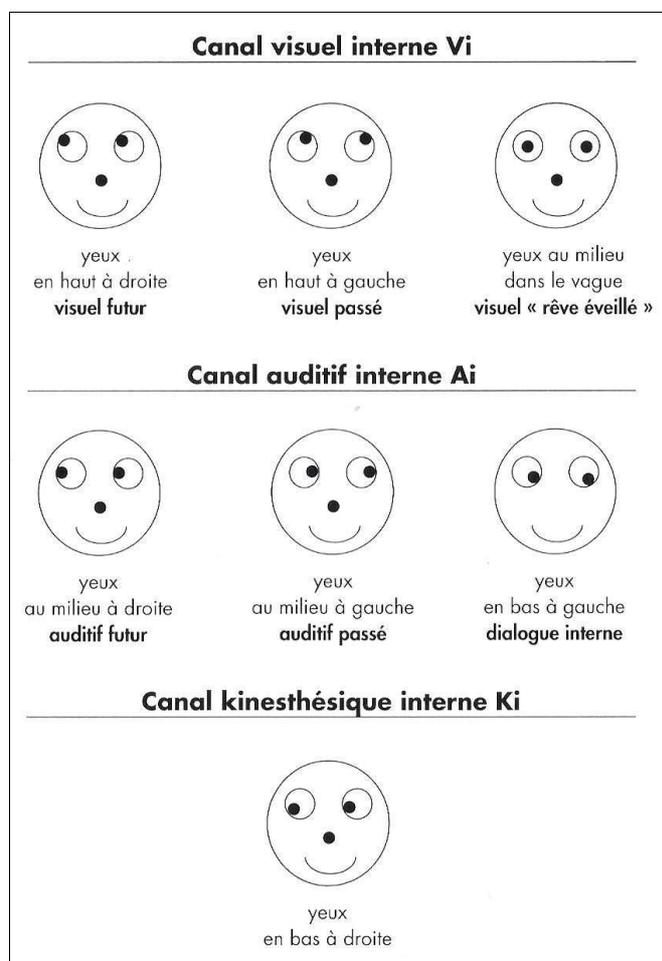
Elle permet de changer de registre sensoriel interne plus facilement et plus rapidement.

Par exemple, un joueur droitier qui est branché sur K- (Kinesthésique négatif), ses yeux ont tendance à se placer en bas à droite. S'il lève les yeux, il va pouvoir se brancher plus facilement

---

2 Selon John GRINDER et Richard BANDLER, fondateur de la PNL dans les années 70.

sur son canal visuel. S'il regarde en bas à gauche, il peut se brancher plus aisément sur son canal auditif de dialogue interne. S'il fait des mouvements circulaires avec ses yeux avant de les replacer en bas à droite, il va pouvoir se rebrancher sur son canal kinesthésique dont le négatif aura été désactivé.



*Figure 3 : La corrélation entre les canaux sensoriels internes et les mouvements oculaires (pour un droitier). (Illustration Antoni Girod)*

Prenons un exemple : un joueur de tennis a une balle de match contre lui à sauver et doit servir une seconde balle. Il se sent abattu et le doute l'envahit. Il prend conscience que son regard est dirigé vers le bas. Aussitôt, il lève les yeux à la recherche d'une image positive. Dans ses souvenirs, il retrouve en un éclair un match dont il était sorti vainqueur après avoir sauvé plusieurs balles de match. Il revoit mentalement ces points. Il se sent regonflé, prêt à servir pour gagner ce point.

Un changement d'orientation du regard lui a suffi pour passer d'un état interne négatif à un état interne positif (Girod, 1999).

En fait, les mouvements oculaires permettent de court-circuiter les pensées négatives, avant de basculer sur des pensées positives. Les mouvements oculaires représentent en quelque sorte une télécommande intégrée permettant un zapping mental plus facile et plus rapide.

Dans notre étude, les joueurs vont utiliser cette technique pour faciliter la visualisation.

Maintenant que nous savons comment nous brancher au canal visuel interne, nous pouvons montrer les techniques de visualisation s'y rapportant.

## **B) Les techniques de visualisation : associée ou dissociée**

On dénombre deux techniques de visualisation : la visualisation associée et la visualisation dissociée.

### **1) La visualisation associée ou perspective interne**

Cette technique consiste à visualiser dans sa tête une action comme si on y était. Je suis acteur du film que je me fais dans la tête. Je vois ce qu'il y a à voir, j'entends ce qu'il y a à entendre et surtout je ressens ce qu'il y a à ressentir. La visualisation associée peut se faire de manière complètement virtuelle (tout se passe dans la tête), ou semi virtuelle. Dans ce dernier cas, je peux imaginer mentalement le contexte extérieur tout en faisant réellement les gestes correspondant à l'action que je visualise. Ces gestes d'accompagnement peuvent être de simples esquisses raccourcies du mouvement, ou bien, si cela est possible, le mouvement dans son intégralité, réalisé soit à vitesse réelle, soit au ralenti avec des arrêts sur image.

Je peux également aller me placer dans le contexte réel de la compétition que je visualise (le terrain de tennis), pour bien prendre mes repères extérieurs et imaginer dans ma tête les actions que j'entends mettre en place. (Girod, 1999).

On peut aussi appeler la visualisation associée, la *répétition mentale en mode « acteur »*.

Nous utiliserons cette technique dans notre étude.

La visualisation associée peut être orientée vers le futur. Dans ce cas, il s'agit de programmer par la répétition mentale des comportements adaptés au contexte dans lequel le sportif va évoluer et de vérifier qu'il soit bien et surtout qu'il se sent bien avec ces comportements.

Par exemple, je sers virtuellement un service gagnant en voyant l'action dans ma tête, en entendant le son de la balle à l'impact et en ressentant mes muscles se contracter et se relâcher. Pour quelques secondes plus tard, effectuer un service à balles réelles.

La visualisation associée peut également être orientée vers le passé. Dans ce cas, l'objectif est de revivre comme si on y était une expérience positive passée afin de se remettre en contact avec les états internes positifs qui lui sont associés.

## 2) La visualisation dissociée ou perspective externe

Il arrive parfois qu'à l'approche de certaines compétitions, le joueur soit obnubilé par l'idée de cette échéance. Le jour, il ne pense qu'à ça. Le soir, il s'endort avec beaucoup de difficultés. Il en rêve la nuit. Il ne parvient pas à ne pas y penser. Il vit par anticipation sa compétition comme s'il y était et il y laisse une énergie considérable. S'il commence à s'impliquer ainsi une semaine à l'avance, il est probable que le jour J, il soit vidé mentalement, nerveusement et physiquement.

Dans ce genre de situation, la visualisation dissociée est particulièrement indiquée. Elle va permettre de continuer à penser à ma compétition d'une manière plus confortable. Il s'agit de prendre mentalement du recul par rapport à la situation future. D'acteur virtuel, je vais devenir spectateur de moi-même. Je vais m'observer mentalement dans ma future compétition comme un observateur extérieure et neutre pourrait le faire. Dans ce genre de situation, un point extérieur a toujours un effet apaisant (Girod, 1999).

On peut aussi appeler la visualisation dissociée, la *répétition mentale en mode « spectateur de moi-même »*.

Cette technique existe en deux versions.

*La première version : la dissociation simple :*

1. Identifier la situation future en imaginant globalement le contexte.
2. Sortir de cette situation et se mettre dans un état interne de confiance ou de détente en utilisant un ancrage kinesthésique de confiance (ex : serrer le poing ou respirer calmement).
3. Tout en activant l'ancrage kinesthésique de confiance, imaginer la situation future comme si elle était projetée sur un écran de cinéma. Je deviens spectateur de moi-même. Je peux me voir de dos ou de face. Je vais ainsi être en mesure d'explorer la situation avec du recul tout en me sentant en confiance. Je peux amplifier l'effet de recul en éloignant mentalement l'écran.

En appliquant la dissociation simple juste avant de servir, on pourrait :

1. Se voir sur le terrain en position pour servir en imaginant l'adversaire et les spectateurs en

se situant par exemple au bord du court sur une chaise.

2. Prendre du recul et se mettre en confiance face à cette situation qui peut paraître stressante en serrant son point ou en respirant calmement.

3. Tout en serrant son point et/ou respirant calmement, je m'imagine le service que je vais faire en me voyant l'exécuter de dos ou de face.

*La deuxième version : la double dissociation :*

Le principe est le même sauf que je vais devenir spectateur du spectateur de moi-même. C'est-à-dire que je me trouve dans la cabine de projection et je me regarde moi en tant que spectateur assis dans la salle en train de me regarder sur l'écran. Je peux équiper la cabine de vitres blindées et insonorisées de manière à me couper encore plus facilement de mon État interne négatif de départ.

Si nous reprenons notre exemple, d'un joueur qui s'apprête à servir, il faudrait alors se situer dans le club house pour se voir en tant que spectateur sur le bord du court en train de regarder le match.

Pour éviter de basculer en visualisation associée, il convient d'utiliser la 3ème personne du singulier (il, elle ou le prénom) pour parler de soi au lieu de la 1ère personne du singulier (moi, je) et de localiser la visualisation à l'extérieur de soi, à distance, là-bas sur un écran (Girod, 1999).

L'intérêt de ces deux techniques est qu'elles permettent de se projeter mentalement de manière positive dans une situation vécue au départ comme négative et stressante.

## **LE SERVICE AU TENNIS : EXIGENCES TECHNIQUES ET DIMENSIONS TACTIQUES**

Pete Sampras, Goran Ivanisevic, Ivo Karlovic, John Isner et Andy Roddick sont considérés comme les meilleurs serveurs du tennis. En effet, ce sont les seuls joueurs ayant dépassé les 1000 aces (service que l'adversaire ne touche pas) en une saison. Ces joueurs ont marqué les esprits tant par la vitesse, que par la précision et la régularité de leurs services. Andy Roddick gagne l'US Open 2003 en remportant plus de 88% des points derrière sa première balle de service. En 2007, Ivo Karlovic a réalisé 1318 aces soit 20 en moyenne par match, et remporté 94% de ses jeux de service avec 84% de points gagnés sur sa 1ère balle de service. Il est aussi le recordman détenteur du service plus rapide au monde : 251 km/h (Andy Roddick le détenait auparavant avec 249,4 km/h)<sup>3</sup>.

A travers ces exemples, nous pouvons constater que le service n'est pas qu'une simple mise en jeu, il est devenu une arme essentielle du tennis moderne. Néanmoins, le service reste un des coups les plus complexes puisqu'il nécessite des qualités de coordination, de souplesse, de force et de concentration importantes.

L'exécution du service est libre en respectant les règles suivantes : immédiatement avant de commencer le geste du service, le serveur doit avoir les deux pieds au repos sur le sol derrière (c'est-à-dire plus loin du filet que) la ligne de fond entre le prolongement imaginaire de la marque centrale et de la ligne de côté. Le serveur doit alors lancer la balle en l'air avec la main dans n'importe quelle direction et la frapper avec sa raquette avant qu'elle ne touche le sol. Le geste du service est considéré comme étant achevé au moment où la raquette du joueur frappe ou manque la balle. Un joueur n'ayant l'usage que d'un bras pourra utiliser sa raquette pour le lancer de la balle (Statuts et Règlements FFT, 2011, p. 197-198).

De plus, le joueur qui s'apprête à servir est soumis à des contraintes réglementaires et spatio-temporelles : pendant le geste du service, le serveur ne doit pas : changer de place, soit en marchant soit en courant ; des petits mouvements de pied sont néanmoins permis ; toucher, avec l'un de ses pieds, la ligne de fond ou le court ; ou toucher, avec l'un de ses pieds, l'espace

3 Site ATP World Tour – <http://www.atpworldtour.com/Tennis/Players/Top-Players/Ivo-Karlovic.aspx>

qui se trouve à l'extérieur du prolongement imaginaire de la ligne de côté ; ou toucher, avec l'un de ses pieds, le prolongement imaginaire de la marque centrale (Statuts et Règlements FFT, 2011, p. 197-198).

De plus, le serveur doit jouer dans une cible horizontale relativement petite : le carré de service (6,40m longueur × 4,115m largeur) en diagonale, avec pour obstacle la hauteur du filet (0,914 m au centre du terrain). Et tout ceci à une distance de 11,89 mètres. Malgré c'est quelques contraintes, la vitesse des services à haut niveau varie de 130 à 220 km/h.

L'adversaire, appelé « relanceur » lorsqu'il retourne le service, peut représenter une contrainte pour le serveur, qui va alors tenter de s'adapter tactiquement. Si le service représente un handicap pour le débutant, il devient une arme pour le sportif de haut niveau. En effet, c'est le seul coup du tennis dont le joueur est totalement maître, ce qui constitue un avantage non négligeable sur son adversaire.

Ainsi, nous allons faire l'analyse des exigences techniques du service pour ensuite développer les dimensions tactiques envisageables en compétition.

## **I) Les exigences techniques du service**

Comme nous l'avons dit précédemment, le service est un coup complexe. Il nécessite l'apprentissage d'une certaine technique pour pouvoir l'exécuter correctement.

Nous pouvons définir la technique comme le savoir faire qui va permettre au joueur de pouvoir réaliser ses intentions tactiques. Bien qu'indispensable pour progresser et performer à haut niveau, elle constitue un outil qui va se mettre au service de l'intention du but.

Nous allons décrire techniquement le service à « bras cassé » pour ensuite dévoiler les différents types de service utilisés en compétition.

### **A) Analyse technique du service à « bras cassé »**

Le service à bras cassé est le geste de base qui va permettre par la suite de varier les effets de la balle au service. Cette description n'est pas valable pour un débutant car il serait

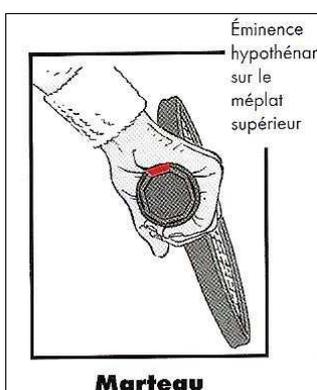
nécessaire de passer par diverses étapes durant son apprentissage avant d'arriver au geste avec une exécution optimale. De plus, les explications suivantes concernent un joueur droitier.

### 1) La prise de raquette

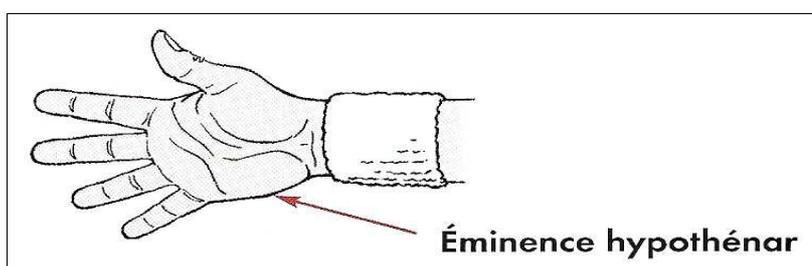
La prise de raquette est la manière de placer la main sur le manche.

On préconise l'utilisation de la prise marteau (*figure 4*) car elle facilite la production d'effet grâce à l'accélération des segments épaule-coude-poignet.

Le repère rouge indique la partie du manche recouverte par l'éminence hypothénar (*figure 5*).



*Figure 4 : Prise marteau*

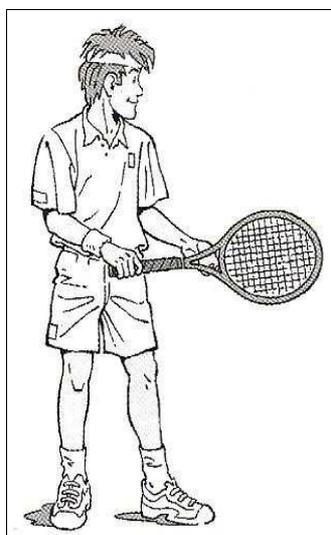


*Figure 5 : L'éminence hypothénar (illustration FFT)*

### 2) Les cinq phases du service à « bras cassé »

Pour simplifier la description du service, on le découpe en six phases, indissociables les unes des autres. En sachant que son exécution ne doit pas être saccadée.

#### Phase 1 : la position de départ (*figure 6*)



*Figure 6 : Position de départ*

Il est conseillé de se positionner à cinquante centimètres du centre du terrain derrière la ligne de fond afin de pouvoir couvrir l'ensemble du terrain après le service. Cependant, comme le placement est relativement libre (voir introduction de cette partie), nous n'excluons pas le fait de se placer davantage vers les extrémités du terrain.

Tout d'abord, il est nécessaire de placer les pieds (*figure 7*). Les pieds sont placés de telle sorte que la ligne des appuis soit orientée en direction du carré de service visé. En outre, les pieds doivent être écartés de la largeur des épaules du serveur.

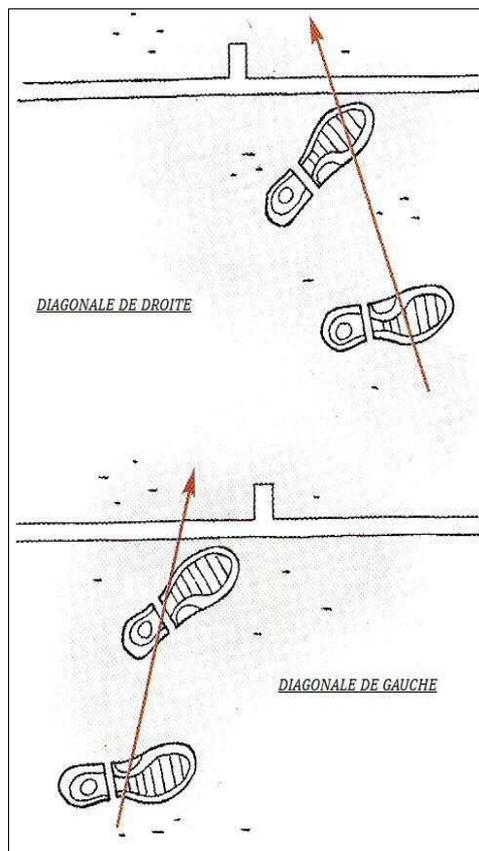


Figure 7 : La position des pieds au service.  
(illustration FFT)

L'ensemble du corps est de profil (perpendiculaire au filet). Si les pieds sont correctement placés, le corps est automatiquement de profil (figure 7).

### Phase 2 : l'armé et le lancer de balle

Depuis la position de départ, la tête de raquette descend vers le bas et l'arrière ; le bras lanceur descend simultanément jusqu'à la cuisse gauche. Puis, un mouvement de dissociation des deux bras s'enclenche (figure 8). La hauteur minimum du lancer correspond à la hauteur de la raquette le bras en abduction et en extension complètes. Le regard suit la balle tandis que la raquette n'est plus dans le champ de vision. Le rythme lors de cette phase est lent et continu. Le joueur doit être le plus relâché possible pour favoriser l'accélération qui va suivre.

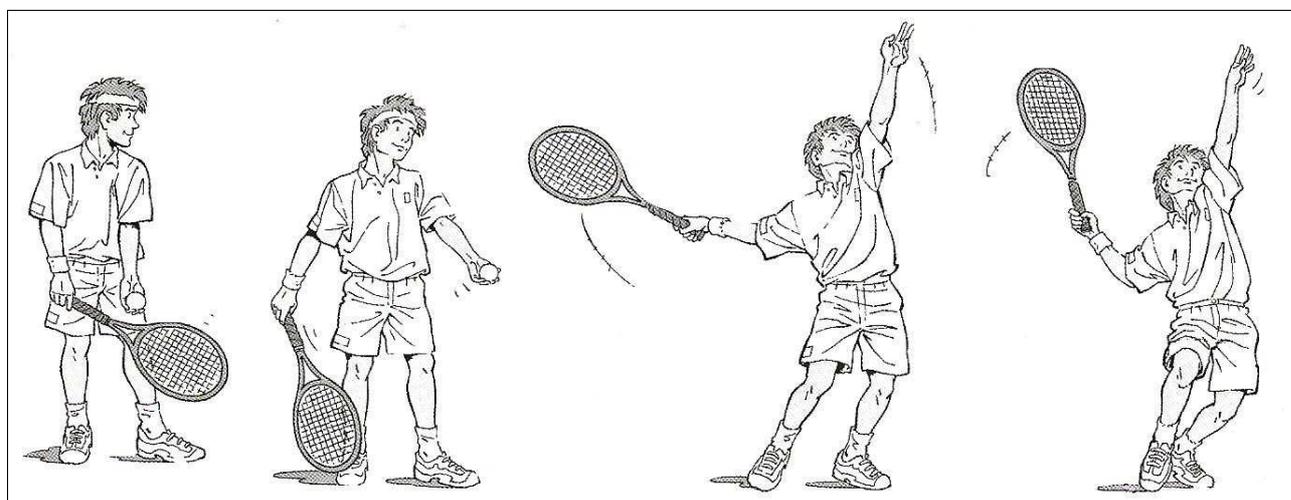


Figure 8 : Dissociation des deux bras lors du lancer au service (illustration FFT)

### Phase 3 : la boucle

C'est la phase spécifique du service à « bras cassé » car elle permet d'accélérer la raquette avant la frappe (figure 9).

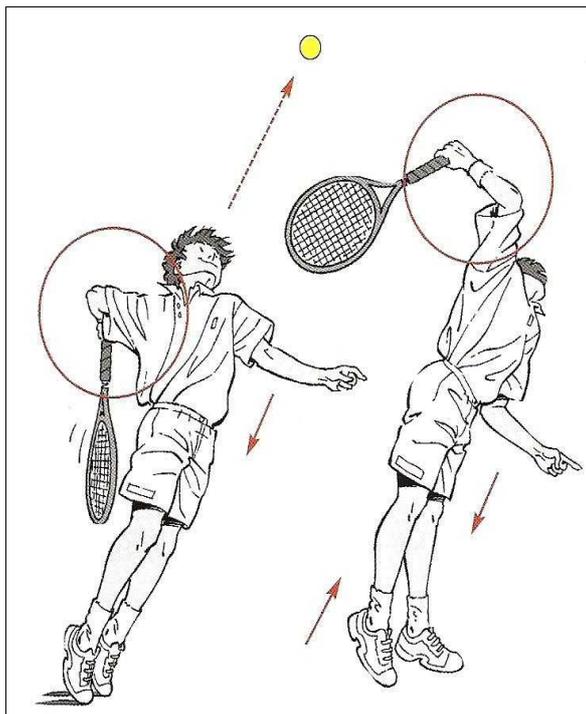


Figure 9 : La boucle au service (Illustration FFT)

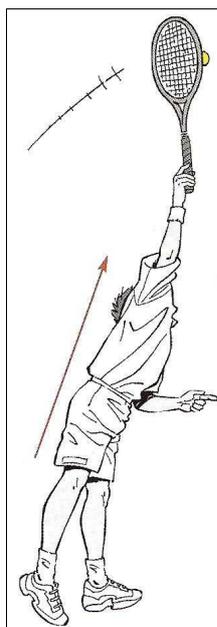


Figure 10 : La frappe en extension au service (Illustration FFT)

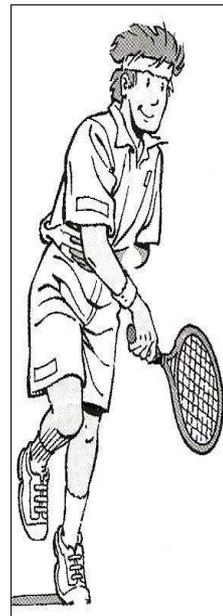


Figure 11 : La fin de geste au service (Illustration FFT)

#### Phase 4 : la frappe

Le corps est en pleine extension (*figure 10*). On observe un alignement pied, bassin, épaule et raquette au moment de l'impact. La vitesse de raquette est maximale à la frappe. On observe ainsi une flexion du poignet en même temps qu'une pronation de l'avant-bras (induite anatomiquement par la prise). Cette action du poignet différencie souvent les serveurs à haut-niveau. Ces derniers sont capables de masquer leurs intentions jusqu'au dernier moment. Le relanceur est forcé d'anticiper davantage.

Contrairement à ce que l'on peut penser, les services à haut-niveau ne sont pas plus rapides que ceux des joueurs français classés en seconde série. Mais ils sont malheureusement « illisibles » pour ces derniers grâce à une action du poignet retardée au maximum.

#### Phase 5 : l'accompagnement et la fin de geste

La raquette descend alors vers le bas, l'avant et la gauche. On observe généralement une légère fermeture tronc/jambes consécutive à la rotation avant. Le torse est face au filet ; la raquette est en bas et à gauche ; le bras gauche vient devant l'abdomen (*figure 11*). La vitesse de la raquette diminue très rapidement.

En définitive, les cinq phases s'enchaînent dans un mouvement d'abord lent et continu (pendant les deux premières phases) puis brusquement accéléré (pendant les phases trois et quatre) et qui s'arrête vite après la frappe pour permettre une réorganisation rapide du serveur.

#### Phase 6 : l'action des jambes

L'action des jambes intervient pendant les phases précédentes. Elles permettent d'imprimer de l'effet à la balle et d'accentuer sa vitesse.

Il existe deux techniques différentes pour l'action des jambes au service.

*Le service pieds écartés* : tout au long du service, les pieds restent dans une position semblable à celle décrite sur la *figure 7*. Le choix du moment où les joueurs fléchissent les jambes est très individuel. Toutefois, l'extension rapide des jambes intervient lors de la boucle. La poussée simultanée des jambes permet au joueur d'augmenter la hauteur de frappe.

*Le service pied ramené* : d'autres joueurs préfèrent ramener le pied droit contre le pied gauche juste avant d'enclencher la boucle. Cette technique permet logiquement un transfert du poids du corps d'arrière en avant plus important. Il est d'ailleurs très utilisé par les serveurs-volleyeurs, qui se précipitent vers le filet après la frappe. La sollicitation de la jambe gauche est plus importante pour cette technique alors que les forces de poussées sont réparties plus équitablement lorsque les pieds restent écartés.

Par ailleurs, l'efficacité des deux techniques de pied n'a pas été prouvée pour le moment. Toutefois, une étude biomécanique<sup>4</sup> sur les forces de poussée au service permet de faire un choix selon le style de jeu du joueur. En effet, le technique du pied ramené permet à la fois un service plus puissant et de suivre ce dernier au filet plus vite. L'autre technique permet de garder l'équilibre plus facilement et amènerait donc plus de régularité. C'est aussi une question de sensations, propre à chaque joueur.

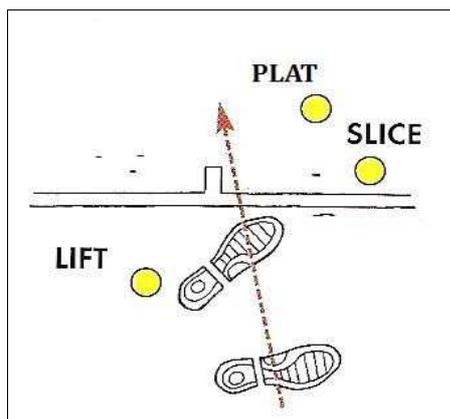
---

<sup>4</sup> Selon « The Biomechanics of the Foot-up and Foot-Back Tennis Service Techniques », The Australian Journal of Sport Sciences (1983)

## **B) Les services utilisés en compétition**

Il existe plusieurs services que l'on différencie par le type d'effet appliqué à la balle. Nous pouvons trouver le service à « plat », le service « lifté » et le service « slicé ».

### **1) Le service à « plat »**



*Figure 12 : La présentation de la balle (lancer) (Illustration FFT)*

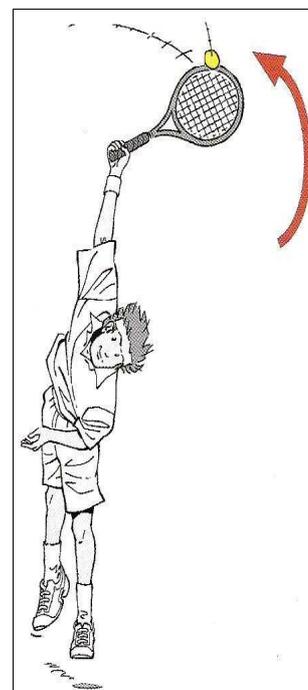
Ce service sans effet est utilisé pour servir fort en première balle. Le lancer de balle est par conséquent en avant (*figure 12*). Plus le joueur lance devant soi, plus il devra pousser sur les jambes pour frapper la balle haut et devant. La raquette doit « smasher » la balle de haut en bas et rester dans un plan vertical pour ne pas imprimer d'effet à celle-ci.

Rappelons que l'effet diminue la vitesse et la trajectoire de balle grâce ou à cause (suivant l'attention tactique) des frottements avec l'air.

### **2) Le service « lifté » (*figure 13*)**

Pour imprimer un effet lifté (soit une rotation vers l'avant dans le sens du jeu) à la balle, il est nécessaire de lancer vers la gauche et l'arrière (*figure 12*).

Utilisé davantage en seconde balle de service, il permet de gêner l'adversaire par un rebond beaucoup plus haut et une accélération après l'impact au sol. Grâce à cet effet, la balle perd moins d'énergie cinétique lors de l'impact au sol.



*Figure 13 : Le service lifté (Illustration FFT)*

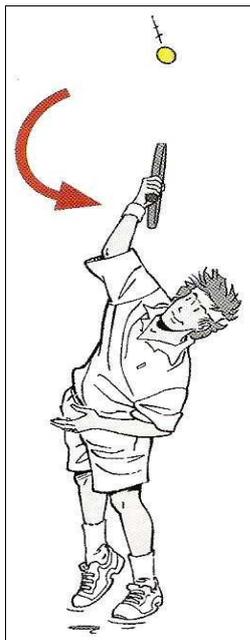


Figure 14 : Le service slicé (Illustration FFT)

### 3) Le service « slicé »

Le service slicé permet d'imprimer à la balle une rotation de droite à gauche (figure 14) et légèrement vers l'avant. Pour effectuer ce service, il faut lancer la balle à droite et devant (figure 12). Ainsi, la raquette vient frapper la balle de droite à gauche. Les trajectoires de balles sont très étonnantes : on dit qu'elles sont soit rentrantes soit sortantes pour le receveur et peuvent le surprendre. Ce service est très utilisé par les gauchers avec des trajectoires sortantes pour décaler le relanceur droitier sur son revers.

En définitive, le lancer de balle va déterminer l'effet donné à celle-ci. Le service lifté reste le service le plus complexe car il faut taper la balle légèrement derrière soi.

L'utilisation de ces différents types de service implique des intentions tactiques de jeu.

## II) Les dimensions tactiques du service

Pour gagner un point, il faut donc déborder mon adversaire. Ceci induit une notion d'intention et de but, et introduit le concept de stratégie définie à l'avance appuyée sur le style de jeu que le joueur s'est donné en fonction de ses qualités. Il peut l'imposer à l'adversaire, comme c'est le cas dans la plupart des matchs sur le circuit professionnel actuellement, ou préparer une stratégie adaptée à l'adversaire.

La tactique regrouperait donc l'ensemble de moyens dont le joueur dispose et qu'il va utiliser dans le but de faire le point.

Le service étant un coup ne dépendant pas de l'adversaire, il est important d'en tirer profit. Le joueur dispose d'une deuxième balle de service s'il rate son premier service. Ceci induit une certaine disposition tactique. En effet, il convient de « prendre un risque » en première balle de service puisqu'il existe une deuxième tentative en cas d'échec. Et il est

conseillé d' « assurer » sa deuxième balle de service.

D'une manière générale, il faudrait obtenir 70% de réussite en première balle de service, servir sur le coup faible de l'adversaire ou dans une zone de terrain ouverte, servir « profond » pour se protéger du retour de service et varier les services au cours du match.

Nous allons voir que certains types d'effets sont plus appropriés en première balle et d'autres plutôt en seconde balle de service. Autrement dit, l'intention tactique est différente suivant le type d'effet imprimé à la balle. Puis nous dévoilerons les choix tactiques qui peuvent être envisagés au service.

### **A) Les fonctions tactiques des effets au service**

Les effets « à plat », « lifté » et « slicé » ont des fonctions tactiques différentes.

Le service « à plat » est plutôt utilisé en première balle de service. Il sert à surprendre l'adversaire et le mettre en crise de temps pour obtenir une balle favorable ou faire un service gagnant dans le meilleur des cas. Ce service est idéal pour réaliser un ACE sur le 'T'.

Le service « lifté » utilisé, en général, en seconde balle de service, permet d'empêcher l'adversaire d'attaquer et avoir de la sécurité par rapport au filet.

Le service « slicé », frappé en première balle de service, sort l'adversaire du terrain et facilite l'obtention d'une balle d'attaque.

Les effets au service peuvent s'associer à des choix tactiques dans le but de remporter le point sur sa mise en jeu.

### **B) Les choix tactiques au service**

Le service répond à la logique interne du tennis qui repose sur trois paramètres. En effet, le joueur est confronté à une incertitude spatiale : le point d'impact de la balle dans la zone de jeu, à une incertitude temporelle : le temps disponible pour frapper la balle et à une incertitude événementielle : l'effet imprimé à la balle.

C'est en réduisant ces incertitudes grâce à une maîtrise des gestes techniques et par des choix tactiques que le joueur construit son jeu, et par la même occasion chacun de ses points.

Pour le serveur, il existe trois issues possibles :

- le service gagnant ou l'« ace » : le joueur qui relance n'a pas touché la balle.
- le service volée : après le service, le serveur monte au filet pour conclure le point à la volée.
- le service à effet placé : la qualité du service (vitesse et précision) entraînant un retour lent et/ou court qui facilite l'exécution d'un coup d'attaque pour finir le point.

Suivant l'une des issues choisie au service, le joueur peut mettre en place un schéma tactique. Nous pouvons définir le schéma tactique comme un enchaînement d'actions définies qui permettent de mettre en difficulté l'adversaire et de gagner le point. Nous allons donc présenter quelques uns de ces schémas tactiques. Auparavant, il est important de rappeler que la cible au service est le carré de service. Elle peut être divisée en 3 zones. Une zone extérieure, une zone centrale (le corps du relanceur) et une zone intérieure (la médiane ou le « T »).

Ainsi, l'« ace » est plutôt exécuté en zone extérieure ou intérieure (dans les espaces ouverts) grâce à un service « à plat » car il procure à la balle le maximum de vitesse. Lors du service volée, la vitesse de la balle n'est pas maximale pour avoir le temps de monter au filet. On privilégie donc l'effet lifté ou slicé, sur la médiane ou le corps de l'adversaire afin de ne pas trop ouvrir les angles de jeu au relanceur. Enfin, grâce au service à effet placé, en associant une des zones et quelque soit l'effet, le joueur peut se procurer une balle d'attaque (balle courte ou lente) lorsque la balle est frappée forte avec beaucoup d'effet d'une façon optimale. On peut citer sur la diagonale de droite (pour un droitier), le service slicé extérieur afin de sortir l'adversaire du court et ainsi prendre l'avantage ou gagner le point en jouant dans l'espace ouvert du court. Cependant, il est primordial de prendre en compte les points forts et points faibles du relanceur dans le choix de la tactique au service.

Ce chapitre nous a permis d'analyser le tennis à travers ses exigences techniques et ses dimensions tactiques afin de placer notre étude dans le contexte approprié. Nous allons à présent tenter d'éclaircir les autres notions clés de la recherche, à savoir la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle, tout en présentant leurs places au sein de la performance sportive.

## **LA PLACE DE LA CONFIANCE EN SOI DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE**

*« Il ne faut jamais être négatif envers soi-même. Bien sûr, il est possible que l'adversaire soit coriace, qu'il vous ait battu la dernière fois et que, dernièrement, vous ne jouiez pas très bien. Dès que vous ruminez ces pensées, vous êtes mort. J'approche chacun de mes matchs avec la conviction que je vais gagner. C'est tout ».* Jimmy Connors, ancien joueur de tennis.

Les propos de Jimmy Connors illustrent la nécessité d'un haut niveau de confiance en soi pour réussir. Elle est même une des caractéristiques qui différencient les athlètes de haut niveau des athlètes qui réussissent moins bien. Notre étude va tenter de confirmer ces propos. Un niveau de confiance en soi élevé permet d'accomplir de véritable exploit. A l'inverse, les prophéties négatives constituent des barrières psychologiques particulièrement puissantes.

Au tennis, avoir confiance peut prendre différentes formes comme se croire capable de gagner un match (« je peux battre cet adversaire ») ou à bien jouer indépendamment de la victoire. Cela peut aussi être plus spécifique comme se croire capable de frapper bien tel ou tel coup (« j'ai confiance en mon coup droit », « j'ai un bon coup droit ») ou encore réussir telle ou telle chose dans des circonstances données (« je suis bon dans les jeux décisifs », « je joue bien les points importants »).

Afin de comprendre ce que l'on sous-entend par confiance en soi, nous allons préciser cette notion en dévoilant ses éléments constitutifs pour ensuite la différencier du sentiment d'efficacité personnelle. Enfin, nous analyserons les relations de ces deux éléments avec la performance.

## **I) La confiance en soi**

Une expression fréquemment utilisée dans les milieux sportifs pour faire référence au sentiment d'espoir ou de crainte vis-à-vis des résultats futurs est celle de la confiance en soi. Il s'agit d'une croyance quant à ses capacités à réussir une tâche ou à obtenir un résultat spécifique (Vealey, 1986). Ce concept est omniprésent dans la littérature sportive. Il n'est pas rare par exemple, d'entendre ce type de commentaires : « j'ai repris confiance » ; « ce joueur est actuellement en pleine confiance » ; « j'ai réussi à faire douter mon adversaire » ; « vous pourriez réussir si vous aviez un peu plus confiance en vous » ; « cette victoire va lui permettre de reprendre confiance en lui ».

Ces différentes déclarations ne signifient rien de plus que les chances que se donne un pratiquant de parvenir à un résultat souhaité sans qu'aucune référence explicite ne soit faite quand aux moyens utilisés. La dernière partie de cette définition concernant les moyens utilisés est importante parce qu'elle nous permettra par la suite de différencier le concept confiance en soi de celui d'auto-efficacité. Quant à la première partie de cette définition, elle correspond aux probabilités subjectives de succès que se donne un sportif face à une tâche. Confiance en soi, probabilité subjective de succès ou espérance de réussite (attentes de succès) sont des notions dont la signification est équivalente. Prise dans le sens de probabilités subjectives, la confiance en soi se résume à la réponse à des questions telles que : « quelles sont mes chances de gagner ce match ? » ; « suis-je capable d'accomplir cette tâche ? ». Il faut insister sur le fait que la confiance en soi est spécifique à une tâche ou à un événement sportif particulier (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

Mais comme pour tous les concepts utilisés dans le jargon sportif, il convient de s'interroger sur la réalité psychologique qu'ils recouvrent. Les probabilités subjectives de réussir correspondent à la différence qui résulte de la comparaison entre un résultat désiré et le résultat anticipé par le sportif. Nous situons la confiance en soi dans le cadre théorique de la théorie du contrôle (Carver & Scheier, 1998, in Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

Par conséquent, les probabilités subjectives de succès constituent des pensées évaluatives qui résultent d'une comparaison entre un résultat désiré (le but spécifique de la tâche) et un résultat anticipé (le résultat auquel la personne s'attend avant de s'engager dans la réalisation de celle-ci). Plus le résultat de cette comparaison est faible, plus le sujet a confiance en lui pour

atteindre le résultat désiré. L'absence de confiance en soi entraîne le doute sachant toutefois que la confiance en soi présente deux facettes importantes : la stabilité versus l'instabilité ou la confiance en soi état et la confiance en soi trait (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

Il y a en effet aujourd'hui, dans le domaine de la psychologie, un relatif consensus autour de la nécessité de tenir compte à la fois des traits et des états pour comprendre et prédire le comportement. En est-il de même pour ce qui concerne de la confiance en soi ? Au travers des différentes expressions citées plus haut, on peut avancer l'idée que la confiance en soi semble être un état psychologique susceptible de varier voire de basculer d'un moment à l'autre. Certaines stratégies mises en place par les équipes constituent d'ailleurs à faire douter les joueurs adverses en leur mettant la pression dès le début de la rencontre afin d'entamer leur confiance en soi. D'un autre côté, la confiance en soi fait penser à une prédisposition durable chez les sportifs, autrement dit un trait de leur personnalité. En effet, ceux qui sont au-dessus du lot sont véritablement sûrs d'eux-mêmes. Leur confiance a été développée sur de nombreuses années pour devenir le résultat de pensées positives et d'expériences fréquentes sans lesquelles ils ont rencontré le succès ou fait face à l'adversité. Ce sont des personnes qui n'abandonnent jamais même lorsqu'ils ont perdu la première manche dans un match de tennis, même s'ils sont distancés dans une course, même s'ils ont été pénalisés dans une compétition, même s'ils ont été sérieusement blessés. Dans tous ces cas, leur confiance en soi semble insensible aux circonstances (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

Les sportifs sûrs d'eux-mêmes pensent qu'ils peuvent réussir et ils y arrivent. Ils se distinguent généralement par la capacité de produire un dialogue interne, des images, et des rêves positifs. Ils s'imaginent eux-mêmes comme étant en train de gagner et de réussir. Ils se disent des choses positives et maximisent toujours leurs aptitudes. Ils se centrent sur leur maîtrise de la tâche au lieu de s'inquiéter des conséquences négatives d'un échec. Cette prédisposition à center leur attention sur les aspects positifs de leur propre vue et de leurs performances en sport, même face aux revers et aux déceptions, est la marque des sportifs qui réussissent. Ayant appris à avoir une vision optimiste des événements, ces sportifs sûrs d'eux-mêmes obtiennent le maximum de leur potentiel. Leur confiance les programme pour la haute performance. La confiance en soi semble donc être aussi bien un trait de personnalité qu'un état se manifestant par rapport à un événement particulier, influençable donc par la nature de la situation (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

### **A) Les éléments constitutifs de la confiance en soi**

Le caractère fondamental de la confiance en soi dans la dynamique motivationnelle invite à s'intéresser à la manière dont les pratiquants construisent cette croyance et aux facteurs qui influencent son développement. L'évaluation consciente de la probabilité d'atteinte du résultat dépend de différentes sources d'informations. Certaines viennent des variations dans la situation, notamment de la difficulté de la tâche (c'est l'exemple de notre joueur de tennis dont l'adversaire se blesse à la cheville), d'autres viennent du pratiquant lui-même (croyances d'auto-efficacité). Les sources d'influence de la confiance en soi sont nombreuses, nous allons énumérer les principales telles que : la mémoire des résultats antérieurs, l'interprétation des résultats antérieurs, la stimulation mentale des actions susceptibles de conduire au résultat, les croyances d'efficacité personnelle, les croyances de contexte et la difficulté perçue de la tâche, l'observation par les individus de la manière dont les autres se comportent, la persuasion verbale et le feed-back physiologique (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

**La mémoire des résultats antérieurs :** la confiance en soi dépend d'abord fortement de la mémoire des résultats antérieurs obtenus dans des situations similaires (exemple : « en général, je suis très bon lorsque je suis mon service à la volée » ; « en général, le public semble bien m'aimer »). Lorsque les pratiquants retrouvent dans leur mémoire, sous formes résumées, des probabilités de succès « chroniques », cette information constitue un déterminant de la confiance en soi. Lorsqu'elle est récupérée en mémoire, elle contribue directement à un sentiment ultérieur de confiance ou de doute.

**L'interprétation des résultats antérieurs (ou les attributions causales) :** La remémoration des résultats antérieurs n'influence pas directement la confiance en soi. En fait, tout dépend de la manière avec laquelle le sportif explique ou attribue ses succès et échecs passés. Ces attributions causales, selon leurs propriétés sous-jacentes, influent fortement sur les attentes de succès ultérieurs des pratiquants.

**La stimulation mentale des actions susceptibles de conduire au résultat :** les résultats antérieurs fournissent cependant pas toujours l'information nécessaire surtout

lorsque les sportifs sont confrontés à des situations nouvelles pour eux. Dans ce cas, ils peuvent simuler dans leur esprit des scénarios concernant la situation. La simulation mentale des actions permet d'évaluer leurs conséquences probables, ce qui en retour est susceptible d'influencer la confiance en soi. Ce processus peut aussi bien précéder l'action, que survenir au milieu de celle-ci. Ainsi une personne peut aussi se sentir pleine d'espoir ou de désespoir sur les progrès anticipés d'un événement qu'il n'a pas encore rencontré.

**Les croyances d'efficacité personnelle :** on doit ce concept essentiellement aux travaux de Bandura (2003). Selon cet auteur, les pratiquants confrontés à une tâche savent, en général, exactement quelles sont les actions nécessaires pour atteindre leur but. Cependant, savoir quoi faire n'est pas suffisant. Ils doivent aussi être confiant dans leur capacité à mettre en œuvre ce comportement. L'auto-efficacité représente « les jugements des individus sur leurs capacités à organiser et exécuter le déroulement d'une action requise pour atteindre les performances désirées » (Bandura, 1986, in Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).

Nous allons préciser cette notion page suivante quand nous aborderons la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1997).

**Les croyances de contexte et la difficulté perçue par la tâche :** les sportifs peuvent aussi considérer d'autres types d'informations comme les ressources supplémentaires auxquelles ils peuvent faire appel pour résoudre le problème, par exemple l'aide des autres. Ils mesurent le caractère favorable ou non de l'environnement pour la réalisation de la performance.

L'environnement offre-t-il les ressources cognitives, matérielles et sociales nécessaires à l'obtention d'un bon résultat ?

**L'observation par les individus de la manière dont les autres se comportent sur la tâche** ou sur des tâches similaires est un moyen d'augmenter les croyances d'auto-efficacité (Bandura, 1986), et en retour la confiance en soi.

**La persuasion verbale** est également susceptible d'augmenter l'auto-efficacité et en retour la confiance en soi. Selon Bandura (1986), les feedbacks délivrés par les autres significatifs (parents, enseignants et pairs) peuvent influencer le sentiment d'auto-efficacité.

Enfin, selon Bandura (1986), **le feedback physiologique** (mains moites, accélération du rythme cardiaque et bouche sèche) que les élèves perçoivent alors qu'ils accomplissent une tâche peuvent influencer leur auto-efficacité et en retour leur confiance en soi.

## **B) Les théories de la confiance en soi**

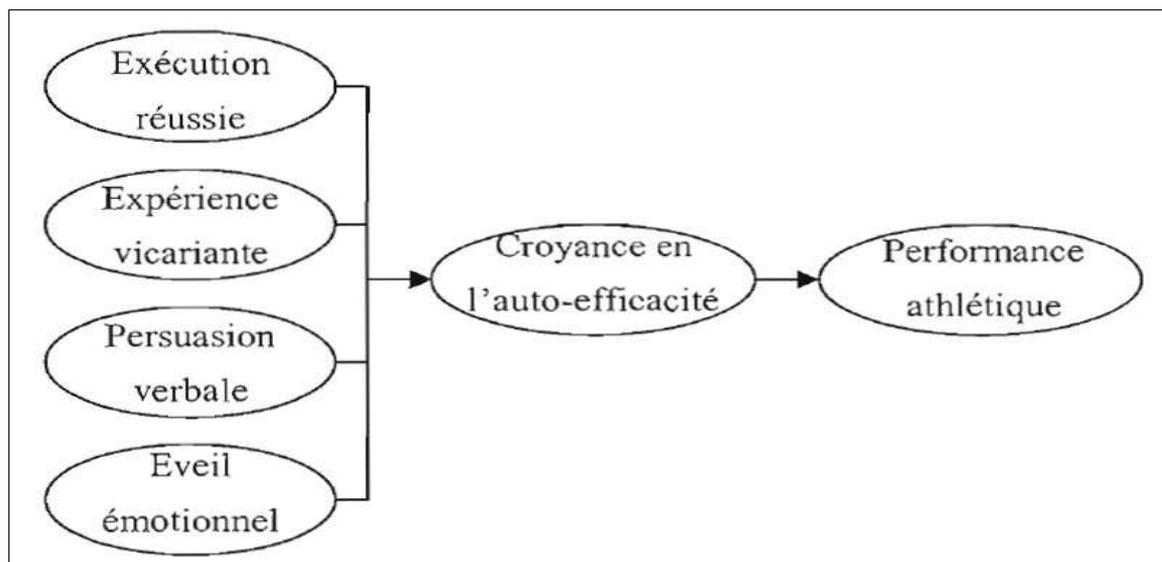
Plusieurs modèles cognitifs utilisant des termes équivalents au concept de confiance en soi spécifique vont être présentés : l'auto-efficacité de Bandura, la motivation par la compétence de Harter, et la confiance en sport de Vealey. Chaque modèle renvoie à la notion de confiance en soi spécifique, par opposition au trait de personnalité.

### **1) La théorie de l'auto-efficacité de Bandura**

Bandura (1997) définit l'auto-efficacité comme « les croyances d'un individu en sa capacité à organiser et à appliquer les plans d'action nécessaires pour réaliser des performances données ». A cet égard, l'auto-efficacité est une forme de confiance en soi spécifique, car elle constitue un volet essentiel de ce que Bandura appelle la théorie sociale cognitive, dans laquelle intervient également la gestion de soi et la maîtrise de soi. A ce sujet, Cox (2005), explique que l'auto-efficacité peut se développer si l'individu est convaincu de sa maîtrise de soi et du caractère intentionnel des actes qu'il a accomplis. Si une personne est persuadée de contrôler la situation et de pouvoir obtenir certains résultats, elle aura la motivation nécessaire pour que les choses se réalisent.

Les individus qui ont une grande auto-efficacité font plus d'efforts, sont plus persévérants et atteignent un meilleur niveau que ceux doutant de leurs capacités Cox (2005). Il est alors possible de penser que la confiance en soi spécifique peut se généraliser à d'autres situations et également à la confiance en soi globale (Zinsser, Bunker et Williams, 1998 ; in Cox, 2005). Cela posera les bases du développement de l'auto-efficacité dans d'autres domaines tout en renforçant la confiance en soi. Le développement de l'auto-efficacité perçue et de la confiance en soi est étroitement associé au degré de réussite de l'athlète (Cox 2005).

Bandura (1997) propose quatre éléments essentiels au développement de l'auto-efficacité représentés dans la *figure 15* page suivante.



*Figure 15 : Relations entre les facteurs conduisant aux croyances en l'auto-efficacité et à la performance athlétique (Bandura, 1997).*

Chacun joue un rôle crucial pour la compréhension de la façon dont un athlète peut développer l'auto-efficacité et la confiance en soi :

- Une exécution réussie : l'individu doit connaître le succès. Si la tâche à accomplir est trop difficile, il faut garantir le succès en diminuant le niveau de difficulté.
- Une expérience vicariante : l'individu a besoin de copier un modèle pour apprendre (apprentissage par observation-modélisation).
- Une persuasion verbale : où l'individu reçoit des encouragements de la part de l'entraîneur, des parents ou des pairs, qui vont lui permettre de croire qu'il est compétent et qu'il peut réussir. Les conseils ne doivent pas véhiculer d'idées négatives.
- L'éveil émotionnel : pour être attentif et progresser, il faut être émotionnellement prêt et avoir un éveil optimal.

*Les construits d'auto-efficacité et de confiance en soi se distinguent sur plusieurs aspects qui méritent d'être soulignés (Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005).*

En premier lieu, si la confiance en soi repose sur une estimation des capacités de l'individu à mener à bien les actions requises pour réussir (le sentiment d'efficacité personnelle), elle dépend également de l'appréciation de l'impact potentiel des facteurs extérieurs sur le résultat (croyances de contexte). Autrement dit, la confiance en soi découle

de l'évaluation de deux types de facteurs : les croyances d'auto-efficacité et les croyances de contexte. Dans certains cas, la croyance concernant la capacité à mettre en œuvre une action désirée est souveraine (par exemple, en athlétisme indoor, la performance résulte en grande partie de la mise en œuvre parfaite de la techniques gestuelle). Dans ce cas, les croyances d'auto-efficacité ont tendance à se confondre avec la confiance en soi, tant la seconde dépend des premières. Dans d'autres cas, une deuxième catégorie de facteurs extérieurs au sujet a aussi une influence importante sur la confiance en soi.

Prenons l'exemple d'un joueur de tennis qui rencontre un joueur mieux classé. Il se considère lui-même comme assez faible dans le jeu offensif, bon en fond de court et très moyen d'un point de vue tactique. A partir de ces évaluations, il a une vision particulière de ses capacités et de ses compétences dans ce sport (croyances d'auto-efficacité). Face à un adversaire dont il la très grande valeur, et par conséquent la difficulté de le battre (croyance de contexte), il en déduit un jugement sur ses faibles chances de réussite. Imaginons maintenant que lors de l'échauffement, son adversaire se fasse une légère entorse à une cheville et que celui-ci éprouve de grandes difficultés à se déplacer. Cette information rehaussera la confiance en soi du premier joueur. Est-ce parce que son sentiment d'auto-efficacité a augmenté ? Certainement pas. La connaissance de son niveau d'habileté n'a pas changé. Sa confiance en soi a évolué parce qu'elle repose également sur une évaluation des contraintes extérieures qui peuvent fluctuer.

Deuxièmement, le jugement d'auto-efficacité se caractérise par son aspect ponctuel dans une situation précise et dans des circonstances particulières. Selon Harter (1983), le jugement d'auto-efficacité ne préjuge pas nécessairement du sentiment de compétence qu'entretient la personne dans le domaine plus général auquel appartient la situation problème. Ainsi, on peut se sentir confiant ou efficace quand à sa capacité à marquer un but dans une situation particulière, sans pour autant se sentir compétent en football.

Enfin, la confiance en soi est orientée vers le futur (« j'ai de bonnes chances de gagner ce match »).

## 2) La théorie de la motivation par compétence par Harter

S'inspirant de la théorie du besoin de compétence de White (1959), Harter (1978) a proposé une théorie de la motivation par l'accomplissement basée sur le sentiment de compétence personnelle de l'athlète.

Selon lui, l'individu tient de façon innée à être compétent dans tous les domaines de l'accomplissement humain. Pour satisfaire la soif de compétence dans un domaine tel que le sport, l'athlète tente d'avoir une certaine maîtrise. La perception qu'un individu a du succès lors de ces tentatives de maîtrise développe un effet positif ou négatif. Comme l'illustre la *figure 16* ci-dessous, si les tentatives de maîtrise sont réussies, cela favorise l'auto-efficacité et les sentiments de compétence personnelle qui favorisent à leur tour une grande motivation par la compétence. Lorsque celle-ci augmente, l'athlète est poussé à effectuer d'autres tentatives de maîtrise. Inversement, si les tentatives aboutissent à un sentiment d'échec, cela entraîne une faible motivation par la compétence donc un possible abandon.

Dans le modèle de Harter, une motivation par la compétence élevée conduit à la réussite dans l'exécution d'une tâche, au même titre qu'une grande auto-efficacité mène à une exécution réussie (Cox, 2005).

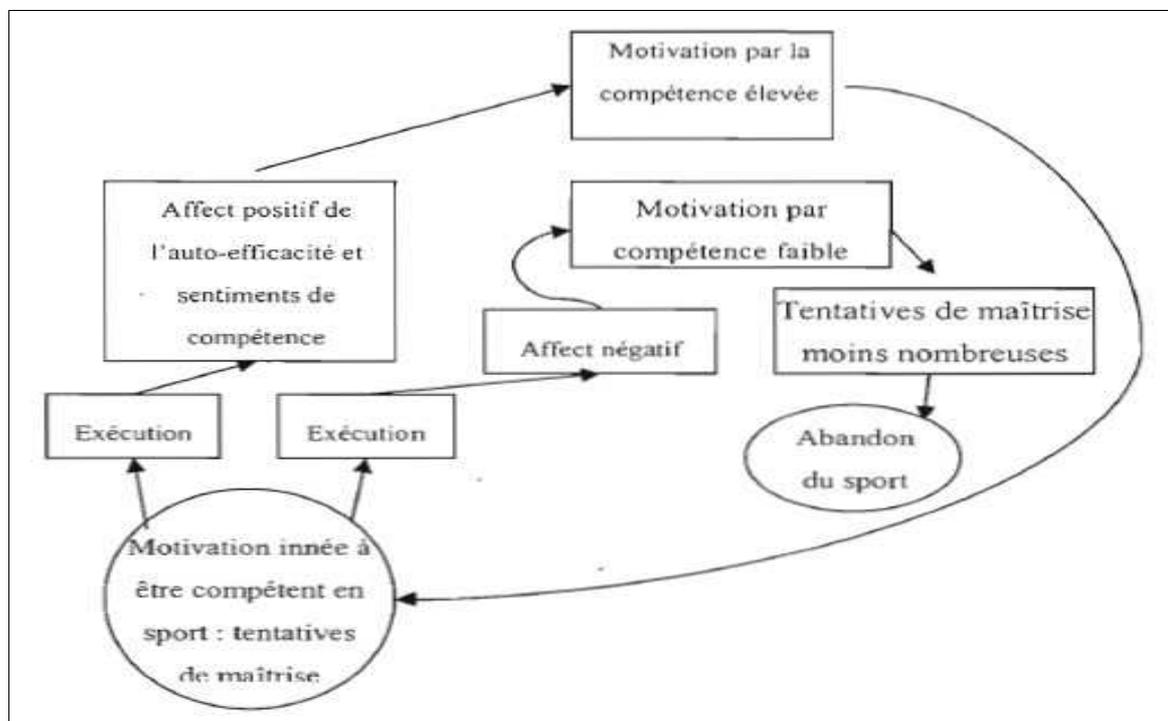
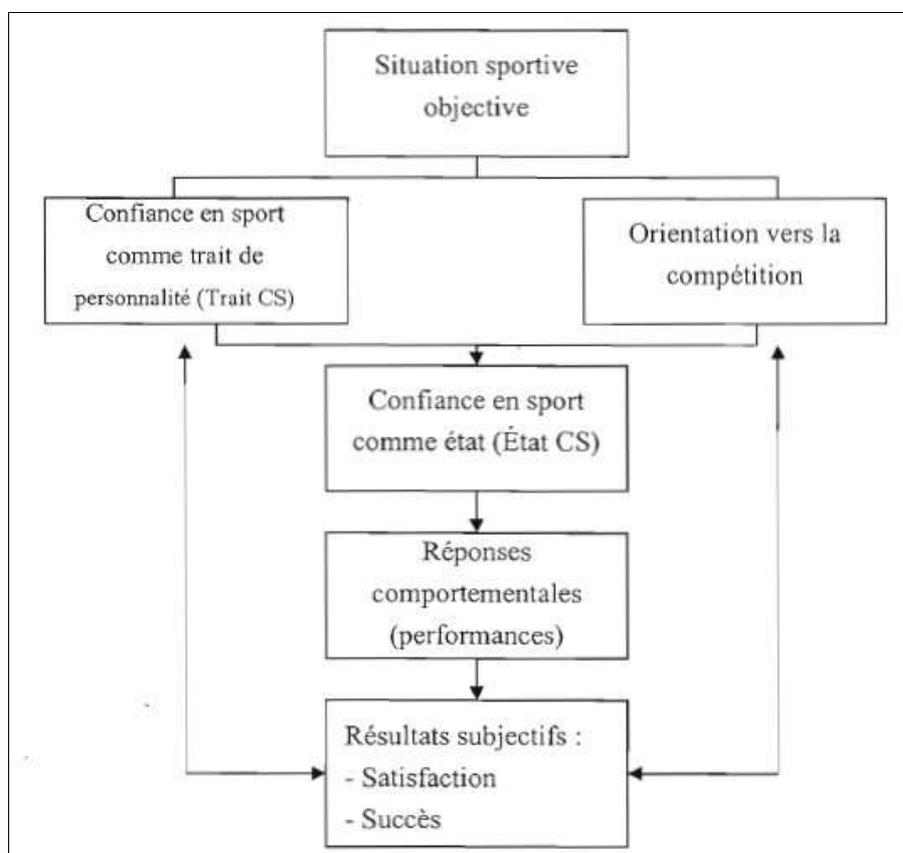


Figure 16 : La théorie de la motivation par la compétence de Harter (1978)

### 3) Le modèle de confiance en sport de Vealey

Le modèle de confiance en sport de Vealey (1986) constitue une tentative unique de conceptualisation de la motivation et de la confiance en soi en sport. En effet, cette représentation traite des situations spécifiques, et contrairement aux deux autres modèles développés au-dessus, celui-ci n'est pas emprunté à la psychologie générale pour être appliqué au domaine du sport.

Dans le modèle de confiance en sport, illustré par la *figure 16* ci-dessous, Vealey (1986) définit la confiance en sport, comme « la croyance ou le degré de certitude que possèdent les individus à propos de leur capacité à réussir ». Dans cette situation compétitive objective, le sportif possède un trait de personnalité en terme de confiance en sport (trait CS) et une orientation vers la compétition. Ainsi, ces deux valeurs annoncent le niveau de l'état de confiance en sport, par rapport à la situation donnée (état CS) qu'affichera l'athlète pendant la compétition. Cet état CS influe sur la performance et les comportements apportés en réponse, qui vont donner naissance à des perceptions subjectives telles que la satisfaction et la perception du succès (indépendante du succès ou de la défaite). Ensuite, les résultats subjectifs influencent et sont influencés par l'orientation vers la compétition de l'athlète et son trait CS.



*Figure 16 : Le modèle de confiance en sport de Vealey (1986)*

Le modèle de confiance en sport de Vealey (1986) est particulièrement utile pour expliquer les relations entre la confiance en sport générale et la confiance en sport spécifique. Un athlète très bon dans un sport transfère une grande partie de la confiance accumulée lorsqu'il pratique d'autres sports (Cox, 2005).

## **II) Les relations entre la confiance en soi et la performance**

La confiance en soi entretient avec la performance des relations particulières qu'il semble intéressant de développer.

### **A) Confiance en soi et performance : les liens positifs et négatifs**

Nous avons vu que la confiance en soi peut être définie comme une croyance quant à ses capacités à réussir une tâche ou à obtenir un résultat spécifique (Vealey, 1986). Tout porte également à croire que la confiance est un déterminant de la performance (Mahoney & Avenier, 1977) : les athlètes qui se disent confiants en leurs capacités sont généralement ceux qui obtiennent les meilleures performances. La question des liens entre confiance et performance est toutefois complexe : un athlète est-il performant parce qu'il est confiant ou bien est-il confiant parce qu'il est performant ?

#### **1) Les deux types de focalisation : sur l'action et sur soi**

Le plus généralement, la performance est considérée comme une cause directe de la confiance. En vue de se préparer pour une compétition, l'athlète va alors focaliser son attention sur son niveau de confiance, car il considère qu'il s'agit d'un pré-requis pour la performance et le doute peut l'envahir. En conséquence, l'athlète n'est plus focalisé sur sa performance mais bien sur son expérience interne.

On peut voir envisager les choses d'une vision différente : la confiance est plutôt une conséquence. Plus précisément, lorsque le sportif obtient un haut niveau de performance, cela renforce sa confiance, qui en retour va élever davantage son niveau de performance.

A travers ces deux visions, nous pouvons opposer deux types de focalisation. D'une part, le sportif peut être focalisé sur l'action ici et maintenant, et d'autre part il peut être

focalisé sur soi (sur son expérience interne). Ces deux types de focalisation coexistent en permanence, même si l'on peut observer qu'un type de focalisation domine.

Lorsque la compétition se déroule bien, le joueur est focalisé de façon dominante sur l'action. Par contre, quand il anticipe ou éprouve des difficultés, il peut avoir tendance à se focaliser sur son expérience interne (ce qu'il ressent, ce qu'il pense, ...).

Jackson et Csikszentmihalyi (1999) ont étudié l'état mental des athlètes quand ils réalisaient leurs meilleures performances, et ont démontré que les athlètes étaient totalement focalisés sur la tâche. Ainsi, la priorité du sportif ne devrait pas être de contrôler son expérience interne mais plutôt de mettre en œuvre les comportements qui lui permettent d'obtenir un niveau de performance élevée.

## **2) L'impact positif de la confiance**

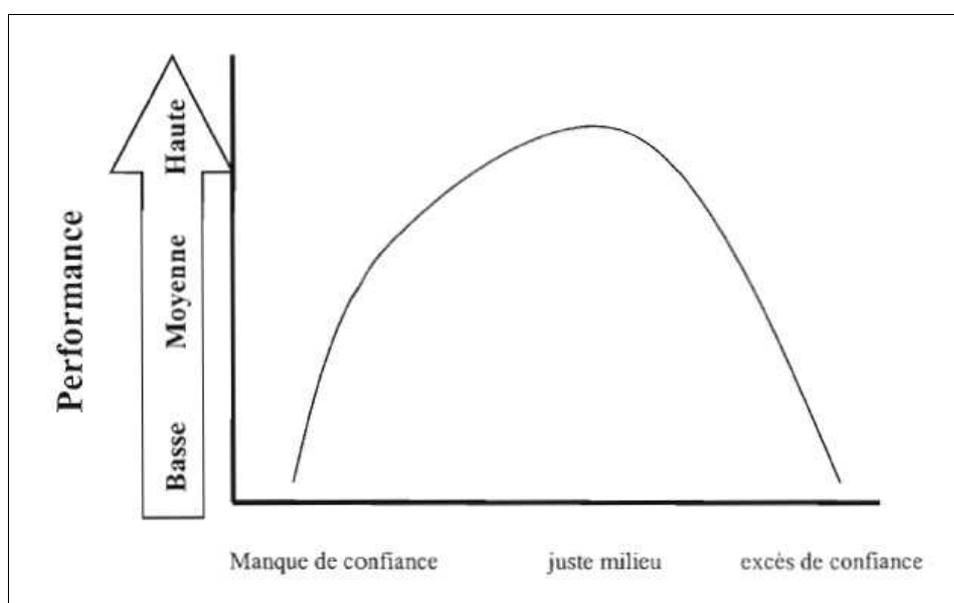
La confiance en soi présente plusieurs conséquences positives sur la performance (Weinberg & Gould, 1995). Elle provoque tout d'abord des émotions positives (calme, détente relative malgré la pression). Inversement, un manque de confiance déclenche des émotions négatives (anxiété, peur). La confiance favorise la concentration et augmente l'effort et la persévérance. A aptitude égale, les athlètes qui remportent la victoire en compétition sont généralement ceux qui croient en eux-mêmes et en leurs possibilités. La confiance affecte les stratégies de jeu et favorise la fixation de buts difficiles. En tentant des buts qui posent plus de défi, ceux qui ont davantage confiance en eux obtiennent des performances plus hautes. A l'inverse, ceux qui ont une confiance en soi négative faible s'attendent à réaliser moins bien, et donc se posent des buts qui comportent moins de défi.

Ainsi, la confiance en soi détermine non seulement le choix des activités que l'on va entreprendre, la difficulté du but que l'on poursuit et aussi la quantité d'effort dépensé et la persévérance dans l'activité. Quand le sportif pense avoir des chances de réussir, il se comporte avec assurance, garde son attention sur la tâche et réagit positivement aux obstacles rencontrés en les considérant comme des défis à surmonter. Doubtant au contraire de ses probabilités de succès, le sportif détourne souvent son attention des aspects importants pour réussir la tâche, se livre à des considérations répétitives sur ses limites personnelles, conçoit les obstacles comme autant de preuves de son incapacité. Il trouve alors inutile la recherche de solution et ressent progressivement l'irritation, le stress, de l'impatience, jusqu'à se désengager complètement de la tâche (Weinberg & Gould, 1995).

### **B) Le niveau de confiance « optimale »**

Dans certaines conditions, un excès de confiance peut entraîner des comportements motivationnels non adaptatifs et par la suite une mauvaise performance. La relation entre la confiance en soi et la performance a été représentée sous la forme d'une courbe en « U » inversée par Weinberg et Gould (1995) sur la figure 17 page suivante.

On constate que la performance est proportionnelle à la confiance en soi quand celle-ci augmente, seulement jusqu'à un point optimal. On parle de confiance en soi optimale. Si l'augmentation continue, c'est-à-dire qu'il y a excès de confiance, alors la performance diminue.



*Figure 17 : La relation confiance en soi et performance de Weinberg et Gould (1995)*

### **C) Le pessimisme défensif**

Une faible confiance en soi permet dans certaines circonstances une performance élevée, c'est ce que l'on appelle le pessimisme défensif.

Pour éviter les aspects néfastes d'un excès de confiance, certains athlètes peuvent se donner, de manière non réaliste, de faibles chances de succès afin de se préparer soi-même à un échec potentiel (Famose & Guérin, 2002).

Le pessimisme défensif a pour conséquence de créer une augmentation de l'anxiété qui va elle-même élever le niveau d'effort afin d'éviter ce résultat négatif tant redouter. Ainsi, en

diminuant sa confiance en soi, en émettant des doutes sur son propre niveau de préparation, ou en exagérant la difficulté de la tâche qui l'attend, le sportif se motive lui-même en s'efforçant d'éviter les conséquences catastrophiques d'un tel échec.

Une faible confiance en soi exprimée et l'anxiété ressentie sont de ce cas utilisées pour augmenter l'effort susceptible d'élever le niveau de performance (Famose & Guérin, 2002).

## PARTIE EXPÉRIMENTALE

---

La partie expérimentale du TER est la suite logique de la partie théorique puisqu'elle nous informe sur l'étude qui a été mise en place en précisant la méthode utilisée et les résultats obtenus.

Cette partie doit être la plus exhaustive possible car les informations fournies vont permettre la reproductibilité de notre étude par toute personne désirant réaliser un travail similaire.

Ce n'est qu'à partir de la prochaine étape : la partie conclusive, que nous discuterons les résultats. La partie expérimentale est alors simplement descriptive.

Ainsi, nous verrons dans un premier temps la méthodologie appliquée pour mener cette étude. Dans un second temps, nous ferons part des résultats recueillis suite aux expérimentations.

## MÉTHODOLOGIE

Nous allons décrire la population participant à cette étude, le plan expérimental choisi, évoquer l'environnement, le matériel et les mesures, puis détailler la procédure de réalisation et les points de vérification.

### Population

L'expérience a concerné 17 joueurs et 5 joueuses de tennis (moyenne d'âge : 29 ans) volontaires pour participer à l'étude, s'entraînant régulièrement en club (au moins une fois par semaine) et pratiquant également en compétition.

Ces sportifs ont été répartis en 3 groupes selon leur niveau de compétence (moyen, bon, très bon), en référence à leur classement officiel.

Aucun participant n'a d'expérience dans l'entraînement à l'imagerie mentale excepté un joueur du groupe niveau de compétence bon (cf. Travail d'Étude et de Recherche Master 1).

Le niveau de compétence *moyen* regroupe six hommes classés 15/3 ou 15/2, âgés de 15 à 52 ans (moyenne d'âge : 37,5 ans).

Le niveau de compétence *bon* est constitué de sept joueurs classés 15 (4) ou 15/1 (3), âgés de 17 à 32 ans (moyenne d'âge : 24 ans).

Le niveau de compétence *très bon* rassemble quatre sportifs classés : 1/6 (2), 4/6 et 5/6, âgés de 19 à 50 ans (moyenne d'âge : 33 ans).

Les joueuses n'ont pas été placées dans les groupes de compétence car au tennis le classement féminin ne correspond pas au classement masculin. Néanmoins, nous avons cinq joueuses classées : 15/1 (3) ou 5/6 (2), âgées de 16 à 41 ans (moyenne d'âge : 22 ans).

### Plan expérimental

Dans le cadre de cette étude, nous avons utilisé un plan factoriel  $3 \times 3$  (condition d'imagerie  $\times$  niveau de compétence). La condition d'imagerie est un facteur intra-groupe à mesures répétées avec les participants dans l'imagerie positive, l'imagerie négative et sans imagerie. Le niveau de compétence est un facteur inter-groupe.

## Environnement et matériel

L'expérimentation s'est déroulée sur un court de tennis (*figure 18*) en terre battue couvert avec des balles relativement neuves, conformes à celles utilisées en compétition. Les participants ont utilisé leur propre raquette.

Des lattes en plastique souple ont permis de délimiter les zones à l'intérieur du carré de service (*figure 19*) afin de noter directement le nombre de points correspondant à la position du rebond. La taille des zones a été vérifiée au centimètre près à l'aide d'un mètre.

Une caméra vidéo a été installée sur un trépied en face de la ligne de carré de service et proche du grillage.

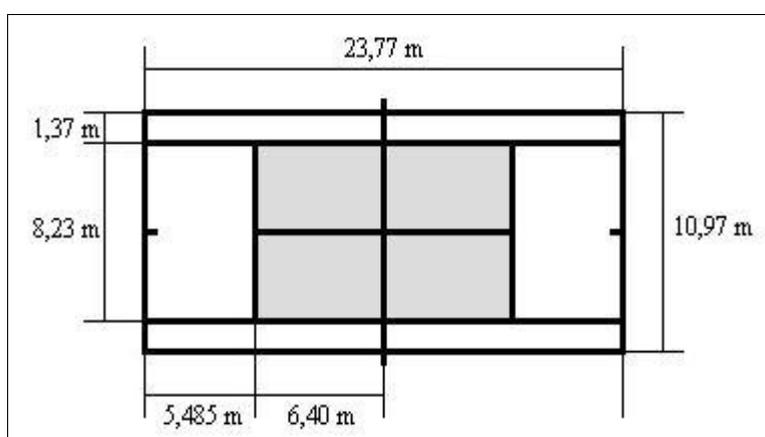


Figure 18 : Les dimensions du terrain de tennis (carrés de service en gris)

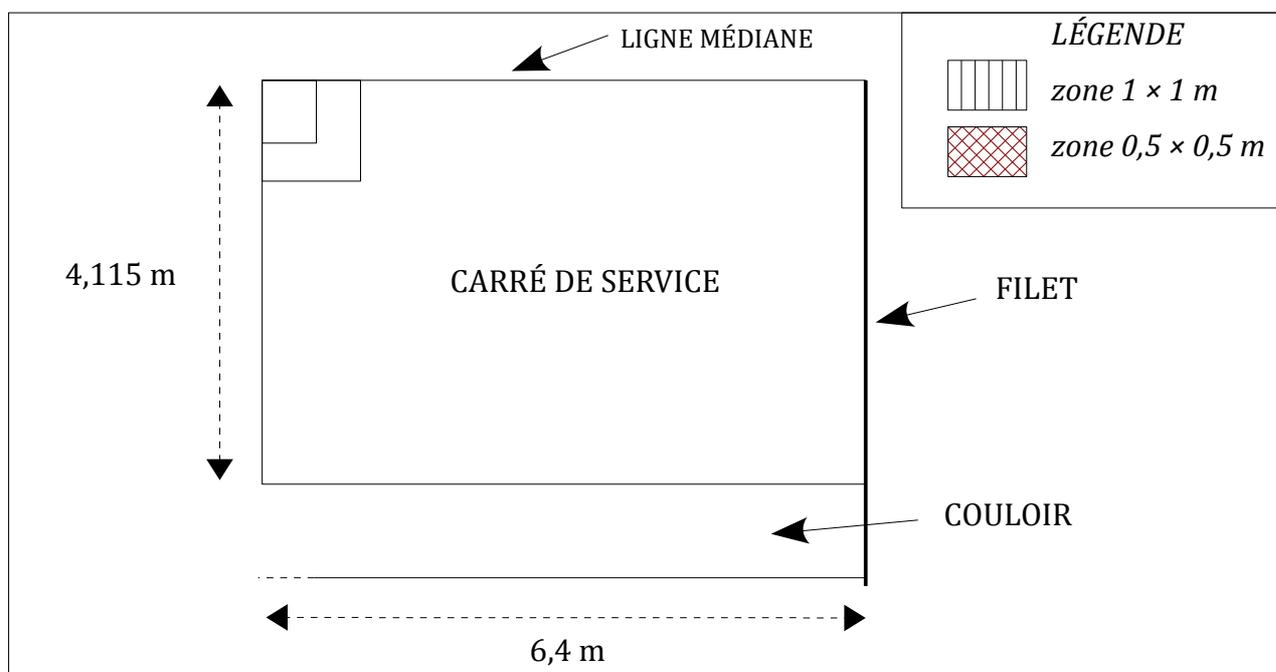


Figure 19 : Les dimensions du carré de service « côté égalité » et les zones de précision au service

## Mesures

Un expert se place en fond de court et derrière le joueur afin d'apporter les consignes nécessaires au joueur et récupérer les informations concernant son sentiment d'efficacité personnelle (SEP) en remplissant la fiche « SEP » prévue à cet effet pour chacun des participants (*Annexe A*).

Une caméra vidéo est placée sur un trépied en face de la ligne de carré de service afin de recueillir les impacts de balle dans le carré de service. L'analyse en double codage par deux experts est alors possible et le résultat est reporté sur la fiche « précision au service » prévue à cet effet (*Annexe B*).

Les deux experts connaissent la discipline, le but de l'étude et ont été préparé à cette tâche en s'exerçant plusieurs fois.

### - Précision au service -

L'évaluation de la précision du service a été construite grâce à l'expertise de l'entraîneur dans sa discipline et à l'étude de cas de Desliens, Guillot et Rogowski (2011).

La précision était évaluée à partir de l'emplacement du rebond de la balle dans le carré de service adverse (*figure 2*). Un rebond dans la zone de dimension 0.5 × 0.5 m, définie à partir de la ligne médiane et de la ligne du carré de service rapportait 5 points ; un rebond dans la zone de dimension 1 × 1 m rapportait 3 points ; un rebond de balle dans le reste du carré de service rapportait 1 point. ; un rebond hors du carré de service rapportait 0 point. Ainsi, la précision a été quantifiée à partir du score basé sur la somme des points obtenus à l'issue des 10 services réalisés pour chacune des 3 expériences (plus le score est élevé, meilleure est la précision).

Précisons que si l'impact de la balle se trouve sur une ligne matérialisant deux zones différentes dans le carré de service, il convient de considérer l'impact de la balle comme étant dans la zone rapportant le plus de points au joueur.

### - Profil psychologique, confiance en soi et sentiment d'efficacité personnelle -

Les deux questionnaires présentés ci-dessous nous permettent d'évaluer à la fois le profil psychologique et la confiance en soi du sportif.

La passation de l'inventaire de la performance psychologique de Loehr (1983) avant l'expérimentation (*Annexe C*), nous renseigne sur le profil psychologique du sportif, et plus

particulièrement en nous donnant des informations sur le contrôle de la visualisation, la confiance et d'autres items (énergie négative, contrôle attention, énergie positive, niveau motivation, contrôle attitude).

La confiance en soi est mesurée de manière plus précise grâce au QEP3R (*Annexe D*) de André, Famose et Fontayne (2000). Ce questionnaire mesure les croyances d'efficacité personnelle et les croyances sur les ressources requises pour réussir à partir de l'échelle de likert (1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ; 3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 : Pas d'accord ; 5 : Pas du tout d'accord). Cet outil de mesure fait référence à onze catégories de ressources (effort à long terme, effort temporaire, connaissances et stratégies, aptitudes, condition physique, chance trait, chance état, environnement social, environnement physique, confiance en soi trait et estime de soi).

De plus, nous évaluons également le sentiment d'efficacité personnelle.

Tout d'abord, avant l'expérimentation grâce à un questionnaire SEP incluant 2 questions (*Annexe E*), proposant aux sportifs de prédire la zone qu'ils pensent atteindre au service, en 3 niveaux d'efficacité (le plus faible : le carré de service ; la zone 1 × 1 m ; et le plus élevé : la zone 0.5 × 0.5 m), et également le nombre de fois qu'ils pensent mettre la balle dans cette zone sur 10 essais (4 niveaux de réponse sont proposés allant de 0 à 10 fois). Conformément à la littérature (Bandura, 1997), pour les 2 questions, le participant doit indiquer le degré de certitude (force de conviction) avec lequel il pense atteindre le niveau coché. L'échelle de cette force de SEP varie de 0% (« *Vraiment pas certain(e)* ») à 100% (« *Absolument certain(e)* »).

En outre, pendant l'expérimentation, au fur et à mesure des services, nous recueillons des informations concernant le SEP du joueur dans toutes les conditions d'imagerie après l'exécution du service réel (Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000).

Nous lui demandons tous les 2 services (après le 2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> service) : « avec quel degré de certitude es-tu capable de mettre la balle dans la zone du 'T' ? ».

Le joueur annonce alors verbalement sa force de conviction sur une échelle de 0 à 100% (avec 0% indiquant incertitude totale et 100% une certitude totale) que l'expert rapporte dans la fiche « SEP » (*Annexe A*).

Les modalités de mesures de l'ensemble des variables dépendantes sont rappelées page suivante dans le *tableau 1*.

Tableau 1 : Modalités de mesure de l'ensemble des variables dépendantes

MESURES	PERFORMANCE MOTRICE (PRÉCISION)	PROFIL PSYCHOLOGIQUE	CONFIANCE EN SOI	SENTIMENT EFFICACITÉ PERSONNELLE	
<b>SUPPORT</b>	Enregistrement vidéo cible	Questionnaire James Loehr (1983)	Questionnaire QEP3R André, Famose et Fontayne (2000)	Fiche « SEP » question orale	Questionnaire (2 questions)
<b>ANALYSE</b>	Double codage d'expert	Dépouillement questionnaire	Dépouillement questionnaire	Dépouillement questionnaire	
<b>CRITÈRES</b>	Efficacité du service suivant la zone touchée : 0.5 × 0.5 m = 5 points 1 × 1 m = 3 pts Le reste du carré = 1 pt hors carré = 0 pt	7 habiletés mentales : confiance, énergie négative, contrôle attention, contrôle vision, niveau motivation, énergie positive, contrôle attitude	11 ressources : effort à long terme, effort à court terme, aptitudes, connaissances et stratégies, condition physique, chance trait, chance état, environnement social, environnement physique, confiance en soi trait, estime de soi	Force du SEP tous les 2 services (0 à 100%)	Niveau du SEP 1 <sup>ère</sup> question : 1 à 3 2 <sup>ème</sup> question : 1 à 4 Force du SEP (0 à 100%)
<b>SCORES</b>	Précision : 0 à 50 points par condition d'imagerie	Notation par habileté : 26 à 30 = excellente habileté 20 à 25 = motif amélioration 6 à 19 = nécessite une attention spéciale	Échelle de Likert (1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ; 3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 : Pas d'accord ; 5 : Pas du tout d'accord)	Force de conviction (0 à 100 points)	Niveau d'efficacité 1 <sup>ère</sup> q. : 1 à 3 pts 2 <sup>ème</sup> q. : 1 à 4 pts Force de conviction (0 à 100 points)

## Procédure

Les participants ont d'abord été informés que cette expérience constitue un moyen d'évaluer leur service tout en se confrontant aux autres indirectement. Tout ceci dans le but de favoriser un esprit de compétition et d'engagement. De plus, je m'engage à fournir sur demande, des participants, les analyses et résultats de l'étude les concernant.

Dans un premier temps, tous les participants ont répondu à l'inventaire de performance psychologique de Loehr (1983), et aussi rempli le questionnaire sur la confiance en soi de André et al. (2000).

Il a été rappelé que l'objectif de chaque service, quelque soit les instructions, est de réaliser un service puissant et précis, c'est-à-dire rechercher l'ace sur le « T ».

Après cette introduction, les participants se sont échauffés avant de frapper 10 services par diagonale en visant le « T ». Le but de cette pratique était de familiariser les participants avec la tâche.

Après cette période d'échauffement, les participants tirent au sort trois papiers (imagerie positive, imagerie négative, sans imagerie), l'un après l'autre, pour connaître l'ordre de passage des conditions d'imagerie.

Ensuite, ils répondent au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle.

Chaque condition d'imagerie se compose de 10 services soit 5 de suite par diagonale, en commençant par la diagonale « coté égalité ».

Durant toute l'expérience, un relanceur (de même niveau que le serveur) se place pour retourner le service afin de vérifier l'efficacité du service et surtout créer chez le serveur une éventuelle « pression psychologique » que l'on peut retrouver en compétition.

Dans les conditions d'imagerie négative et positive, le joueur fait appel à la visualisation associée ou perspective interne, c'est-à-dire qu'il est acteur en visualisant l'action dans sa tête. Il effectue une visualisation mentale avant le service réel.

Dans la condition *sans imagerie*, les joueurs ont pour instructions d'aborder chaque coup comme ils le feraient normalement en compétition.

Dans la condition *imagerie positive*, les participants sont invités à adopter une visualisation positive (un ace sur le « T ») immédiatement avant chaque service.

Les instructions détaillées de visualisation de l'image souhaitée sont fournies avant le premier service et répétées avant le cinquième service.

Les consignes données au serveur (droitier) sont formulées en ces termes : « Regarde ton adversaire un instant puis oriente tes yeux en haut à droite. Maintenant, crée une image aussi claire et vive que possible de la balle jaune, en la visualisant partir de ta raquette à la frappe, et en suivant sa vitesse et sa trajectoire allant vers la zone du 'T' jusqu'à l'impact au sol ».

Dans la condition *imagerie négative*, les participants sont invités à adopter au choix une visualisation négative, parmi celles proposées, avant chaque service, en conservant la même durant les 10 services. Les instructions détaillées de visualisation de l'image souhaitée sont fournies avant le premier service et répétées avant le cinquième service. Celles-ci sont identiques à celles de la condition d'imagerie positive, à l'exception de la fin de phrase après le mot « allant », qui varient de différentes manières, au choix du serveur :

... dans le filet » ;

... dans le couloir jusqu'à l'impact au sol » ;

... dans le mauvais carré de service jusqu'à l'impact au sol » ;

... vers la zone extérieure jusqu'à l'impact au sol ».

Le serveur devra indiquer son choix, qui sera annotée sur la fiche « informations imagerie » (*Annexe A*).

### **Vérification de l'expérience**

Tout au long de l'expérimentation, nous avons rappelés aux participants tous les cinq services que l'objectif de la tâche était de faire un ace sur le « T ».

Dans les conditions d'imagerie positive et négative, nous demandions au serveur, tous les deux services, s'il parvenait à maintenir le contrôle d'une image claire de l'imagerie concernée. Lorsqu'un participant ne pouvait pas maintenir une image claire, il lui était conseillé de prendre son temps et se concentrer sur l'image explicitée au début de l'expérience.

À la fin des conditions d'imagerie positive et négative, les participants ont été invités à indiquer sur une échelle de 1 à 10, le degré de clarté des images qu'ils ont imaginées avant de servir (avec 1 indiquant que chaque image n'est pas claire et 10 indiquant que chaque image est claire et vive).

Les participants qui ne pouvaient pas toujours voir une image claire du résultat, et qui ont

évalué leur degré de clarté des images à moins de 5, poursuivaient l'expérience mais leurs scores n'étaient pas inclus dans l'analyse (Taylor & Shaw, 2002).

Après l'achèvement de toutes les conditions d'imagerie, les participants ont également été questionnés pour savoir s'ils avaient utilisé une condition d'imagerie non demandée tout au long des essais (Taylor & Shaw, 2002).

Tous les éléments cités ci-dessus sont vérifiés et figurent sur la fiche « informations imagerie » (*Annexe A*).

## RÉSULTATS

Après avoir décrit les conditions dans lesquelles s'est déroulé l'étude, nous allons maintenant écrire les résultats qui en découlent.

Les résultats vont être présentés en 3 niveaux d'analyse :

- global regroupant l'ensemble des joueurs et joueuses
- par niveau de compétence (3 groupes)
- individuel (choix de joueurs particuliers)

### Résultats globaux

Les données présentées dans cette partie regroupent l'ensemble des joueurs et joueuses ayant participé à l'étude.

#### - Informations imagerie -

Concernant le choix de la visualisation négative :

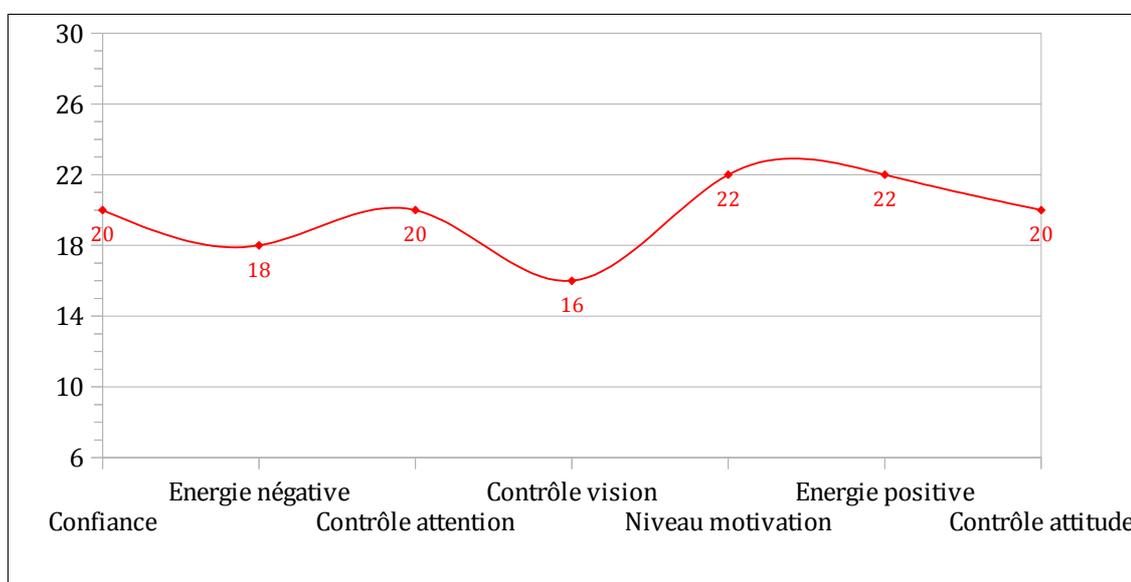
- 45% (10 joueurs) ont imaginé la balle allant dans le filet,
- 36% (8 joueurs) ont imaginé la balle allant vers la zone extérieure.
- 14% (3 joueurs) ont imaginé la balle allant dans le mauvais carré,
- 5% (1 joueuse) ont imaginé la balle allant dans le couloir.

La moyenne du degré de clarté des images imaginées avant de servir de l'ensemble des sportifs est de 6 (sachant que 1 chaque image n'est pas claire et 10 chaque image est claire et vive). Ainsi, dans l'ensemble, les participants ont réussi à créer les images souhaitées. (4 joueurs ont indiqué un degré inférieur à 5 et ont été exclu de ce calcul).

### - Profil psychologique -

Les résultats des sportifs concernant l'inventaire psychologique de la performance de James Loehr (1983) ont été obtenus en faisant la moyenne des scores des joueurs pour chaque habileté. Ces données sont représentées dans la *figure 20* ci-dessous à travers la courbe psychologique de tous les participants. *1 individu a refusé de répondre au questionnaire.*

On dénombre 2 habiletés avec un score inférieur à 20 (score qui nécessiterait une attention particulière) : le contrôle de la visualisation est le score le plus faible (16) avec l'énergie négative (18). Les autres scores se situent entre 20 et 22, c'est-à-dire que les habiletés s'y référant peuvent être améliorées.



*Figure 20 : Courbes du profil psychologique des joueurs et joueuses de l'étude. (Inventaire psychologique de la performance, James Loehr, 1983)*

### - Confiance en soi -

Les résultats des sportifs concernant le QEP3R de André et al. (2000) ont été obtenus en calculant le pourcentage des différentes réponses (1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ; 3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 : Pas d'accord ; 5 : Pas du tout d'accord) pour chacune des 11 ressources, en séparant les croyances d'efficacité personnelle (CEP) et les croyances sur les ressources requises pour réussir (CRRPR). Les données sont présentées dans la *figure 21* page suivante. *1 individu a refusé de répondre au questionnaire.*

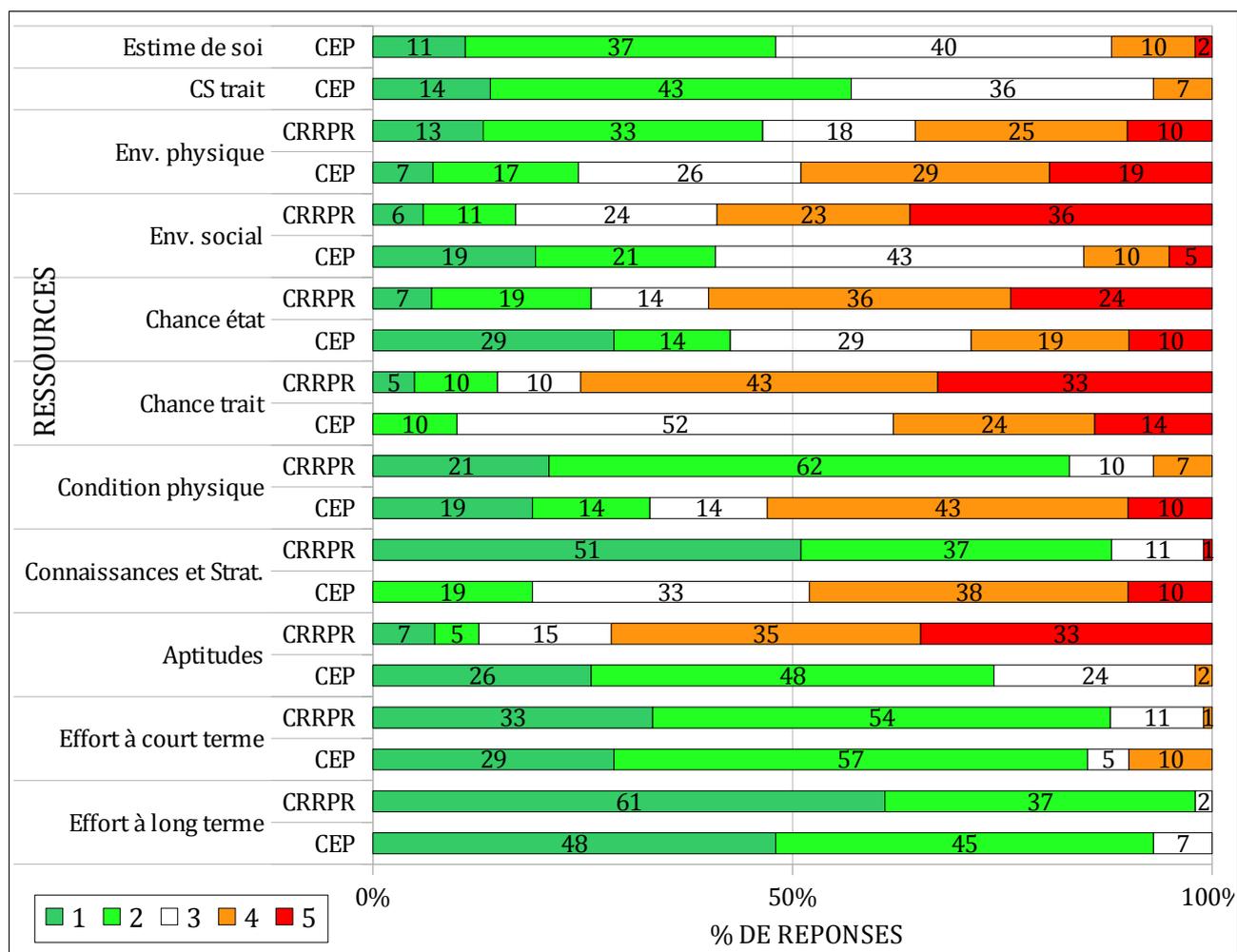


Figure 21 : La répartition des réponses des joueurs et joueuses des CEP (Croyances d'Efficacité Personnelle) et des CRRPR (Croyances sur les Ressources Requises pour Réussir) selon les 11 ressources. (QEP3R, André et al., 2000)

On constate pour les 11 ressources suivantes :

*Effort à long terme* : la grande majorité des participants disent s'investir fortement en sport (93%) et ils estiment que c'est nécessaire pour réussir (98%).

*Effort à court terme* : la grande partie des sportifs (86%) sont capables d'adapter leurs efforts à ce qui est demandé, et pensent qu'il faut doser ses efforts (87%).

*Aptitudes* : Les 3/4 des participants se disent doué pour le sport mais les 2/3 pensent qu'il n'est pas nécessaire de l'être pour avoir de bons résultats.

*Connaissances et stratégies* : la moitié des réponses montrent que leur façon de comprendre ce qu'il faut faire ne varient pas alors que 19% disent le contraire et 33% n'ont pas de parti pris. Cependant, 88% des joueurs pensent qu'il faut comprendre ce qui est demandé pour réussir.

*Condition physique* : un peu plus de la moitié des sportifs (53%) estiment que leur condition

physique varie peu alors que 33% affirment le contraire. 83% pensent qu'une bonne condition physique est importante pour réussir.

*Chance trait* : seulement 10% pensent qu'ils ont toujours de la chance en sport et 38% affirment le contraire. Le reste (52%) s'estiment ni chanceux ni malchanceux. 76% pensent que l'on peut réussir même sans être chanceux.

*Chance état* : l'importance de la chance est toujours variable pour 43% des participants alors que 29% est ni en accord ni en désaccord et 28% ne sont pas d'accord. Plus de la majorité (60%) trouvent qu'il est difficile de réussir quand la chance n'est pas de son côté.

*Environnement social* : 40% estiment être soutenu en compétition, quasiment autant n'ont pas de parti pris et seulement 15% affirment ne pas vraiment avoir de soutien. 59% pensent que le soutien du public n'est pas indispensable pour réussir alors que 17% ne sont pas d'accord.

*Environnement physique* : presque la moitié (48%) trouvent que la qualité du matériel à leur disposition varie souvent et 34 % ont la même qualité la plupart du temps. Alors que pour 46% des sportifs un bon matériel est nécessaire pour obtenir de bons résultats. 35% estiment le contraire.

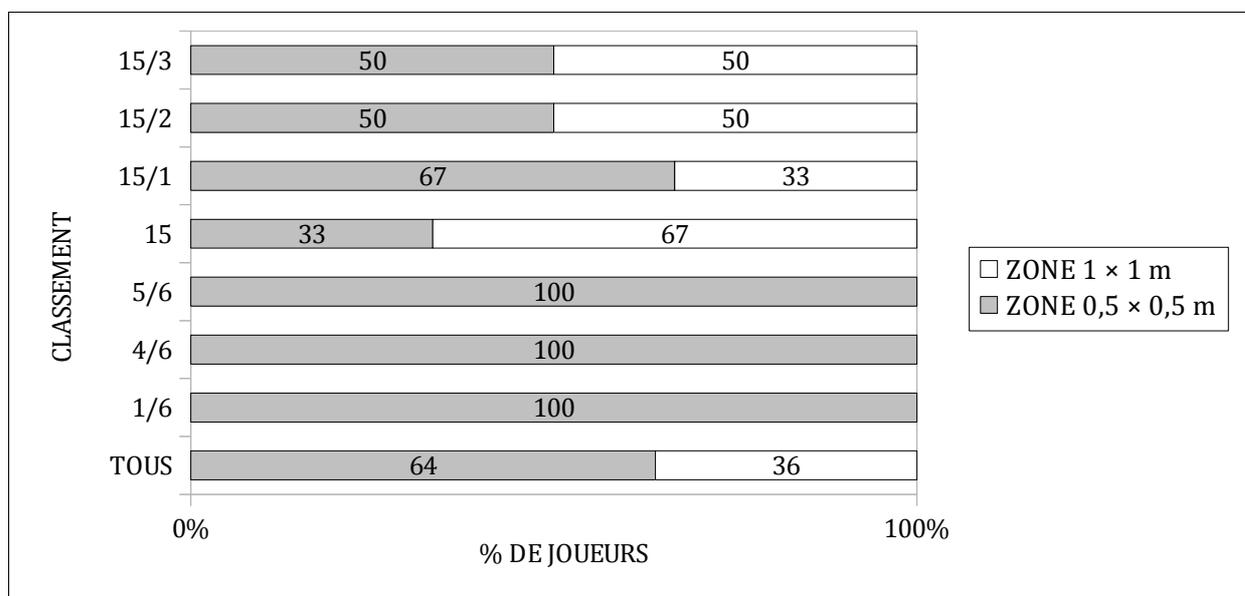
*Confiance en soi trait* : plus de la majorité des joueurs (57%) disent qu'ils peuvent accomplir les tâches les difficiles rencontrées en compétition, 36% n'ont pas vraiment d'idée.

*Estime de soi* : La quasi majorité (48%) ont une bonne estime de soi alors que 12% non. Le reste (40%) sont plutôt entre les deux.

Pour résumer, nous pouvons dire d'une manière générale que les joueurs et joueuses de cette étude ont confiance en eux avec une estime de soi partagée. Ils pensent être doué en sport, s'investissent fortement et sont capables d'ajuster leurs efforts. Ils sont généralement en bonne forme physique et le soutien qui leur ait porté en compétition est partagé. La qualité du matériel à leur disposition varie parfois. L'importance de la chance leur semble variable pourtant ils ne s'estiment ni chanceux ni malchanceux.

### - Sentiment d'Efficacité Personnelle -

Les résultats des sportifs concernant la 1<sup>ère</sup> question du questionnaire du SEP (Annexe E) : « Tu penses atteindre : le carré de service, la zone 1 × 1 m ou la zone 0.5 × 0.5 m ? », sont présentés dans la *figure 22* ci-dessous en fonction du classement des participants.



*Figure 22 : La répartition des joueurs et joueuses selon le niveau d'efficacité du SEP : le carré de service, la zone 1 × 1 m ou la zone 0.5 × 0.5 m. (Questionnaire sentiment d'efficacité personnelle, question n°1)*

On remarque que pour les joueurs les plus forts, c'est-à-dire de 1/6 à 5/6, le niveau d'efficacité du SEP est à son niveau le plus élevé (la zone 0,5 × 0,5 m).

De plus, les 2/3 des joueurs se sentent capables d'atteindre la zone la plus petite (0,5 × 0,5 m).

Aucun joueur n'a coché le carré de service, ce qui est cohérent étant donné le niveau de jeu.

Les résultats des sportifs concernant la 2<sup>ème</sup> question du questionnaire du SEP (Annexe E) : « Tu penses toucher cette zone (celle que tu as coché à la question 1) : 0 à 1, 2 à 4, 5 à 7 ou 8 à 10 fois ? », sont présentés dans la *figure 23* page suivante en fonction du classement des participants.

On constate que les 3/4 des joueurs estiment toucher entre 2 et 4 fois la zone qu'ils pensent atteindre. De plus, ce n'est qu'à partir du classement 15 et en-dessous que certains joueurs ont choisi le niveau d'efficacité le plus bas (0 à 1 fois).

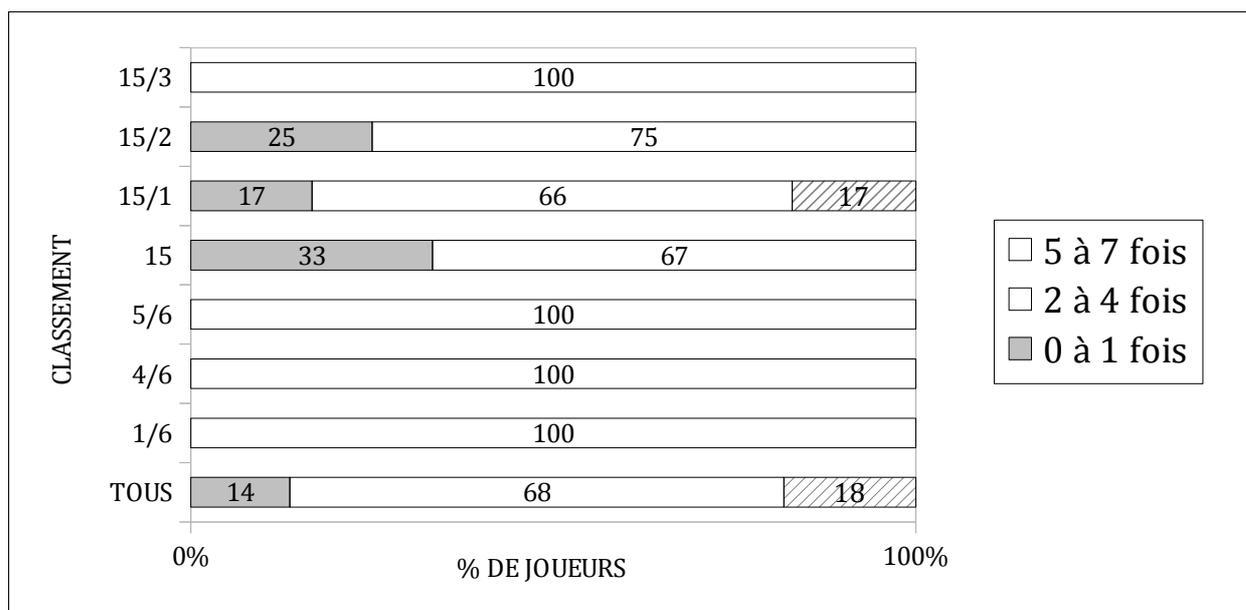


Figure 23 : La répartition des joueurs et joueuses selon le niveau d'efficacité du SEP : 0 à 1, 2 à 4, 5 à 7 ou 8 à 10 fois. (Questionnaire sentiment d'efficacité personnelle, question n°2)

Les résultats des sportifs concernant le questionnaire du SEP (Annexe E) présentés dans la *figure 24* page suivante ont été obtenus en multipliant le niveau d'efficacité avec la force de conviction. Nous obtenons alors le score du SEP regroupant les deux questions et celui pour chacune d'entre elles. Les scores du SEP 1 et SEP 2 correspondent respectivement à la question n°1 et à la question n°2.

On constate que les scores du SEP 1 sont plus élevés que ceux du SEP 2 (avec une exception pour les joueurs 15). C'est-à-dire que les joueurs se sentent capable d'atteindre une zone à niveau d'efficacité plutôt élevé mais pensent la toucher un nombre de fois relativement limité. Il n'y a pas de grande différence au niveau du score SEP selon les classements (sauf pour les classements 15/3 et 5/6).

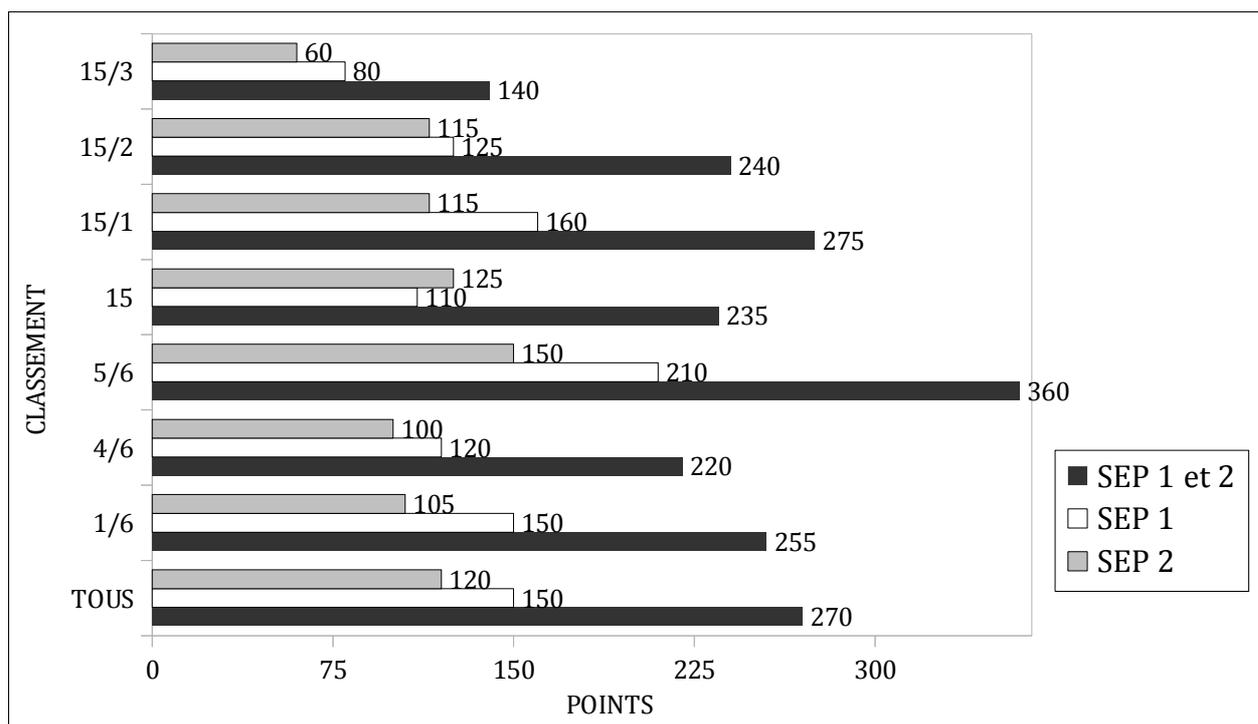


Figure 24 : Les scores SEP des joueurs et joueuses.  
(Questionnaire sentiment d'efficacité personnelle, question n°1 et n°2)

Ainsi, la majorité des joueurs (64%) se sent capable de toucher la zone du « T » et une grande partie (68%) estime pouvoir le faire entre 2 et 4 fois sur 10 essais.

Les participants ont répondu à la question suivante tous les 2 services : « Avec quel degré de certitude es-tu capable de mettre la balle dans la zone du 'T' ? ». Nous avons fait la moyenne des scores de force conviction de tous les sportifs. Les résultats sont présentés dans la *figure 25* page suivante pour chaque condition d'imagerie, en ajoutant au graphique la force de conviction estimée par les sportifs avant de réaliser la tâche.

*Les résultats ci-dessous concernant la force de conviction moyenne excluent 4 participants qui ont donné un degré de clarté des images imaginées inférieur à 5.*

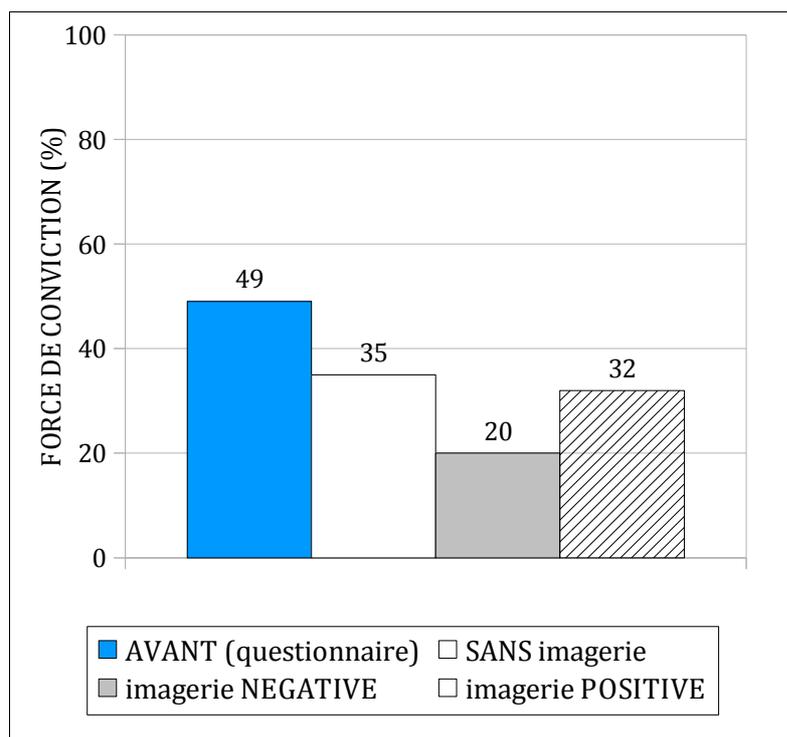


Figure 25 : La force de conviction moyenne des joueurs et joueuses AVANT, et PENDANT la tâche selon la condition d'imagerie

Nous constatons que la force de conviction moyenne des participants est plus élevée avant la tâche que sur le terrain.

Les joueurs sont moyennement sûr (49%) de toucher la zone du « T » avant la tâche.

Cependant, la force de conviction de toucher cette zone est nettement moins importante lors de l'imagerie négative (20%) alors qu'il existe une faible différence (3 points) entre l'imagerie positive et sans imagerie, à l'avantage de cette dernière.

### - Précision au service -

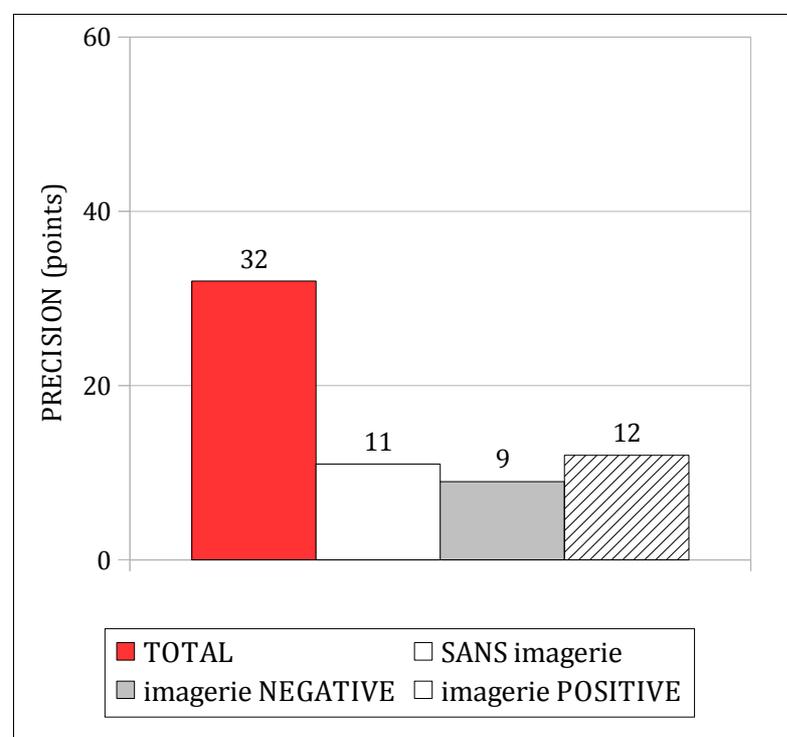


Figure 26 : La précision moyenne des joueurs et joueuses au service selon la condition d'imagerie

La figure 26 nous présente la précision moyenne des joueurs selon la condition d'imagerie. On constate que les écarts de précision sont très faibles. Néanmoins, le score le plus bas correspond à l'imagerie négative alors que le score le plus élevé correspond à l'imagerie positive.

La moyenne du score total est de 32 sur un score maximal possible de 150 points (50 pts par condition d'imagerie), soit une précision d'environ 21%.

Les résultats de la précision au service excluent 4 participants qui ont donné un degré de clarté des images imaginées inférieur à 5.

## Résultats par niveau de compétence

Les données présentées dans cette partie regroupent les joueurs par groupe selon leur niveau de compétence (moyen, bon et très bon).

Le nombre limité et l'inégalité de nombre de sujets entre les groupes faisant partie de cette recherche justifie une analyse qualitative des données.

### - Profil psychologique -

Les résultats des sportifs concernant l'inventaire psychologique de la performance de James Loehr (1983) ont été obtenus en faisant la moyenne des scores des joueurs pour chaque habileté. Ces données sont représentées dans la *figure 27* ci-dessous à travers les courbes psychologiques de chaque groupe. *1 individu a refusé de répondre au questionnaire.*

Tout d'abord, nous constatons que les profils psychologiques sont relativement similaires quelque soit le niveau de compétence. On peut néanmoins dire que le contrôle de la visualisation est le score le plus bas pour tous les groupes. Autrement dit, les joueurs de cette étude n'utilisent pas particulièrement les images en compétition.

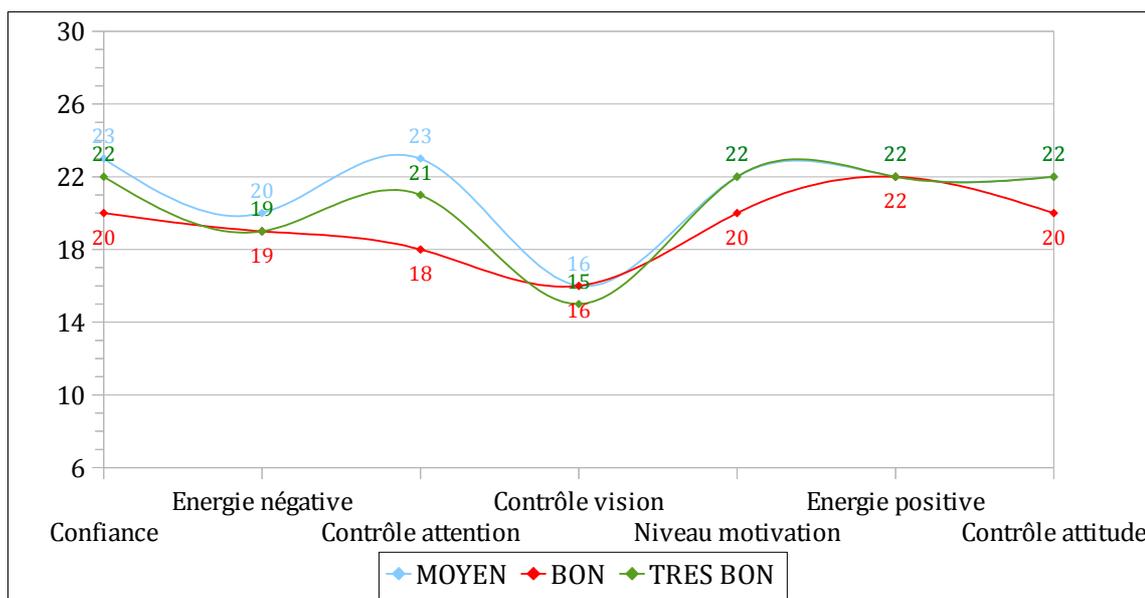


Figure 27 : Courbes des profils psychologiques des joueurs selon le niveau de compétence. (Inventaire psychologique de la performance, James Loehr, 1983)

**- Confiance en soi -**

Les résultats des sportifs concernant le QEP3R de André et al. (2000) n'ont pas permis d'établir des similitudes ou différences suffisamment claires entre les groupes.

**- Sentiment d'efficacité Personnelle -**

Les résultats par niveau de compétence concernant la 1<sup>ère</sup> question du questionnaire du SEP (Annexe E) : « Tu penses atteindre : le carré de service, la zone 1 × 1 m ou la zone 0.5 × 0.5 m ? », indiquent une différence entre les groupes.

On constate que le niveau de compétence très bon a un niveau d'efficacité à 3 alors que les deux autres groupes sont partagés entre 2 et 3.

Les résultats par niveau de compétence concernant la 2<sup>ème</sup> question du questionnaire du SEP (Annexe E) : « Tu penses toucher cette zone (celle que tu as coché à la question 1) : 0 à 1, 2 à 4, 5 à 7 ou 8 à 10 fois ? », sont homogènes pour le groupe « très bon » et variables pour les autres groupes.

En effet, le niveau de compétence très bon pense toucher 2 à 4 fois la zone alors que les autres groupes sont partagés entre 0 et 1 et 5 à 7 fois (la majorité pense toucher 2 à 4 fois).

Les résultats par niveau de compétence concernant le questionnaire du SEP (Annexe E) présentés dans la *figure 28* page suivante ont été obtenus en multipliant le niveau d'efficacité avec la force de conviction. Nous obtenons alors le score du SEP regroupant les deux questions et celui pour chacune d'entre elles. Les scores du SEP 1 et SEP 2 correspondent respectivement à la question n°1 et à la question n°2.

On constate que les scores du SEP sont plus élevés pour le niveau de compétence « bon » et que le niveau de compétence « moyen » a les scores les plus bas.

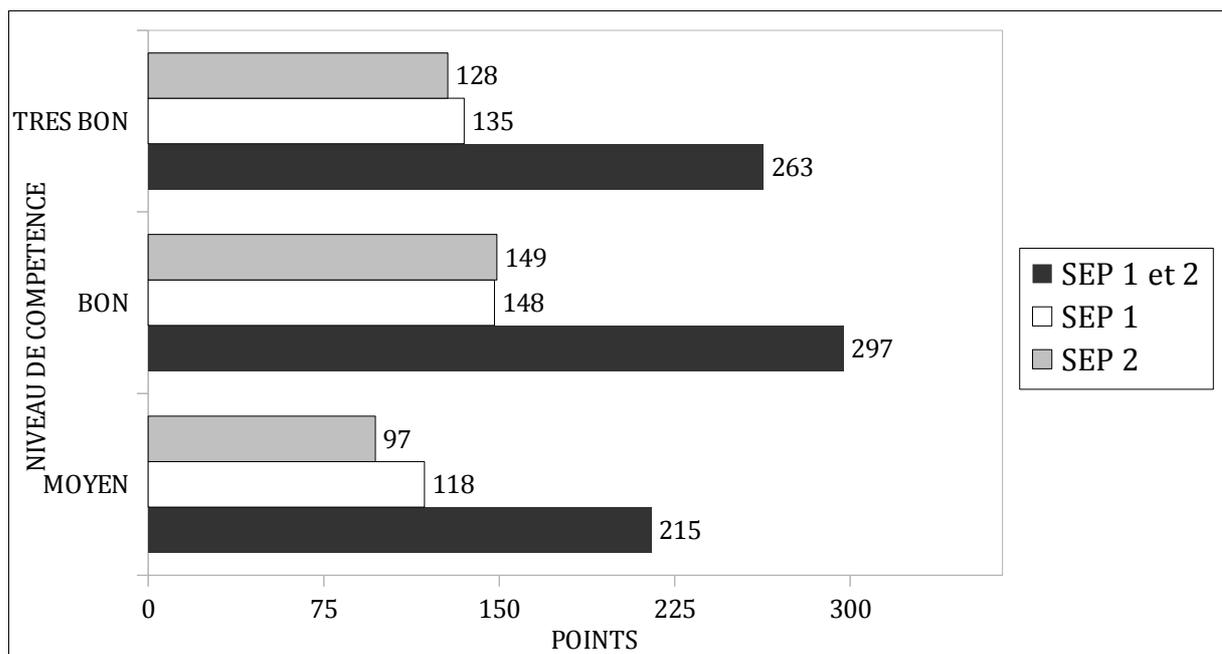


Figure 28 : Les scores SEP des joueurs par niveau de compétence.  
(Questionnaire sentiment d'efficacité personnelle, question n°1 et n°2)

Les participants ont répondu à la question suivante tous les 2 services : « Avec quel degré de certitude es-tu capable de mettre la balle dans la zone du 'T' ? ». Nous avons fait la moyenne des scores de force conviction pour chaque niveau de compétence. Les résultats sont présentés dans la *figure 29* page suivante pour chaque condition d'imagerie, en ajoutant au graphique la force de conviction estimée par les sportifs avant de réaliser la tâche.

*Les résultats ci-dessous concernant la force de conviction moyenne exclus 4 participants qui ont donné un degré de clarté des images imaginées inférieur à 5.*

Nous constatons que la force de conviction moyenne avant la tâche est la plus basse pour le niveau de compétence le plus grand. Cependant, cette force de conviction est aussi plus proche de celle annoncée ensuite sur le terrain par les joueurs pendant les conditions d'imagerie positive et sans imagerie.

En outre, plus le niveau de compétence est élevé, plus la force de conviction est importante quelque soit la condition d'imagerie.

Cependant, la force de conviction de toucher la zone du « T » est nettement moins importante lors de l'imagerie négative alors qu'il existe une faible différence entre sans imagerie et l'imagerie positive, à l'avantage de cette dernière.

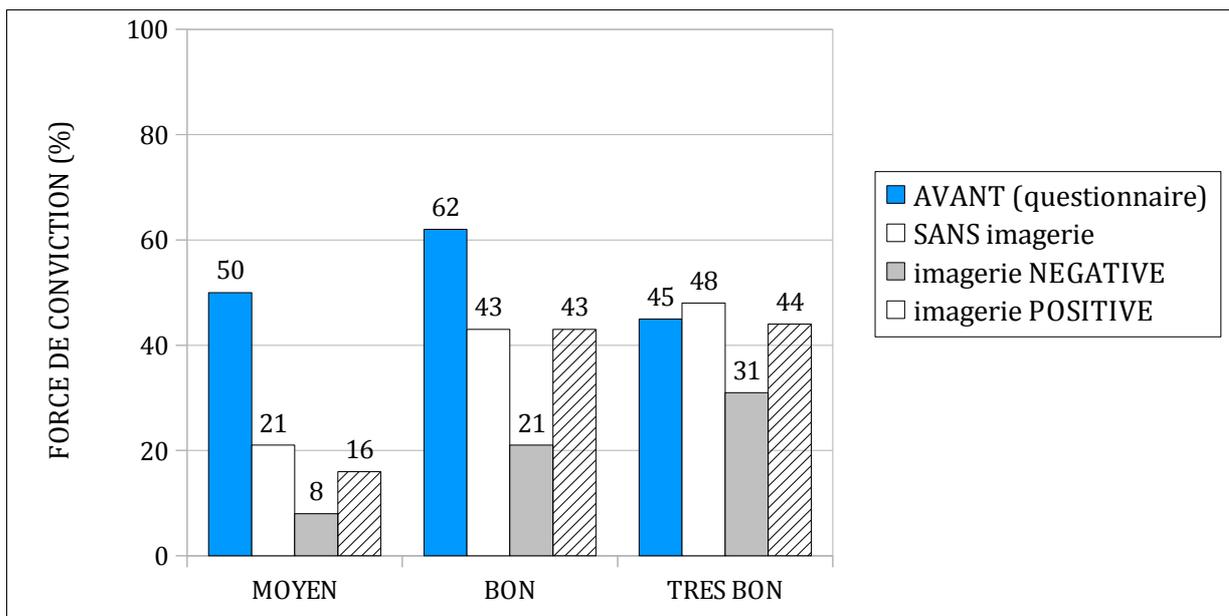


Figure 29 : La force de conviction moyenne des joueurs par niveau de compétence AVANT, et PENDANT la tâche selon la condition d'imagerie

**- Précision au service -**

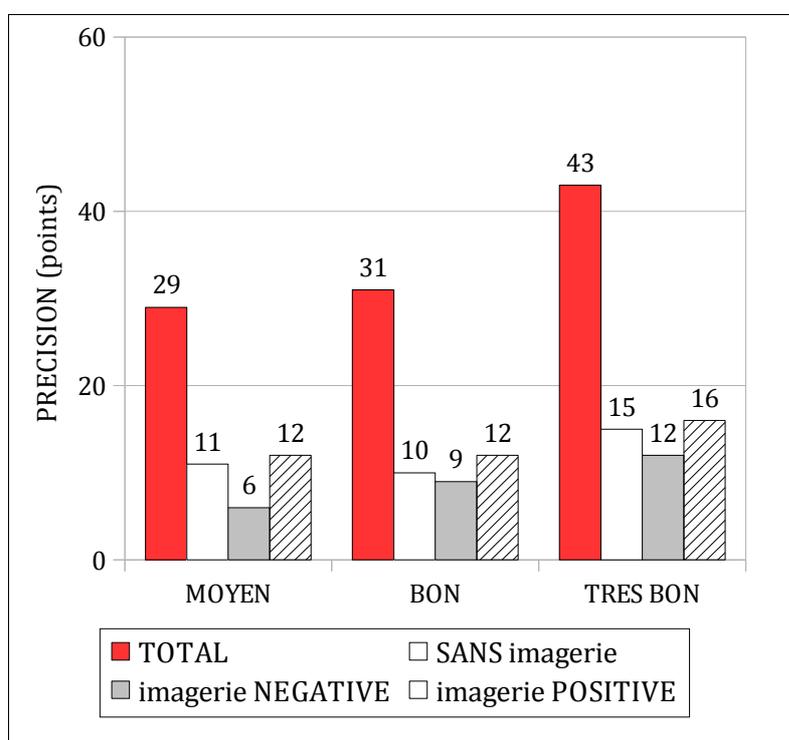


Figure 30 : La précision moyenne des joueurs au service par niveau de compétence selon la condition d'imagerie

La figure 30 nous présente la précision moyenne des joueurs par niveau de compétence selon la condition d'imagerie. On constate que plus le niveau de compétence est haut, plus la précision est élevée. Néanmoins, le score le plus bas correspond à l'imagerie négative alors que le score le plus élevé correspond à l'imagerie positive.

Le score double entre l'imagerie négative (6) et l'imagerie positive (12) pour le niveau de compétence moyen.

Il existe peu d'écart de score entre sans imagerie et l'imagerie positive.

*Les résultats de la précision au service excluent 4 participants qui ont donné un degré de clarté des images imaginées inférieur à 5.*

### **- Informations imagerie -**

La moyenne du degré de clarté des images imaginées avant de servir des sportifs par niveau de compétence : moyen, bon et très bon est respectivement de 7, 7 et 6 (sachant que 1 chaque image n'est pas claire et 10 chaque image est claire et vive). Ainsi, dans l'ensemble, les participants ont réussi à créer les images souhaitées.

*Les 4 joueurs qui ont indiqué un degré inférieur à 5 (dont 3 dans le niveau de compétence moyen et 1 dans le niveau de compétence bon) ont été exclu du calcul de la moyenne.*

## **Résultats individuels**

Les données présentées dans cette partie regroupent les joueurs ayant des résultats particulièrement intéressants.

Parmi tous les participants, seulement 4 joueurs ont, lors de l'imagerie positive, une précision supérieure à la condition sans imagerie, elle-même supérieure à l'imagerie négative.

La *figure 31* page suivante présente les résultats correspondants.

Les sujets concernés sont :

1<sup>er</sup> sujet : F.B. : 5/6 (niveau de compétence très bon)

2<sup>ème</sup> sujet : J.G. : 15 (niveau de compétence bon)

3<sup>ème</sup> sujet : A.L. : 15/1 (niveau de compétence bon)

4<sup>ème</sup> sujet : P.M. : 15/2 (niveau de compétence moyen)

Nous allons comparer leurs résultats pour déceler des similitudes et/ou différences.

*Les procédures des calculs sont identiques aux analyses précédentes.*

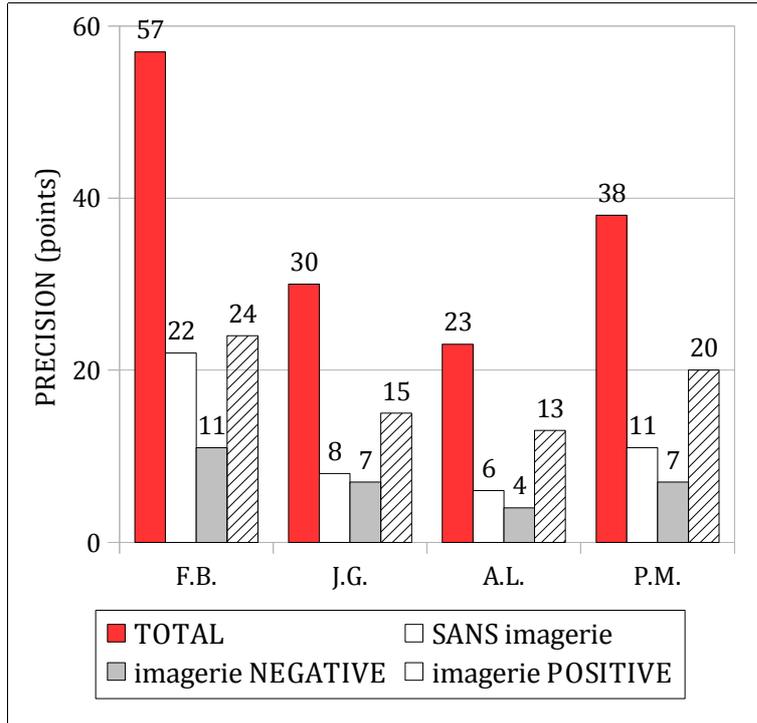


Figure 31 : La précision au service de 4 joueurs particuliers selon la condition d'imagerie

**- Précision au service -**

Pour trois sujets sur quatre, la précision lors de l'imagerie positive est quasiment multipliée par 2 par rapport à la condition sans imagerie.

De plus, la précision lors de l'imagerie positive est multipliée par 2 en comparaison à l'imagerie négative pour les 2 sujets les mieux classés, et multipliée par 3 pour les deux autres sujets.

**- Profil psychologique -**

Les profils psychologiques de F.B. et P.M. se ressemblent alors que l'un est le mieux classé et l'autre le moins bien classé des 4 joueurs. Cependant, les autres profils sont relativement différents les uns par rapport aux autres.

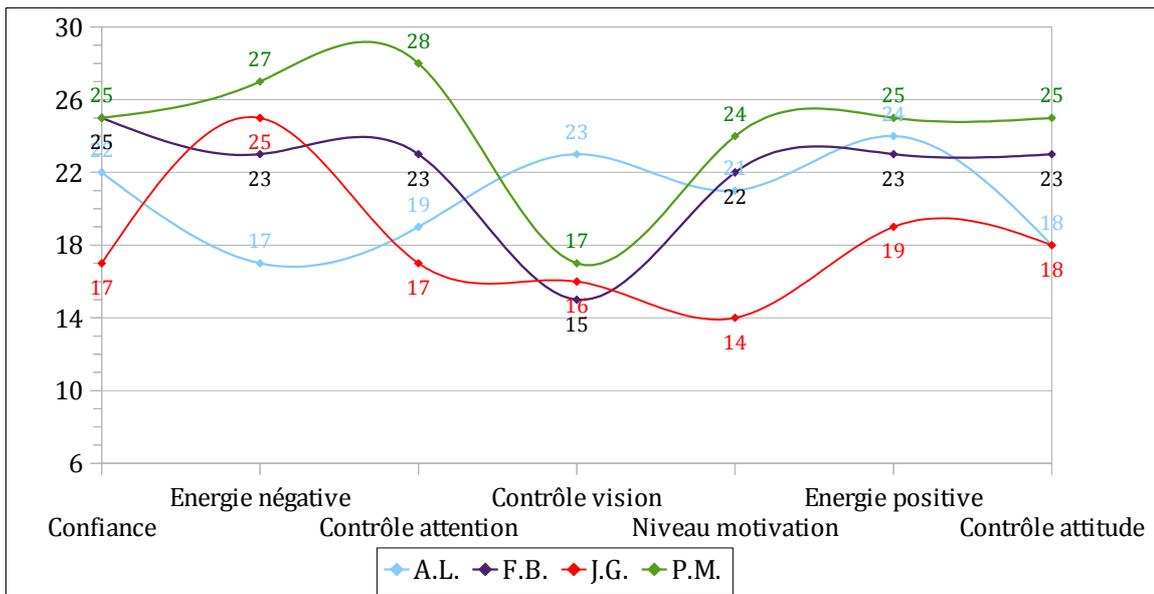
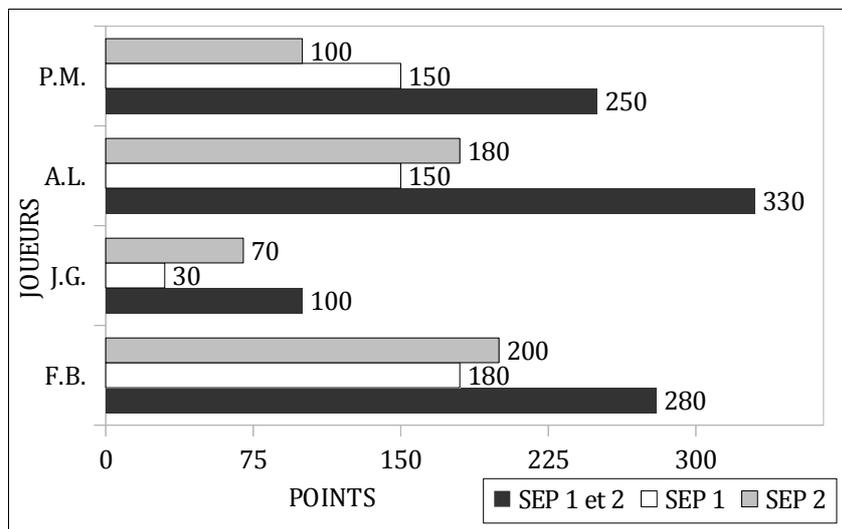


Figure 32 : Courbes des profils psychologiques des joueurs particuliers. (Inventaire psychologique de la performance, James Loehr, 1983)

J.G. a un niveau de confiance (17) et de motivation (14) assez faible contrairement aux 3 autres joueurs.

De plus, un seul d'entre eux à l'habitude d'utiliser la visualisation en compétition.

**- Sentiment d'Efficacité Personnelle -**



Les scores SEP sont les plus bas pour le joueur qui a le niveau de confiance le plus bas, comme nous pouvons le voir sur la figure 33.

Figure 33 : Les scores SEP des joueurs particuliers.  
(Questionnaire sentiment d'efficacité personnelle, question n°1 et n°2)

En regardant la figure 34, on voit que la force de conviction moyenne est nettement supérieure lors de l'imagerie positive pour le joueur qui a un bon contrôle de la visualisation.

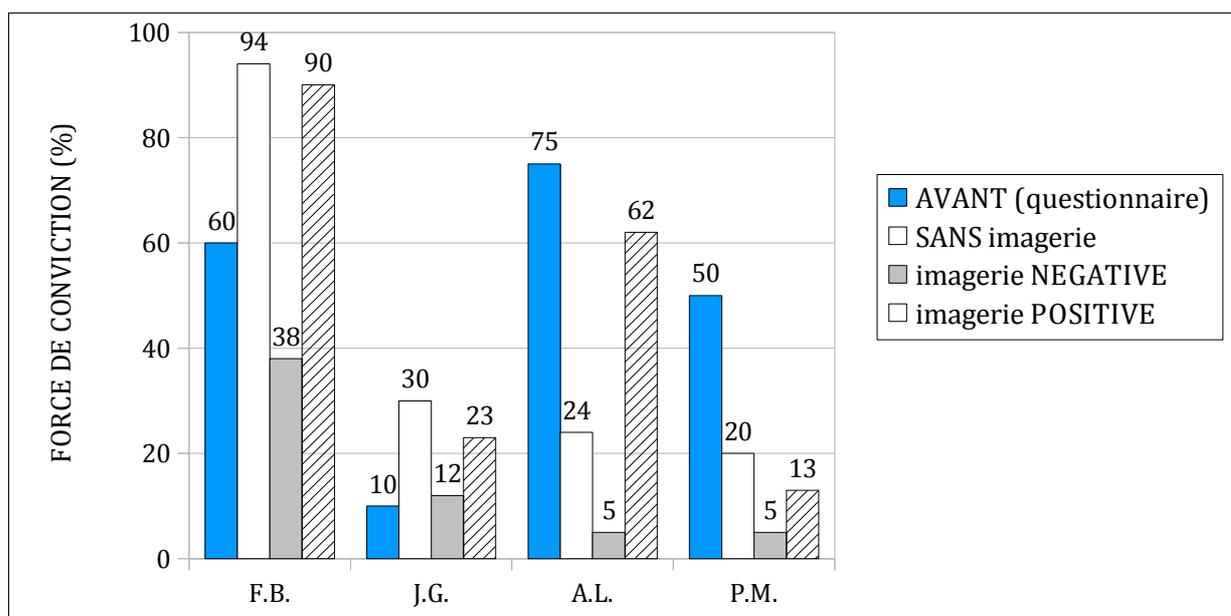


Figure 34 : La force de conviction moyenne des joueurs particuliers AVANT, et PENDANT la tâche selon la condition d'imagerie

## PARTIE CONCLUSIVE

---

La partie conclusive du TER est l'occasion de reprendre point par point les différents résultats répertoriés durant la phase expérimentale, en les analysant puis en les critiquant. Pour enfin conclure en répondant à la question que nous nous sommes posés en introduction et confirmer ou non nos hypothèses de départ.

Ainsi, nous verrons dans un premier temps ce que l'on peut retirer des résultats de cette étude. Dans un second temps, nous allons conclure et aborder des perspectives de recherches.

## DISCUSSION

L'analyse des réponses de l'inventaire de performance psychologique de James Loehr (1983) fait apparaître des profils psychologiques relativement similaires quelque soit le niveau de compétence. Le contrôle de la visualisation est le score le plus bas pour tous les groupes. Autrement dit, les joueurs de cette étude n'utilisent pas particulièrement les images en compétition. Cela ne les empêchent pas de créer suffisamment d'images claires et vives comme en témoigne le degré de clarté moyen des images imaginées avant de servir (6) du groupe et des joueurs particulièrement intéressant.

Par ailleurs, la majorité des joueurs (64%) se sent capable de toucher la zone du « T » et une grande partie (68%) estime pouvoir le faire entre 2 et 4 fois sur 10 essais. Cependant, la force de conviction de toucher la zone du « T » est nettement moins importante lors de l'imagerie négative alors qu'il existe une faible différence entre sans imagerie et l'imagerie positive. Néanmoins, la force de conviction moyenne est nettement supérieure lors de l'imagerie positive pour le joueur qui a un bon contrôle de la visualisation. La relation étroite entre confiance en soi et SEP est justifiée puisque les scores SEP sont les plus bas pour le joueur qui a le niveau de confiance le plus bas. De plus, il semble que plus le niveau de compétence est élevé, plus la force de conviction est importante quelque soit la condition d'imagerie.

D'autre part, il semblerait que plus le niveau de compétence est haut, plus la précision est élevée. Particulièrement pour les meilleurs joueurs, la précision lors de l'imagerie positive est quasiment multipliée par 2 par rapport à la condition sans imagerie. En outre, le score le plus bas correspond à l'imagerie négative alors que le score le plus élevé correspond à l'imagerie positive.

L'ensemble de ces données corrobore notre postulat, à savoir que la visualisation mentale positive avant de servir améliore la précision au service, et au contraire que la

visualisation mentale négative est plutôt néfaste.

De plus, la visualisation positive favorise un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé par rapport à la visualisation négative, quelque soit le niveau de confiance du sportif. Les résultats ne nous permettent pas de dire que les images positives favorisent un SEP plus élevé par rapport à une absence d'utilisation de l'imagerie mentale.

Cependant, Le nombre limité et l'inégalité de nombre de sujets entre les groupes faisant partie de cette recherche engendrent des limites en termes de validité externe des résultats et de généralisation. Si cette étude nous fournit des informations intéressantes sur l'imagerie, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle, elle ne présente pas de manière significative une réalité absolue.

Afin de renforcer la fiabilité des résultats, il aurait été intéressant d'adapter la composante de l'imagerie à celle privilégiée par le joueur. En effet, certains joueurs sont plutôt sensibles aux sensations kinesthésiques alors que d'autres vont plus facilement passer par le canal auditif ou visuel.

Cette précaution aurait pu évité d'exclure certains joueurs qui ont eu des difficultés à créer des images suffisamment claires et vives avant de servir.

## CONCLUSION

Cette étude s'inscrit dans la perspective où l'imagerie mentale a des effets positifs sur le comportement et l'attitude du serveur au tennis.

Les données recueillies semblent suggérer que l'imagerie positive a tendance à favoriser très légèrement la précision au service. D'autre part, l'imagerie négative est vraiment néfaste au performance (précision) du serveur et également à son sentiment d'efficacité personnelle. Ceci est d'autant plus pertinent lorsque le niveau de compétence est élevé.

Cette étude nous a permis de confirmer dans la pratique ce que nous avons pu évoquer dans la théorie, à savoir notamment que l'imagerie mentale serait un moyen de transformer les images négatives en images positives.

En analysant la composante mentale et psychologique de la performance au tennis, on a pu se rendre compte de sa véritable importance et nous incitons alors les entraîneurs de tennis à orienter davantage leurs actions dans ce sens. Étant donné la complexité du service, l'imagerie mentale offre à la fois une alternative aux résolutions de problèmes techniques mais elle fait également figure d'outil de renforcement des schémas tactiques.

Enfin, cette recherche se situe dans une optique élargie relative aux diverses formes d'utilisation de l'imagerie mentale dans le domaine de l'entraînement mental des sportifs.

On peut se demander si l'approfondissement d'une telle étude, nous permettrait d'en savoir un peu plus sur l'utilisation des techniques d'imagerie mentale au service, à l'entraînement et en compétition, par les joueurs professionnels, et les similitudes ou les différences qu'il peut exister avec le monde amateur.

## RÉFÉRENCES

---

- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles : De Boeck.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brody, H. (2003). Stratégie au service. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 31, 2-3.
- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J.Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1, 1-15.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 1± 17.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation oh behavior*. Cambridge University Press.
- Chevalier, N. (1988). Understanding the mental rehearsal processes in athletics. *Sports Science Periodical on Research and Technology in Sport*, vol. 8, 10, pp. 1-6.
- Chevalier, N. (1987). Imagerie et répétition mentale : recherches et avenues pour le sport de haut niveau. *Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives*, vol.8, 16, pp. 33-39.
- Collet, C., Roure, R., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (2000). Autonomic nervous system activity as a witness mental imagery in sport and its role in motor performance and learning. *Science & Sports*, 15, 261-263.

- Cox, R. (2005). *Psychologie du sport*. De Boeck Université.
- Cumming, J., & Hall, C.R. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.
- Cupal, D.D., & Brewer, B.W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46, 28-43.
- Denis, M. (1987). Imagerie visuelle et répétition mentale. *Recherches en psychologie du sport*. Paris, EAP, pp. 38-44.
- Desliens, S., Guillot, A., & Rogowski, I. (2011). Imagerie motrice et précision au service : étude de cas. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 55, 10-11.
- Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance ? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
- Evans, L., Hare, R., & Mullen, R. (2006). Imagery use during rehabilitation from injury. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1, 1-21.
- Famose, J.P., & Guérin, F. (2002). *La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport*. Edition Armand Colin.
- Famose, J.P., Guerin, F. & Sarrazin, P. (2005). *Les croyances sur soi : clarification conceptuelle, formation, et relations à la performance sportive*. In Rascle, O. et Sarrazin, P. (Eds), *Croyances et performance sportive. Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs* (pp. 19-52). Paris : Editions Revue EPS.
- Girod, A. (2009). *Tennis - La préparation mentale*. BD Book.
- Girod, A. (1999). *PNL et performance sportive. Un mental pour gagner*. Amphora.

- Guillot, A., Tolleron, C., & Collet C. (2010) Does motor imagery enhance stretching and flexibility? *Journal of Sport Science*, 28, 291-298,
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1, 31-44.
- Guillot, A., & Collet, C. (2005a). Duration of mentally simulated movement: a review. *Journal of Motor Behavior*, 37, 10-20.
- Guillot, A., & Collet, C. (2005b). Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Research Reviews*, 50, 387-397.
- Guillot, A., Collet, C., & Dittmar, A. (2004). Relationship between visual vs. Kinesthetic imagery, field dependence-independence and complex motor skills. *Journal of Psychophysiology*, 18, 190-199.
- Hale, B.D., & Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Hall, C. & Pongrac, J. (1983). *Movement Imagery Questionnaire*. London, Ont., University of Western Ontario.
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 95-112.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E.M. Hetherington (Ed.).

- Handbook of child psychology : Vol. 4. Socialization, personality, and social development (pp. 275-386). New York : Wiley.
- Hinshaw, K.E. (1991). The effect of mental practice on motor skill performance: critical evaluation and meta-analysis. *Imagination, Cognition and Personality*, 11, 3-35.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics, Champaign.
- Jacquinet, G. (1987). Image et représentation. *Conférence publique dans le cadre des séminaires du CIRADE sur la représentation*, Université du Québec à Montréal.
- Janssen, J.J. & Sheikh, A.A. (1994). Enhancing athletic performance through imagery : an overview. *Imagery and sports physical performance* (pp. 1-22). Amityville, NY : Bayood Publishing.
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete : an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 165-141.
- Mamassis, G. (2005). Améliorer la vitesse au service chez les jeunes joueurs de tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 35, 3-4.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*, 3rd edn. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport : a literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- McIntyre, T., & Moran, A. (2007). A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1), article 4.

- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A.P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: *A meta-analytic review*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Newsom, J., Knight, P., & Balnave, R. (2003). Use of mental imagery to limit strength loss after immobilization. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12, 249-258.
- Orlick, T. et Partington, J. (1986). *Psyched : Inner Views of Winning*. Ottawa, Coaching Association of Canada.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Ranganathan, V.K., et al., (2004). From mental power to muscle power-gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, 42, 944-956.
- Reed, C.L. (2002). Chronometric comparisons of imagery to action: visualizing versus physically performing springboard dives. *Memory & Cognition*, 30, 1169-1178.
- Roure, R., et al., (1999). Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement. *Physiology and Behavior*, 66, 63-72.
- Rushall, B.S., & Lippman, L.G. (1998). The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 57-72.
- Syer, J. et Connolly, C. (1988). *Le mental pour gagner*. Paris, Robert Laffont.
- Taylor, J.A., & Shaw, D.F. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance. *Journal of Sports Sciences*, 20, 607-613.

Vaillant, J.P. (2008). *Tennis - Pensez comme un champion. Mode d'emploi pour gagner*. Amphora.

Vealey, R.S. (1986). Sport-confidence and competitive orientation : Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage : Developing your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zinsser, N., Bunker, L. et Williams, IM. (1998). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In IM. Williams Ed. *Applied sport psychology : Personal Growth to peak performance*. Mountain View, CA. Mayfield Publishing Company. pp.270-295.

## ANNEXES

---

**Annexe A :** Fiche « SEP » et « informations imagerie »

**Annexe B :** Fiche « précision au service »

**Annexe C :** Inventaire de la performance psychologique de James Loehr (1983)

**Annexe D :** QEP3R (Questionnaire de croyances d'Efficacité Personnelle et de croyances sur les Ressources Requises pour Réussir) de André, Famose et Fontayne (2000)

**Annexe E :** Questionnaire Sentiment d'Efficacité Personnelle

FICHE « SEP »
---------------

NOM :  
 PRÉNOM :  
 CLASSEMENT :  
 GROUPE :

**ANNEXE A**

Ordre de passage « conditions imagerie »	SANS imagerie >> imagerie POSITIVE >> imagerie NÉGATIVE >>
--	--

**« Avec quel degré de certitude es-tu capable de mettre la balle dans la zone du 'T' ? »**

Après le service n°...	2	4	6	8	10
Condition imagerie 1					
Condition imagerie 2					
Condition imagerie 3					

*Force SEP 0 à 100% : 0% = incertitude totale et 100% = certitude totale*

<b>FICHE « INFORMATIONS IMAGERIE »</b>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">OUI</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">NON</td></tr> </table>	OUI	NON	utilisation d'une condition d'imagerie non demandée tout au long des essais
OUI				
NON				

IMAGERIE			Vérification à effectuer	Fréquence rappels
S	N	P		
			rappel des instructions de visualisation	Av. 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> service
			maintien le contrôle d'une image claire	2 services
			rappel de l'objectif de la tâche : faire un Ace sur le « T »	5 services

<b>Choix visualisation négative</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td>... dans le filet</td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td>... dans le couloir jusqu'à l'impact au sol</td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td>... dans le mauvais carré de service jusqu'à l'impact au sol</td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td>... vers la zone extérieure jusqu'à l'impact au sol</td></tr> </table>		... dans le filet		... dans le couloir jusqu'à l'impact au sol		... dans le mauvais carré de service jusqu'à l'impact au sol		... vers la zone extérieure jusqu'à l'impact au sol
	... dans le filet								
	... dans le couloir jusqu'à l'impact au sol								
	... dans le mauvais carré de service jusqu'à l'impact au sol								
	... vers la zone extérieure jusqu'à l'impact au sol								

	degré de clarté des images imaginées avant de servir <i>Échelle 1 à 10 : 1 = chaque image n'est pas claire et 10 = chaque image est claire et vive</i>
--	---

Instructions visualisation positive :

« Regarde ton adversaire un instant puis oriente tes yeux en haut à droite. Maintenant, créé une image aussi claire et vive que possible de la balle jaune, en la visualisant partir de ta raquette à la frappe, et en suivant sa vitesse et sa trajectoire allant vers la zone du 'T' jusqu'à l'impact au sol »

<b>FICHE « PRÉCISION AU SERVICE »</b>
---------------------------------------

NOM :  
 PRÉNOM :  
 CLASSEMENT :  
 GROUPE :

<b>ANNEXE B</b>
-----------------

Ordre de passage « conditions imagerie »	SANS imagerie >> imagerie POSITIVE >> imagerie NÉGATIVE >>
--	--

<b>1</b>							<b>SCORE :</b>	<b>points</b>			
Service n°...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zones	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	
Points											
Répartition par zones		carré de service				zone 1 × 1 m		zone 0,5 × 0,5 m			
SERVICES											
POINTS											

<b>2</b>							<b>SCORE :</b>	<b>points</b>			
Service n°...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zones	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	
Points											
Répartition par zones		carré de service				zone 1 × 1 m		zone 0,5 × 0,5 m			
SERVICES											
POINTS											

<b>3</b>							<b>SCORE :</b>	<b>points</b>			
Service n°...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zones	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	P M G	
Points											
Répartition par zones		carré de service				zone 1 × 1 m		zone 0,5 × 0,5 m			
SERVICES											
POINTS											

*P = zone 0,5 × 0,5 m ; M = zone 1 × 1 m ; G = carré de service ; × = balle hors carré*

<b>ANNEXE C</b>
-----------------

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

<b>Inventaire de la performance psychologique, de James Loehr (1983)</b>
--

Répondez à la liste suivante par : *presque toujours, souvent, parfois, rarement ou presque jamais*.  
 Inscrivez le chiffre (5, 4, 3, 2 ou 1) correspondant à votre réponse dans la case vide de la question. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

**1 - Je me perçois davantage comme un perdant qu'un vainqueur en compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**2 - Je deviens coléreux et frustré pendant la compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**3 - Je suis vite distrait et je perds mon attention pendant la compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**4 - Avant la compétition, je me vois réaliser la compétition avec perfection.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**5 - Je suis très motivé pour jouer à meilleur niveau.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**6 - Je peux conserver d'intenses émotions positives diffuses pendant la compétition.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**7 - Je pense positivement pendant la compétition.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**8 - Je crois en moi-même comme un compétiteur.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**9 - Je deviens nerveux ou effrayé en compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**10 - Il semble que mon esprit s'affole pendant les moments critiques en compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**11 - Je m'entraîne mentalement à revoir mes automatismes.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**12 - Les objectifs que je me suis fixé en tant que compétiteur me font travailler plus dur.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**13 - Je suis capable d'aimer la compétition même quand je dois faire face à de nombreuses difficultés.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**14 - Mon discours intérieur pendant la compétition est négatif.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**15 - Je perds ma confiance très vite.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**16 - Les erreurs me font réagir et penser négativement.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**17 - Je peux très vite interférer des émotions et retrouver mon attention.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**18 - Penser en images au sujet de mon sport est facile pour moi.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**19 - Je n'ai pas besoin d'être poussé pour jouer et m'entraîner durement, je suis capable de le faire moi-même**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**20 - Je tends à devenir mou sur le plan émotionnel quand les choses tournent en ma défaveur pendant la compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**21 - Je me donne à 100% pendant la compétition, quoi qu'il arrive.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**22 - Je peux réaliser des performances au plus haut niveau de mon talent et de mes habilités.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**23 - Mes muscles deviennent très tendus pendant la compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**24 - J'ai l'impression d'être dans un rêve pendant la compétition.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**25 - Je peux me voir en train de travailler à travers des situations dures prioritaires en compétition.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**26 - Je suis prêt à tout pour exprimer pleinement mon potentiel en tant que joueur.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**27 - Je m'entraîne avec une intensité très élevée.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**28 - Je peux changer mes humeurs négatives en humeurs positives en contrôlant mes pensées.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**29 - Je suis dur mentalement en compétition.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**30 - Des événements incontrôlables comme le vent, des adversaires tricheurs, des mauvais arbitres me mettent hors de moi.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**31 - Je me surprends à penser à des erreurs du passé ou à des opportunités manquées quand je joue.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**32 - J'utilise des images pendant la compétition, ce qui m'aide à devenir meilleur.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**33 - Je deviens lassé et fatigué.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**34 - Je prends des initiatives et suis inspiré dans les situations dures.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**35 - Mes entraîneurs me diraient que j'ai une bonne attitude.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**36 - Je me projette l'image d'un combattant confiant.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**37 - Je peux rester calme pendant une compétition quand les problèmes s'accroissent.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**38 - Ma concentration s'ébranle facilement.**

1	2	3	4	5	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**39 - Quand je me visualise en train de jouer, je peux voir et vivre les choses réellement.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**40 - Je me réveille le matin et suis réellement excité de jouer et de m'entraîner.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**41 - Pratiquer ce sport me donne un véritable sentiment de joie et d'accomplissement.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**42 - Je peux transformer une crise en opportunité.**

5	4	3	2	1	
Presque toujours	Souvent	parfois	Rarement	Presque jamais	

**NOTATION DES RÉSULTATS**

Profil de forces mentales ou de faiblesses mentales

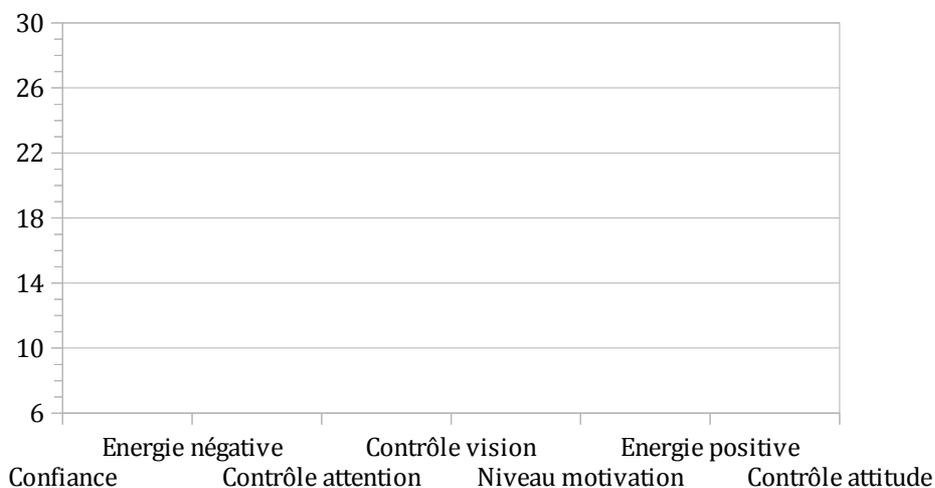
Chaque score inférieur à 20 nécessite une attention particulière.

26 à 30 = excellente habilité. 20 à 25 = motif d'amélioration. 6 à 19 = nécessite une attention spéciale.

**GRILLE DES RÉSULTATS**

1		2		3		4		5		6		7	
Confiance		Énergie Négative		Contrôle attention		Contrôle vision		Niveau motivation		Énergie positive		Contrôle attitude	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
Total													

**COURBE DU PROFIL**



<b>ANNEXE D</b>
-----------------

QUESTIONNAIRE CROYANCES D'EFFICACITÉ PERSONNELLE
--

NOM : .....

PRÉNOM : .....

*Tu n'as pas à t'inquiéter avec tes réponses : elles  
sont confidentielles.*

*Merci de répondre en toute sincérité.*

Ce questionnaire est fait de phrases affirmatives. Tu dois juger si ces phrases sont vraies ou fausses **selon ton opinion**.

Il n'y a pas de réponses « vraies » ou « fausses ». Ce qui te semble vrai à toi peut être jugé complètement faux par ton voisin. Je te rappelle que c'est bien ton opinion que je souhaite obtenir.

Pour répondre, coche une seule case pour chacune des affirmations, en utilisant la grille ci-dessous.

Tu cocheras la case **1** si tu es ***tout à fait d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **2** si tu es ***plutôt d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **3** si tu n'es ***ni en accord ni en désaccord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **4** si tu n'es ***pas tout à fait d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **5** si tu n'es ***pas du tout d'accord*** avec la proposition.

Items	1	2	3	4	5
1. Quand je fais du sport, je me donne toujours à fond.					
2. Je suis satisfait du genre de personne que je suis physiquement.					
3. Quand je fais du sport, la qualité du matériel à ma disposition varie souvent.					
4. En général, je suis doué pour le sport.					
5. J'ai toujours de la chance en sport.					
6. La plupart des choses que je fais, je les fais bien.					
7. Mon entourage me supporte intensément lorsque je suis en compétition.					
8. En sport, je m'investis toujours fortement.					
9. Je suis confiant, je peux réaliser les tâches fondamentales en sport.					
10. Quand je fais du sport, le matériel auquel j'ai accès est souvent de qualité inégale.					
11. Quand je fais du sport, ma compréhension de ce qu'il faut faire change souvent.					
12. Je suis assez doué quand je fais du sport.					
13. Quand je fais du sport, ma condition physique varie souvent.					
14. En général, tout ce que j'entreprends réussit.					
15. Quand je fais sport, l'importance de la chance est toujours variable.					
16. Je suis certain que je peux accomplir les tâches les plus difficiles rencontrées lors d'une compétition.					
17. En général j'ai le soutien du public en compétition.					
18. En sport, je suis capable d'adapter mes efforts à ce qui est demandé.					
19. En sport, ma façon de comprendre ce qu'il faut faire varie.					

<b>QUESTIONNAIRE CROYANCES SUR LES RESSOURCES REQUISES POUR RÉUSSIR</b>
---

Pour répondre, coche une seule case pour chacune des affirmations, en utilisant la grille ci-dessous.

Tu cocheras la case **1** si tu es ***tout à fait d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **2** si tu es ***plutôt d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **3** si tu n'es ***ni en accord ni en désaccord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **4** si tu n'es ***pas tout à fait d'accord*** avec la proposition.

Tu cocheras la case **5** si tu n'es ***pas du tout d'accord*** avec la proposition.

Items	1	2	3	4	5
1. Il faut savoir ajuster ses efforts pour réussir.					
2. Pour réussir, il faut comprendre ce qui est demandé.					
3. Il faut être doué pour obtenir un bon résultat.					
4. Il faut avoir une bonne condition physique pour réussir.					
5. Le soutien du public est indispensable pour battre des records.					
6. Il faut que le matériel soit de bonne quantité.					
7. Il est difficile de réussir quand on ne dose pas ses efforts.					
8. Il n'est pas possible de réussir quand on ne comprend pas ce qui est demandé.					
9. Il est impossible d'obtenir un bon résultat quand on n'est pas doué.					
10. Quand on a une mauvaise condition physique, il est difficile de réussir.					
11. Sans le soutien du public, il n'est pas possible de battre des records.					
12. Sans un bon matériel, il est impossible de réussir.					
13. Pour réussir, il faut s'en donner la peine.					
14. Ceux qui comprennent ce qu'il faut faire réussissent.					
15. Il est nécessaire d'avoir des dons pour réussir.					
16. Une bonne condition physique est indispensable pour réussir.					
17. On ne peut pas réussir quand la chance n'est pas du bon côté.					
18. Pour obtenir un bon résultat, il faut absolument du bon matériel.					
19. Pour réussir, il faut savoir doser ses efforts.					
20. Quand on ne comprend pas ce qu'il faut faire, on ne peut pas réussir.					
21. Ceux qui n'ont pas une bonne condition physique ne peuvent pas réussir.					
22. Il est nécessaire d'avoir de la chance pour réussir.					
23. On peut difficilement réussir quand on ne se donne pas à fond.					
24. Sans supporter, il n'est pas possible de faire une bonne performance.					
25. Il n'est pas possible d'obtenir un bon résultat quand le matériel laisse à désirer.					
26. On ne peut pas réussir quand on n'a pas de don.					
27. Pour réussir, il est nécessaire de s'investir beaucoup.					
28. Il est impossible de réussir quand on n'est pas quelqu'un de chanceux.					
29. On ne peut pas réussir quand on n'ajuste pas ses efforts.					
30. Les supporters sont indispensables pour gagner une compétition.					
31. Ceux qui ne s'en donnent pas la peine ont du mal à réussir.					

Tableau récapitulatif des items composants le QEP3R

	CROYANCES D'EFFICACITÉ PERSONNELLE	CROYANCES SUR LES RESSOURCES REQUISES POUR RÉUSSIR	
	Items POSITIFS	Items POSITIFS	Items NÉGATIFS
Effort à long terme	1 ; 8	13 ; 27	23 ; 31
Effort à court terme	18	1 ; 19	7 ; 29
Aptitudes	4 ; 12	3 ; 15	9 ; 26
Connaissances et stratégies	11 ; 19	2 ; 14	8 ; 20
Condition physique	13	4 ; 16	10 ; 21
Chance trait	5		28
Chance état	15	22	17
Environnement social	7 ; 17	5 ; 30	11 ; 24
Environnement physique	3 ; 10	6 ; 18	12 ; 25
Confiance en soi trait	9 ; 16		
Estime de soi	2 ; 6 ; 14		

<b>ANNEXE E</b>
-----------------

QUESTIONNAIRE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE
--

NOM : .....

Tu n'as pas à t'inquiéter avec tes réponses : elles

PRÉNOM : .....

sont confidentielles. De plus, il n'y a aucune

CLASSEMENT : .....

bonne ou mauvaise réponse.

Tu vas réaliser **10 services** en ayant pour objectif de faire un **ACE**.

- **AU COURS DE TES SERVICES :**

- Tu penses **atteindre** :

Coche la réponse qui te convient
----------------------------------

 **le carré de service** **la zone 1 × 1 m** **la zone 0.5 × 0.5 m**- Tu peux avancer cette estimation avec un **pourcentage de certitude** de :Vraiment  
pas sûr(e)Moyennement  
sûr(e)

Fais une croix à l'endroit qui te convient
---

Absolument  
certain(e)

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

- **SUR TES 10 SERVICES :**

- Tu penses **toucher cette zone** (celle que tu as coché) :

Entoure la réponse qui te convient
------------------------------------

0 à 1 fois

2 à 4 fois

5 à 7 fois

8 à 10 fois

- Tu peux avancer cette estimation avec un **pourcentage de certitude** de :Vraiment  
pas sûr(e)Moyennement  
sûr(e)

Fais une croix à l'endroit qui te convient
---

Absolument  
certain(e)

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------