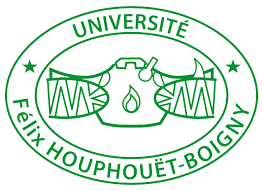
| **Université FHB Abidjan - Cocody** | | | **Institut National de la Jeunesse et des Sports** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |









UFR des Sciences de l’Homme et de la Société



**Année académique N° d’ordre M**

_Pic12 2024-2025

**MEMOIRE DE RECHERCHE**

**Pour l’obtention du Master en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)**

Option: Entraînement Sportif



**Présenté par**

 *DOSSO DJRATCHE SINALY JUNIOR*

*Sous la direction de*

*Grade : Maître Assistant*

*Sous la supervision de*

*Grade : Maître de Conférences*

*Abidjan, le…*



**……………………………………………………………**

# Dédicace

Ce présent travail est dédié à toutes la grande famille Dosso .

A mon ami ABDUL KARIM .

# **Remerciements**

Les remerciements sont un exercice toujours difficile dans la mesure où nous pouvons omettre ou favoriser quelqu’un. Durant notre rédaction de ce mémoire sans l’encouragement et le soutien de notre entourage, nous aurons certainement abandonné ce projet. Notre entourage a été d’un grand secours par leurs assistances et leurs présences de tous les instants.

Avant tout, merci au Docteur AKPE YAPO HERMANN qui a bien voulu m’encadrer afin que je puisse terminer ce travail en me donnant de son temps, sa connaissance, son savoir et de sa présence afin parfaire ce travail.

Mes responsables en Athlétisme Monsieur KOUAME Jeannot, président de la FIA et Monsieur PODA sié, Directeur Technique National de la FIA pour les informations données dans le cadre de ce travail.

Les membres de l’administration avec à sa tête le Directeur Général de l’INJS, Monsieur SANOGO Habib pour avoir permis aux étudiants de master 2 de présenter ce mémoire.

Le DIRECTEUR de L’ENSEPS, Monsieur COULIBALY Amidou

Merci également à mon maître de stage Coach Lionel pour son encouragement et sa bonne moralitée.

La famille DOSSO pour la prière, affections, encouragement qui m’ont donné la force de continuer cette aventure .

Merci à Monsieur DOSSO MOUSSA ( petèse) pour son soutien moral et financier .

A mon ami abdul karim Dosso et à l'ensemble de mes camarades de l’Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS)

# **Sigles et abréviations**

**APS :** Activité Physique et Sportive

**AS-INJS :** Association Sportive de l’Institut National de la Jeunesse et des Sports

**EPS :** Education Physique et Sportive

**FIA :** Fédération Ivoirienne d’Athlétisme

**ENSEPS :** Ecole Normal Supérieure de l’Education Physique et Sportive

**INJS :** Institut National de la Jeunesse et des Sports

**ES :** Entrainement Sportive

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

# **Liste des Tableaux**

Tableau 1: Présentation des variables

Tableau 2: répartition des enquêtés en fonction du sexe

Tableau 3: L’âge selon les enquêtés

Tableau 4: situation matrimoniale

Tableau 5: pratiques religieuses

Tableau 6: niveau de performance au entraînement

Tableau 7: sensation physique avant la compétition

Tableau 8: les différent symptôme avant la compétition

# **Liste des figures**

# **Liste des cartes**

# Liste des photos

# **INTRODUCTION**

Dans le monde du sport, l'augmentation de la performance a toujours été la nécessité de base ou plutôt le rêve de tous les athlètes souhaitant se démarquer dans leurs sports respectifs. Les athlètes s'entraînent dur toute l'année pour améliorer leurs performances et leurs talents quel que soit le temps qu’ils prennent pour le faire, et cela est devenu non seulement un espoir des athlètes et des entraîneurs, mais aussi des parents. Malheureusement, cet espoir élevé augmente également le niveau de l’anxiété des athlètes (Coakley, 2007). Dans une enquête auprès de certains athlètes, malgré la présence des installations d'entraînement de qualité et d’un encadrement adéquat, un environnement de haute performance fournit les outils, les ressources ainsi que le soutien dont ils ont besoin pour atteindre les résultats sur le terrain de compétition. Il arrive que les athlètes soient physiquement préparés pour prendre part et gagner un titre, ou au moins être sur le podium lors d’une compétition tels que les championnats nationaux, les Championnats du Monde ou les Jeux Olympiques, et qui malheureusement n’y arrivent pas. C’est le cas du célèbre  sprinteur jamaïcain Asafa POWEL qui a reconnu qu’il ne supportait pas la pression surtout quand il est de loin d'être le favori pour le titre. D’autres, par contre favoris ou pas, parviennent à s’inviter sur le podium et parfois avec des performances inattendues. (Fournier ,2008).

Cependant, dans la plupart des institutions a réputation solide comme l’INJS dans le domaine du sport universitaire notamment en basketball; Athlétisme; Football; Volley-ball ect…, a des athlètes très talentueux avec des atouts physique nécessaire pour atteindre le haut niveau, qui dans leurs meilleurs formes et dont le style et la technique sont très au point mais d’une manière ou d’une autre souffre de l’auto-confiance qui est un élément essentiel c'est-a-dire ils ont la profonde certitude qu’il peuvent vaincre dans n’importe quelle circonstance. Ainsi le fait de penser aux conséquences de la défaite perturbe souvent leurs objectifs de performance et diverses sources, notamment l'attente des entraîneurs, des coéquipiers, des supporters, et des médias. Au fur et à mesure que la compétition devenait plus intense, certains athlètes ont rapporté des sensations de stress, de nervosité, voire de crise d'angoisse lorsqu'ils devaient prendre part à la compétition ou quand ils ressentaient qu'ils ne devaient pas échouer. Etant donné que la compétition sportive est une source d’anxiété parfois très élevées, plusieurs méthodes de contrôle ont été testées, particulièrement pour la réduire. C’est dans cette optique que notre étude traite le sujet: ANXIETE PRECOMPETITIVE ET PERFORMANCE SPORTIVE: CAS DES ATHLÈTES SPRINTEURS DE L’ASSOCIATION SPORTIVE DE L’INJS de Marcory

Néanmoins l’anxiété pré-compétitif  obéit aussi à des logiques différentes ; le milieu, le cadre socioculturel sont aussi des éléments très importants. Il est alors nécessaire d’évaluer l’anxiété en proposant les différentes méthodes.

Notre travail consistera à montrer l’influence de l’anxiété sur la performance sportive des athlètes.

Notre travail se focalise sur deux axes : La première partie est consacrée sur les fondements d’ordre théorique présentés par la spécification de notre problématique; le cadre de référence théorique et la revue de la littérature. Dans la seconde partie, présentation des résultats, analyse et discussion

# **PREMIÈRE PARTIE : FONDEMENTS D'ORDRE THÉORIQUE**

# **CHAPITRE I : SPÉCIFICATION DE LA PROBLÉMATIQUE**

* 1. **JUSTIFICATION DU CHOIX DU SUJET**

Des raisons d’ordre personnel, social et scientifique on incite  porter nos réflexions sur l’influence de l'anxiété pré-compétitive et la performance sportive des AS INJS

* + 1. **Motivation personnelle**

La psychologie, domaine d’étude dans lequel se situe notre sujet a toujours été un domaine dans lequel j’ai souhaité faire de multiples expériences car l’activité psychologique pourrait avoir d’impressionnantes influences sur nos habitudes, nos gestes, pratiquement dans tous les secteurs de notre vie.

Dans son livre intitulé : “La *puissance de la pensée positive”*, publié pour la première fois en 1952, Norman Vincent prouve par son enseignement, à travers des exemples et expériences, que nul n’est voué à l’échec. En effet, chacun peut, s’il le désire, répondre à ses aspirations profondes et avoir enfin une vie remplie de joie et de satisfaction. L’auteur le prouve clairement en proposant de mettre en pratique des principes éprouvés, garants d’une expérience réussie.

J’ai essayé certaines formules, telles que les autosuggestions qui m’ont permis d’atteindre certains objectifs. Avec l'évolution et l'augmentation du professionnalisme dans le sport, il devient essentiel d'étudier les aspects psychologiques pour aider les athlètes à faire face à la pression , à la compétition intense et aux atteintes élevées.

Désormais apprenant et futur entraîneur, étudier en profondeur les techniques et l'influence de l’anxiété pré-compétitive sur la performance sportive des athlètes me permettra de donner la chance à mes athlètes d’être la meilleure version d’eux même.

### **Pertinence sociale**

Le volley psychologique est reconnu comme l’un des éléments influençant la production de compétence. Lors des Jeux olympiques d’Athène, les aspects psychologiques de la performance sportive ont fait l’objet de nombreuses discussions médiatiques. Certains athlètes n’ont pas atteint les performances escomptés, citant souvent des difficultés psychologiques, liées à la gestion de l’évènement, et parfois même au suivi par des professionnels de la psychologie au sens large. A l’opposé, les athlètes médaillés ont attribué leur réussite aux facteurs humains, psychologiques et sociaux de leur performance (Fournier, 2008).

La positivité en sports comme le fair-play, la discipline, et l’engagement, permettent aux jeunes de contribuer à des changements sociaux, renforcer la cohésion et améliorer les relations interpersonnelles, ce qui peut conduire à de meilleures performances collectives.

Réaliser une étude sur l’influence de l’anxiété pré-compétitive sur la performance sportive permettra, non seulement aux clubs, mais aussi aux athlètes de comprendre le phénomène et de s’y donner les moyens adéquats pour surmonter cette pathologie sportive.

* + 1. **Pertinence Scientifique**

 Les travaux sur l’influence de l’anxiété précompétitive et ceux en lien avec le sport de manière générale abondent**.** C’est le cas de Nicolai, A. et al. (2020), chempp, P. G., et al. (2020), García, A. et al. (2021), Marx, C. et al. (2021), Fletcher, D. et Sarkar, M. (2019) . Au niveau des compétitions sportives, plusieurs facteurs sont réputés être à l’origine de l’influence de l'anxiété. Ces facteurs relèvent de la condition socioculturelle de l'athlète. Et bien d'autres écrits mettent en lumière les dispositions psychologiques des athlètes. Par ailleurs, ces mêmes auteurs relèvent l'intérêt de l'athlétisme dans l'apprentissage de la concentration avant la compétition ainsi que pour son bien-être.

Mais, les études sur l'anxiété du sport s’inscrivent dans une perspective générale (sport en général) ou dans le sport de haut niveau. Pourtant le présent travail est relatif à l'influence de l'anxiété précompétitive des sprinteurs sur la performance sportive des AS INJS.

## 

## **1.2. PROBLÉMATIQUE**

**1 .2.1 CONTEXTE**

Le sport se définit comme étant la pratique d’une méthode des exercices physiques en vue d’augmenter la force, l’adresse et la beauté du corps humain, mais aussi de l'éducation de l’esprit (Sanogo, 2000). Il est également défini comme tout genre d’exercice ou d’activité physique ayant pour but la réalisation d’une performance et dont l’exécution repose essentiellement sur l’idée de lutte contre un élément précis qui peut être une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle; un danger, un animal, un adversaire et, extension, soi-même (Faust, 2001). La variété des définitions est due au fait que le sport touche à de nombreux aspects dans le quotidien des athlètes avant d’aborder la compétition. Sur État psychologique, Le concept d’émotion est souvent assimilé à celui d’affect, de sentiment ou encore d’état d’humeur. Pourtant ces termes renvoient à des acceptions quelque peu différentes. L’émotion est généralement définie comme un état affectif d’une durée relativement brève, comportant des sensations appétitives ou aversives liées à un objet précis, et s’accompagnant de manifestations physiologiques particulières (Deci, 1975). Ainsi, la peur et le nœud dans le ventre ressentis par le gymnas juste avant son passage aux agrès ou les frissons de joie du tennisman qui vient de réussir un point décisif illustrent les nombreuses émotions que la pratique et la compétition sportives sont susceptibles d’induire. L’émotion se distingue des sentiments qui sont plus durables, non accompagnés d’effets physiologiques et liés à des relations plus qu’à des événements (Cosnier, 1994). En ce sens, les athlètes avant la compétition ont une pression qui les conduit à douter sur leurs capacités qui peuvent mener à des comportements évitables ou à un manque de confiance en soi, la crainte d'échouer, comparaison défavorable aux autres.

Cependant sur l'état cognitif, L'anxiété peut affecter la fluidité et la précision des mouvements. Par exemple, des gestes techniques peuvent devenir moins naturels, ce qui est particulièrement important dans les sports demandant des habiletés précises.  La cognition joue un rôle crucial dans le contrôle moteur, qui est la capacité à réguler et à avoir du contrôle sur les mouvements des muscles. Ainsi Les zones du cerveau impliquées dans cette fonction incluent le cortex moteur, le cervelet et les ganglions de la base.  Les recherches montrent que les athlètes qui expérimentent des pensées négatives récurrentes en période de stress peuvent subir une dégradation de leurs performances. La gestion de ces pensées est essentielle pour maintenir une performance optimale. Les interventions psychologiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, peuvent aider à atténuer ces impacts (Kellmann & Beck, 2021).

Comment les troubles cognitifs et psychologiques influencent-ils la performance sportive ?

L'anxiété peut nuire à la concentration et à la mémoire, rendant difficile la mise en œuvre de stratégies d'entraînement ou de techniques de jeu. Selon Martin et Hall (1995), une anxiété élevée peut diminuer les performances mentales des athlètes en perturbant leur capacité à traiter l'information.

Les athlètes sous pression peuvent éviter de prendre des risques, ce qui peut réduire leur agilité et leur créativité en compétition.  l'anxiété peut conduire à une augmentation des erreurs techniques ou tactiques à travers un échauffement inadéquat qui peut entraîner une préparation physique insuffisante, augmentant le risque de blessure et diminuant la capacité de l’athlète à performer à son meilleur niveau. Cela peut créer un cycle négatif au niveau de la course. (Woodman et Hardy, 2001)

Par ailleurs, la prise de connaissance sur l’anxiété avant la compétition a pour but d’aider l’athlète à développer ces différentes qualités psychologiques. Il repose sur des aptitudes de base, qui sont ensuite utilisées, seules ou combinées, pour s’adapter aux besoins spécifiques des athlètes. Selon les recherches effectuées dans ce domaine, quatre habiletés mentales semblent être les plus importantes à développer chez les sportifs : relaxation, gestion des objectifs, imagerie, dialogue interne ( Vealey, 1988). Cela montre à quel point un bon état d'esprit avant la compétition  améliore la performance sportive des jeunes dans le milieu sportif. Également les témoignages obtenus des athlètes du club AS INJS de marcory entérinent cette influence sur la performance sportive dans le milieu athlétique. Face à ce sombre constat, de nombreuses interrogations surgissent: Comment expliquer les contres performances des athlètes observés précédemment ?

Cela amène à nous interroger sur les malaises en termes de santé subis par ces athlètes et les malaises psychologiques développés par ces derniers avant les compétitions.

* 1. **QUESTION DE RECHERCHE**
     1. **Question centrale**

Comment l’anxiété pré-compétitive influence-t-elle la performance sportive ?

* + 1. **Questions subsidiaires**

-Comment les troubles cognitifs influencent négativement les performances des athlètes dès l'entame des compétitions?

- Comment les troubles psychologiques agissent sur les performances des athlètes dès l'entame des compétitions ?

-Comment les habiletés physiques influencent négativement les performances des athlètes dès l'entame des compétitions?

* 1. **OBJECTIF DE RECHERCHE**
     1. **Objectif général**

Cette étude vise à comprendre l’influence de l’anxiété pré-compétitive sur la performance sportive des athlètes de l’AS INJS de Marcory

* + 1. **Objectifs spécifiques**

-Analyser les troubles cognitifs et psychologiques en phase précompétitive.

- Les troubles cognitifs et psychologiques agissent sur le type de compétition.

-Déterminer l’influence des habiletés physique en phase pré-compétitive

# **CHAPITRE II : CADRE OPÉRATOIRE OU CONCEPTUEL**

* 1. **DÉFINITION DES CONCEPTS**

La compréhension de cette étude repose sur celle des concepts que renferme le sujet. Il s’agit notamment des concepts explicites et implicites que le sujet renferme. Pour cette étude, il s’agit des concepts l'anxiété précompétitive , performance sportive , pour les concepts explicites et l’estime de soi , le manque de confiance en soi pour les concepts implicites.

* + 1. **Concepts explicites**

**2.1.1.1 ANXIETE PRE-COMPETITIVE**

Le mot anxiété vient du latin ANXIETAS qui signifie serrer. Au plan théorique, Lewis (1970) définit l’anxiété comme un état émotionnel qui possède la qualité subjective expérimentée de la peur ou d’une émotion très proche. De son côté, Lazarus (1991) considère l’anxiété comme une émotion, dont l’origine est ambiguë et incertaine. Elle n'apparaît que lorsque le sujet éprouve des difficultés à interpréter l’événement, ou lorsqu’il se sent en danger parce qu’il n’a pas les moyens de faire face.

Selon Rivolier (1999), l’anxiété est déclenchée par différentes causes, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger, ou pour le moins quelque chose de difficilement surmontable, pouvant être lié à des conflits intrapsychiques ou en rapport avec le monde extérieur, anticipation d’une action à risque ou considérée comme telle.

Le trait d’anxiété se définit comme une prédisposition à percevoir certains stimuli environnementaux comme menaçants ou non, et a y répondre avec des niveaux variés d’état d’anxiété (Spielberger, 1966). Ainsi, plus un sportif présente un trait d’anxiété compétitive élevé, plus il est susceptible de développer, en situation de compétition, des états d’anxiété cognitive et somatique élevés (Martens,& al, 1990). Selon Nicholls (1984), il existe deux manières, pour chacun d’entre nous, d’interpréter sa compétence. La première, auto-référée, s’appuie sur des critères personnels de progrès, ou de maîtrise d’une tâche donnée, indépendamment du résultat des autres. La seconde, normativement réfère, privilégie la comparaison sociale, la manifestation de sa compétence passant par la démonstration d’une habileté supérieure à celle des autres. Ainsi, en fonction du critère auto-référé versus normativement référé que privilégie un sportif pour se représenter sa compétence, il aura tendance, en situation de pré-competition à se fixer plutôt des buts de maîtrise dans le premier cas, des buts de comparaison sociale, encore appelés buts d’ego, dans le second ( Roberts, 1992). Parmi les facteurs personnels susceptibles d’agir sur les états d’anxiété pré-compétitive, figurent également le niveau d’expertise et l'âge des sportifs. Martens (1990) montre, dans une étude impliquant des sportifs issus de différents sports, que les moins experts développent, avant la compétition, des états d’anxiété cognitive et somatique plus élevés que les sportifs experts. Par ailleurs, un certain nombre d'études suggèrent que le niveau de trait d’anxiété serait plus élevé chez les jeunes sportifs, notamment les pré-adolescents, que chez les plus âgés. La plupart des athlètes et des entraîneurs reconnaissent que le développement physique , en lui-même, ne garantit pas le succès en Athlétisme. Pour se faire, Burton (1988) a trouvé une relation linéaire négative entre l'état d’anxiété cognitive et la performance, de telle sorte que plus l’anxiété cognitive augmente, plus la performance diminue. Burton et Vealey démontrent que l'état d’anxiété cognitive se caractérise par des sensations subjectives conscientes d’appréhension et de tension, causées par des expectations négatives par rapport au succès ou par des auto-évaluations négatives. Pour Eysenck(1988) explique par le faite que l’anxiété cognitive détourne l’attention de la tâche en cours et restera relativement stable au cours d’une situation compétitive, ensuite en changerait en cours d'épreuve, que si les expectations de succès du sportif se modifient.

La gestion d’anxiété pré-compétitive s’inscrit au même titre que le développement des qualités physiques et des habiletés technico tactiques, aide l’athlète à mieux aborder la compétition, à supporter et à dominer son état anxieux. L’objectif principal est d’optimiser la performance personnelle de l’athlète en l’aidant à réunir toutes les conditions de performance. Notons aussi que, après constat, lors des entraînements, l’état de carence est observé selon l’importance de la compétition. De cette situation vient l’anxiété, puis le stress qui, mal géré, pourrait être un facteur limitant de la performance sportive.

**2.1.1.2 PERFORMANCE SPORTIVE**

La performance sportive exprime les possibilités maximales d’un individu dans une discipline à un moment donné de son développement.

La performance sportive peut s’exprimer sous forme d’un classement, d’une distance, d’un temps ou d’un résultat, le plus souvent lors de compétition. Elle est le résultat d’un entrainement complexe. Tous les facteurs déterminants de la performance doivent être connus et intégrés dans le processus d'entraînement pour que la performance soit maximale.

Étymologiquement, performance vient de l’ancien français performer qui signifie « accomplir, exécuter » au XIIème siècle (petit  Robert)

Dans le milieu du sport, Platonov 1988 définit comme étant la possibilité maximale d’un individu dans une discipline à un moment donné de son développement. Selon lui, la performance sportive peut s’exprimer sous la forme d’un classement, d’une distance, d’un temps où d’un résultat, le plus souvent lors des compétitions.

Selon billat (2023), la performance sportive est définie comme étant le résultat obtenu pour un pratiquant lors de l’accompagnement d’une tâche donnée. Elle est perçue, mesurée et évaluée par lui ou par une observation extérieure. (Famose, 1993)

Pour weineck (1997), << la capacité de performance sportive représente le degré d’amélioration possible d’une certaine activité motrice sportive et, s’inscrivant dans un cadre complexe, elle est conditionnée par une pluralité de facteurs spécifiques >>

La performance sportive représente le résultat final obtenu à la fin d’une compétition ou d’une session athlétique.

Plus l'athlète maîtrise les contraintes qui lui sont imposées lors de son activité sportive, plus ils’enclin à se surpasser. Ces contraintes sont diverses et variées. Il peut s’agir simplement de l’environnement dans lequel le sportif évolue ( terrain, météo, adversaires….), des règles apportées au sport, des contraintes humaines, des contraintes temporelles et/ou spatiales. Une fois que l'athlète a bien pu définir et assimiler les contraintes de son sport, il va devoir remplir toutes les cases liées aux facteurs des performances sportives.

2.1.1.3 **Le sport**

Le sport est une activité physique exercée dans le sens du jeu et de l’effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et le respect des règles. Le sport est un mot anglais (dispore) qui signifie amusement. Toutefois, il faut mentionner que le terme sport a eu beaucoup de définitions par plusieurs auteurs. C’est ainsi que, Bouet (1968), le définit comme « le sport est une activité institutionnalisée de loisirs, à participation corporelle primordiale et a structures motrices rigoureusement spécialisées, s’exerçant pour elle-même sur le monde compétitif, avec le souci essentiel d’accomplir une performance ».

La pratique d’un sport se décompose en trois types d’activités: l'entraînement sportive, la compétition et la récupération. L'entraînement a pour objectif de former et d'entraîner le pratiquant pour que ses performances augmentent.

Dans la multiplicité de ses formes et la variété de ses fonctions, le sport échappe à une définition univoque parce qu’il fait l’objet d’un processus d'importants enjeux sociaux et institutionnels.

Il apparaît aujourd’hui comme un << fait social >>, en ce qu’il peut mettre en branle la totalité de la société et de ses institutions. Alors qu’il est connu de tous et sujet de conversation les plus quotidiennes, les meilleurs experts ne parviennent pas à le définir avec précision. Pour confirmer cela, pierre de coubertin définit le sport comme << un culte volontaire et habituel de l’effort musculaire intensif , appuyé sur le désir de progrès et pouvant alors jusqu’au risques >>.

Pour magnéné, c’est << une activité de loisir dont la dominante est l’effort physique participant à la fois du jeu et du travail, pratiquée de façon compétitive, comportant des règlements et des institutions spécifiques et susceptibles de se transformer en activité professionnelle >>.

Pour le conseil de l’Europe ( charte du sport, art 2, in lexique, op. Cite, p13) << On entend par sport toute formes d’activités physiques ou non, qui ont pour objectif l’expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l’obtention des résultats en compétitions de niveaux >>.

On note, ainsi, un recoupement dans ces définitions qui présentent donc le sport comme activité englobant toutes les activités physiques de compétitions qu’elles soient à dominante éducative et récréative ou au contraire à nette orientation professionnelle et commercialisée.

**2.1.1.4. Athlète**

Une personne pratiquant un sport de manière générale et régulière. Un athlète est un sportif qui pratique régulièrement une activité physique. On distingue les sportifs amateurs et les sportifs de haut niveau. Les premiers pratiquent en général le sport pour se divertir et conserver une bonne condition physique. Les seconds pratiquent le sport de manière plus fréquente et plus intensive, et leur motivation principale est la compétition. Certains en font même leur métier( sportifs professionnels, couramment appelés pros). Cependant, la carrière de sportif est souvent très aléatoire en raison des blessures physiques, qui représentent un risque majeur plus la pratique du sport est intensive, et également parce qu’au-delà d’un certain âge, il n’est plus possible de pratiquer le sport au même niveau qu’auparavant. Toutefois, les tranches d'âge au cours desquelles la pratique est optimale varient en fonction du sport pratiqué. Par exemple, les gymnastes sont au plus haut niveau jusqu’à un peu plus de vingt ans; au-delà, la souplesse du corps commence à se dégrader. A l’inverse, des sports comme le billard ou le golf peuvent se pratiquer sans limite d'âge véritablement définie. Le sport pratiqué en loisirs, professionnellement ou en entreprise permet quel que soit l'âge de rester actif et en bonne santé. Plusieurs acteurs se sont positionnés sur des thématiques sportives, telle la logistique sportive ou encore les voyages sportifs.

**2.1.2 Concepts implicites**

**2.1.2.1 L’ESTIME DE SOI**

La définition de l’estime de soi a fortement évolué au cours des années. La première définition concernant l’estime de soi la décrivait comme le rapport entre le succès et les résultats envisagés (James, 1890).

Rosenberg restera dans ce même genre d’idée en décrivant l’estime de soi comme une divergence perçue entre un état de soi actuel d’un individu et un état de soi idéal ou désiré (1979). Il a aussi suggéré que cette autoévaluation survienne par rapport à des standards évaluatifs. Rosenberg a fait l’hypothèse d’une motivation universelle pour sélectionner les standards qui assureront un niveau adéquat d’estime de soi . Rosenberg (1985) différencie deux niveaux de respect : le niveau inconditionnel et le niveau conditionnel. Le respect inconditionnel correspond au respect que l’individu porte à lui-même en tant qu'être humain, indépendamment de ses qualités ou de ses résultats. Les respect conditionnel suppose une convergence entre les standards personnels de compétence , de moralité, d’excellence et les sentiments d’accomplissement à l'égard de ces standards. L’absence de respect conditionnel différencie une personne ayant une haute estime de soi de celle possédant une faible estime de soi.

Cooley(1902) introduit la motion d’approbation d’autrui. Ainsi il émet l’hypothèse que l’estime de soi ne trouverait pas uniquement sa source dans un processus intrapsychique mais qu’elle dépendrait également des réactions de l’entourage, de l’approbation d’autrui. Autrement dit, selon lui, **«**la perception de soi est le résultat d’un effet de miroir social : ma valeur est déterminée par la façon dont les autres me valorisent ; mon image dépend de la façon dont ils me perçoivent , etc. ». Ainsi , l’estime de soi serait non seulement générée par une autoévaluation mais également par les interactions que l’on entretient avec autrui.

L’estime de soi correspond au jugement global porté sur sa propre valeur, à la satisfaction que l’on retire de la façon dont on se perçoit ( Bee & Boyd, 2003). Il s’agit d’avoir conscience de ses forces et ses faiblesses et de s’accepter soi-même dans ce qu’on a de plus personnel. Avoir une bonne estime de soi , c’est se respecter soi-même tout en ayant de la considération pour les autres .

Selon Harter (1990), il y a deux éléments importants dans la construction de l’estime de soi. Tout d’abord, l’importance de l’écart entre ce qui est désiré et ce que l’enfant pense avoir accompli. Si cet écart est faible, alors l’estime de soi sera élevée. Au contraire, si cet écart est important et donc que l'enfant se sent incapable se vivre en concordance avec ses propres valuers ou d’atteindre ses objectifs, l’estime de soi sera faible. Et il faut bien se souvenir que chaque enfant est différent et donc que ses attentes seront différentes de celle d’un autre enfant.

Ensuite, l’estime de soi dépend également de la qualité du soutien que l’enfant pense recevoir des personnes qui l’entourent, particulièrement de ses parents et ses pairs (Franco et Levitt, 1988). Le besoin d’estime de soi ( et de la part des autres) est un des besoins repris dans la pyramide de Maslow. L’estime de soi est un facteur dynamique qui se développe tout au long de l’enfance et de l’adolescence et qui fluctue en fonction des événements. Le développement de l’estime de soi repose sur un processus relationnel concernant l’entourage immédiat puis élargi(support social, valeurs, culture, etc.). Chez les tout-petits, cela passe d’abord par l’image que le parent renvoie à son enfant. Des bases d’attachement sécures sont essentielles pour permettre le développement et la persistance d’une bonne estime de soi. Chez les plus petits, on parle plus souvent de confiance en soi que d’estime de soi parce que les enfants sont concrets et parce qu’ils ne réfléchissent pas vraiment sur eux-mêmes. En bref, les tout-petits vivent le moment présent. Harter(1990) montre dans ses travaux que les descriptions d’eux-mêmes des enfants ne constituent pas une évaluation globale avant 7 ou 8 ans. pour résumer, l’activité physique peut être catégorisée selon le domaine d’activité dans lequel elle a lieu (professionnel ou scolaire, activités ménagères, domestiques ou soins personnels, transports, loisirs et détente); le niveau d’intensité estimé( de nulle à très élevée, de type aérobique ou an-aérobique); le caractère volontaire( dans te temps libre) ou obligatoire( dans les occupations); la pratique effectuée seul ou en groupe ; la pratique durant la semaine ou le week-end. Le sport est généralement classé dans les loisirs et la détente et peut être orienté vers la compétition, la performance ou le dépassement de soi , comme vers l'amélioration / le maintien de la santé, la réhabilitation, et peut inclure l’exercice. Quant à l’exercice, il s’agit d’une activité planifiée, structurée et répétitive; effectuée volontairement, dans le domaine sportif, afin d'éprouver du plaisir et/ou d’améliorer ou maintenir des caractéristiques physiques. Il peut être pratiqué dans les activités occupationnelles ou ménagères, lors des transports, et peut avoir comme but secondaire d’améliorer ou maintenir des caractéristiques physiques. Finalement, toute activité physique peut être pratiquée de manière volontaire, afin d’améliorer ou maintenir des aspects physiques, pour le plaisir et la jouissance, pour d’autres motivations ou encore de manière non volontaire.

**2.1.2.2  LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**

La confiance en soi est la croyance en sa capacité à réussir. En sport, un manque de confiance peut amener à éviter des situations de compétition, à sous-estimer ses compétences ou à se concentrer davantage sur le risque d’échec que sur l’opportunité de succès. Ainsi selon Albert Bandura(1977): sa théorie de l’autoefficacité (Self-Efficacy Theory) souligne que la croyance en sa capacité à réussir influence directement la performance. Il a établi que l’autoefficacité est essentielle pour surmonter les challenges en sport. Un exemple significatif est celui d’un joueur de golf professionnel, comme Phil Mickelson , qui , au début de sa carrière, a souvent été critiqué pour son incapacité à gagner des tournois majeurs. Après plusieurs échecs, il a connu un manque de confiance qui l’a conduit à changer son approche mentale en jeu. En travaillant avec un coach mental, il a progressivement regagné confiance en lui et a réussi à gagner plusieurs tournois majeurs, démontrant ainsi comment le travail sur la confiance peut transformer la performance.

ensuite le doute interne, la crainte de l'échec affectent divers aspects de la vie , y compris le travail et la relation proportionnelle . Brene Brown , connu pour ses travaux sur la vulnérabilité, évoque l’idée que reconnaître ses peurs et ses doutes peut être un premier pas vers le renforcement de la confiance en soi . Par exemple , un athlète qui partage ses incertitudes avec son équipe peut non seulement trouver du soutien , mais également encourager des dialogues constructifs autour de la performance.

Par ailleurs Adam Grant (2021), encourage les individus à remettre en question leurs croyances et préjugés personnels. L'auteur affirme que le fait de douter de soi-même peut être bénéfique et conduire à une meilleure prise de décision , mais ce manque de confiance doit être équilibré. Dans notre illustration , une personne qui hésite à partager ses idées dans une réunion peut manquer de perspectives utiles, mais en adoptant une approche plus ouverte, elle peut découvrir que ses contributions sont valorisées et respectées.

Puis , Anders Ericsson et Robert Pool (2016) discutent de l’importance de la pratique délibérée dans le développement de compétences et de la confiance . Ils soutiennent que les athlètes qui s’engagent dans un processus d’apprentissage continu, en se concentrant sur des objectifs spécifiques, peuvent surmonter le manque de confiance. Nous pouvons parler d’un joueur de tennis qui s'entraîne régulièrement sur ses faiblesses, au lieu de seulement s’appuyer sur ses points forts, peut augmenter sa confiance lors des compétitions.

**2.1.2.3 Entrainement**

Etymologiquement, le terme entraînement trouve son origine, comme beaucoup de concept sportif dans la langue anglaise.

To train : se prépare a, correspond à la définition donnée dans le dictionnaire Larousse de l'entraînement : préparation à un sport, à un exercice.

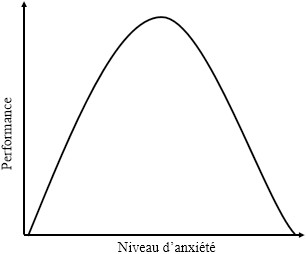
Physiologiquement l'entraînement, c’est repousser l’apparition de fatigue et augmenter les sources énergétiques du muscle qui lui permettent de supporter des efforts intenses et prolongés. Son but est d’amener l’athlète à réaliser en compétition et logiquement dans une branche qui fait largement appel aux dons physiques ainsi qu’à la mentalité qui caractérisent, les meilleures performances. Mainell, ( 2007, p13) définit l’entrainement comme << un processus qui produit une modification d'état (physique, moteur, cognitif) >>.

Ainsi, on peut le définir comme un processus systématique d'apprentissage, d'éducation et de préparation, qui permet une amélioration méthodique et coordonnée de la capacité sportive et réaliser les meilleurs résultats possibles.

* 1. **THÉORIES DE RÉFÉRENCE**

**2.2.1. THÉORIE 1**

la théorie de l’inversion de l'anxiété ( inverted-U Hypothesis) , développée par Yerkes et Dodson au début du xxe siècle, postule qu’il existe une relation en forme de U inversé entre le niveau d’anxiété ( ou d’excitation) et la performance. Selon cette théorie, un certain niveau d'anxiété peut améliorer la performance en augmentant la concentration et l'énergie, mais l’anxiété devient paralysante et nuit alors à la performance. En d’autre terme , un athlète peut ressentir une certaine nervosité avant la compétition, ce qui peut l’inciter à se préparer et à se concentrer davantage. Cependant, si l’anxiété devient trop intense , cela peut provoquer une distraction ou un manque de confiance en soi, affectant ainsi négativement ses performances.

****

# Inverted- U of the Yerkes-Dodson’s law.

Ce modèle propose que l’optimal de performance est atteint à un niveau d’ activation modéré. L’angoisse peut donc être bénéfique jusqu’à un certain seuil, au-delà duquel la performance diminue. Ce modèle a été fondamental pour comprendre l’impact de l’anxiété sur la performance sportive. En illustration , un athlète avant une compétition peut ressentir un niveau d’anxiété élevé, ce qui, selon la théorie de l’inversion , peut être redirigé vers une excitation motivante. L’adrénaline et le stress peuvent améliorer sa concentration et sa performance , transformant ce qui pourrait être considéré comme une peur en une énergie performante.

**2.2.2. THÉORIE 2**

La théorie de l’attribution, développée par Bernard Weiner, se concentre sur la manière dont les athlètes attribuent leurs succès ou leurs échecs à des facteurs internes ou externes. Cette théorie stipule que les perceptions d’échec dues à l’anxiété précompétitive peuvent influencer la motivation et la performance future de l'athlète . Pour plus d'éclairage, un athlète peut éprouver de l’anxiété avant une compétition et échoue, il pourrait attribuer cet échec à sa nervosité ( facteur interne ) plutôt qu’à des circonstances externes (comme la performance de l’adversaire). Cela peut réduire sa confiance en lui et accroître l’anxiété lors des compétitions suivantes. Ainsi , l’anxiété devient un facteur qui influence ses performances à long terme en modifiant ses attentes et son attitude face à la compétition.

****

## **CHAPITRE 3 : REVUE DE LA LITTÉRATURE**

## **3.1. ETAT CRITIQUE DE LA LITTÉRATURE SUR LA QUESTION**

Selon N’da (2015, pp91-92)” la revue de littérature consiste à faire la recension des écrits pertinents relatifs au sujet à étudier. Il s’agit en quelque sorte, de faire le bilan critique de ce qui a été produit dans le domaine de recherche concerné. Le problème de recherche et également les questions de recherche ne peuvent être correctement élucidés que dans la mesure où l'on dispose des connaissances précises sur l’objet d'étude.” Ainsi, pour mieux  élucider le problème et la question de recherche, ainsi que la perspective théorique, cette revue de littérature porte des thématiques qui apportent aux objectifs de l'étude.

L’effet de l'anxiété de type émotives ou physiologique sur la pratique du sport en Athlétisme ainsi que tous les autres sports, L'anxiété, qu'elle soit émotionnelle ou physiologique, joue un rôle significatif dans la performance sportive. L'anxiété émotionnelle se manifeste par des émotions telles que la peur et l'inquiétude, impactant la concentration et la motivation des athlètes. Des études, telles que celles de Martens et al. (1990), montrent que cette forme d'anxiété peut réduire la confiance en soi et nuire à la performance.

D'un autre côté, l'anxiété physiologique se traduit par des symptômes physiques comme des palpitations, des sueurs ou des tremblements. Ces réactions peuvent également peser sur la performance, notamment dans les sports nécessitant précision et contrôle, comme l’ont constaté Craft et Perna (2004).

Cependant, lors d'une compétition, un athlète anxieux de type émotionnel peut faire preuve d'inquiétude excessive, avoir des difficultés de concentration, et afficher des signes de nervosité, comme des gestes agités ou une perte de confiance en soi. Parallèlement, un athlète souffrant d'anxiété physiologique peut présenter des symptômes physiques tels que l'accélération cardiaque, des sueurs, des tremblements, ou une tension musculaire, même la diarrhée rendant la compétition difficile. Ces comportements, résultant de l'anxiété, peuvent altérer la performance de l'athlète.

Effet de L’anxiété de type cognitif sur la pratique du sport est une réponse de l'organisme, confronté aux demandes environnementales. En première approche, on peut dire que l'anxiété se manifeste par le développement d'affects négatifs, de sentiments d'appréhension et de tension, associés à un haut niveau d'activation de l'organisme (Martens, Vealey & Burton, 1990). Il s'agit donc d'une réponse complexe, mêlant les dimensions cognitive et somatique. Les travaux récents la conçoivent selon une optique cognitiviste: l'anxiété serait dépendante de variables intermédiaires représentées. Ainsi selon Spielberger (1972), l'état d'anxiété est lié à la perception d'une menace (threat), c'est-à-dire à l'évaluation de la situation actuelle comme dangereuse, physiquement ou psychologiquement. McGrath (1970), propose un modèle de même nature, dans lequel la réponse émotionnelle découle de la perception d'un décalage (imbalance) entre la difficulté de la tâche et les capacités de réponse. Cette réponse serait en outre dépendante de l'importance que revêt pour le sujet la réussite ou l'échec: la perception d'un décalage subjectif entre difficulté et habileté n'a un caractère anxiogène que si l'atteinte du résultat représente un enjeu réel pour le sujet. On retrouve une logique similaire dans un ouvrage récent de Martens, Vealey et Burton (1990) consacré à l'anxiété chez les sportifs. Le modèle distingue l'état d'anxiété, qui est la réponse comportementale dérivant de la perception de la menace, et le trait d'anxiété, qui est une caractéristique durable de la personnalité, définie comme une prédisposition à percevoir certaines situations comme plus ou moins menaçantes et à y répondre par des états d'anxiété plus ou moins élevés. Les sujets à haut niveau d'anxiété-trait percevront plus souvent les situations comme menaçantes, et/ou répondront à une situation menaçante par des états d'anxiété plus élevés (Spielberger, 1972). Cette approche est dans la lignée des approches cognitivistes contemporaines des relations entre personnalité et comportement: le comportement n'est pas déterminé en soi, de façon mécanique, par les traits de personnalité, mais par l'interaction entre personnalité et caractéristiques de la tâche, par le biais des cognitions et représentations du sujet (Roberts, 1991).

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **3.2.** **SYNTHÈSE CRITIQUE DES TRAVAUX ET SPÉCIFICITÉ DU SUJET**

Dans le cadre de l'anxiété pré-compétitive des sportifs, l'entraîneur se doit d'élaborer un agencement de mesures en vue d’atteindre les objectifs assignés, et afin d’aider les athlètes à développer leurs ressources aux adaptations des contraintes de la pratique sportive de haut niveau.

Dans cette partie, il s’agit de parcourir des écrits de certains auteurs comme Lecocq (1998,p.27)**«**Le psychologue a-t-il une place à prendre dans le contexte sportif? Quelle place le contexte sportif est-il prêt à accorder au psychologue?». Nous nous sommes demandé si l'anxiété avant ou pendant la compétition est perçue comme un facteur très négligé sur le volet physique et technique aux yeux des sportifs. Plus précisément, nous avons formulé l’hypothèse selon laquelle les formes d’interventions relatives à l'anxiété du sportif ne revêtent pas une grande importance aux yeux des athlètes, au mieux elles sont considérées par certains  entraîneurs comme secondaires par rapport aux autres formes de stress. Notre étude c’est centrer sur l’anxiété pré-compétitive et la performance sportive: cas des sprinteurs de l’Association Sportive de INJS de Marcory.

## **3.3. FORMULATION DES HYPOTHÈSES**

### **3.3.1.** **Hypothèse générale de recherche**

### L’anxiété pré-compétitive a une influence sur la performance sportive des athlètes.

**3.3.2.** **Hypothèses spécifiques**

-les troubles cognitifs et psychologiques en phase précompétitive ont une influence sur le comportement de l'athlète.

- Les troubles cognitifs et psychologiques agissent négativement ou positivement sur les types de compétition .

**-** Les habiletés physiques en phase pré-compétitive agissent négativement ou positivement sur les types de compétition.

# 

# 

# 

# 

# 

# **DEUXIÈME PARTIE : FONDEMENTS D'ORDRE MÉTHODOLOGIQUE**

# 

# 

# **CHAPITRE IV : CONSTRUCTION DU CADRE OPÉRATOIRE**

## **4-1- PRÉCISION DES VARIABLES DE L’ÉTUDE**

### **4.1.1. Variable indépendante**

Notre Variable indépendante est « L’anxiété pré-compétitive »

### **4.1.2. Variable dépendante**

La variable dépendante est « La performance sportive des athlètes sprinteurs de l’AS INJS de marcory »

## 

## 

## 

## **4-2- PRÉSENTATION DES VARIABLES ET DE LEURS INDICATEURS**

| **variable** | **Dimensions** | **Modalité** | **Indicateurs** |
| --- | --- | --- | --- |
| Variable indépendante: L’anxiété pré-compétitive | Physique | -Déséquilibre physique    -Moins endurance  -Technique de course    -coordination    -mouvement dynamique | -Douleurs musculaire  -Fatigue  -Alignement corporel  -Mouvement fluide    -flexibilité, synchronisation |
|  | Cognitives | -peur    -stress | -craindre l'adversaire  -Problèmes digestifs  - forte battement du coeur  -manque de sommeil |
|  | Psychologiques | -Estime de soi    -Manque de confiance en soi  -Estime de soi    -Manque de confiance en soi | -croyance en ses capacité  -mauvaise communication |
| **Variable dépendante: La performance sportive** | Physique | **-**qualité des musculaire  -Engagement et dévouement | -évaluation des performances aux entraînement et en compétition |
|  | Cognitives | **-**Manques d'appétit  **-**troublede sommeil  -pensée catastrophique | Habitudes et alimentaires |
|  | Psychologiques | -imagerie  -concentration | conditions de préparation |

# 

# 

# **CHAPITRE V :   DESCRIPTION DU CADRE DE L'ÉTUDE, DE LA POPULATION ET DE L’ÉCHANTILLON**

**5- CONSIDERATION D’ORDRE MÉTHODOLOGIQUE**

**5-1- CADRE DE L’ÉTUDE**

L'étude se déroule en Cote d’ivoire précisément à Abidjan dans la commune de Marcory où est situé le club AS INJS de Marcory qui participe généralement à plusieurs compétitions comme inter-ligue, inter-club, jeux Universitaire, et le championnat national ivoirien.

Marcory est une commune du district d’Abidjan, en Côte d’Ivoire . Elle est située au sud de la ville, entre la commune de Treichville et celle de Koumassi, sur l'île de petit Bassam. La commune est reliée à celle de Cocody par le pont à péage autoroutier Henri Konan-Bédié. Son maire actuel est monsieur Aby Raoul. L’Association sportive de Marcory INJS d’Abidjan est dirigée par une équipe de cadres techniques, avec à leur tête Madame Cisse directrice des centres de haut niveau et Mr PODA SIE directeur technique et sans oublier Mr SANOGO Habib, Directeur Général de l’Institut National de la Jeunesse et des Sports (I.N.J.S) ainsi qu’à tout son personnel.

**5-2- POPULATION D'ÉTUDE**

Selon Rongere (1979), la population d'étude est << l’ensemble d’individus qui peuvent entrer en ligne de contre dans le champ de l'enquête et parmi lesquels sera choisi l’échantillon >> .

Cette étude concerne la population, de manière générale les sprinteurs exerçant dans le clubs de l’association sportive de Marcory INJS. Les sprinteurs de l’association sportive de marcory INJS constituent l’échantillon principal de l’étude. A elles seront ajoutés des responsables du club de l’AS INJS .

## **5-3- ECHANTILLON DE L'ÉTUDE**

Pour mener une étude, il faut avoir à sa disposition des sujets. Selon Touzar (1988) , l’échantillon est un l’ensemble de personnes choisies au sein de la population mère pour la représenter afin de recueillir l’information. C’est bien le but de l'échantillonnage. Ainsi, l’échantillonnage permet de constituer un échantillon tiré de la population de l'étude.

Pour répondre aux objectifs de notre étude théorique, la méthode de recherche choisie s’est inscrite dans une méthodologie de type descriptive. Ce type de recherche vise la description d’une situation. Une telle approche rejoint la visée principale de la présente recherche. L’échantillon n’a pas été constitué par tirage au sort, mais par inclusion systématique des athlètes qui ont bien voulu participer à l'enquête.

Dans cette étude, la méthode d’échantillonnage adoptée est un échantillonnage non probabiliste, dont l’avantage consiste à la reproduction des caractères de la population cible, et plus spécifiquement par choix raisonnés. En effet, contre tenu du faible effectif à notre disposition, nous avons opté pour ce type d’échantillonnage au club AS INJS .

L'enquête va se dérouler dans la ville d’Abidjan plus précisément dans la commune de Marcory auprès des jeunes athlètes sprinteurs de l’AS INJS .

**5-4. Taille de l’échantillon pour les enquêtés**

Notre échantillon est composé de 20 athlètes et 2 entraîneurs ce qui représente la totalité de l’effectif et de l'entraîneur et son adjoint, qui ont été choisis en fonction des critères selon lesquels, l’association sportive de l’INJS de Marcory est le lieu où nous faisons notre stage. Les éléments qui constituaient notre échantillon ont été soumis à nos méthodes et outils de collecte de données.

Le choix se fera en fonction du critère suivant :

-Être sprinteur fréquemment présent aux séances d'entraînement.

- Sexe Masculin ou Féminin

# **CHAPITRE VI: MÉTHODES DE COLLECTE ET D’ANALYSE DES DONNÉES**

## **6-1- MÉTHODES DE COLLECTE DE DONNÉES**

Pour collecter les données, nous utiliserons la technique du questionnaire par une approche quantitative.

**6-1.1. Instrument de collecte de données**

Il est nécessaire afin de recueillir les informations à analyser, de faire usage d’un outil d’investigation. En effet la collecte des données s’opère au moyen d’instruments tels que : le questionnaire, guide d’entretien. Cette étude étant de type qualitatif, le guide d’entretien se présente comme l’instrument adéquat dans la vérification de nos objectifs de recherche.

**6-1.1.1. Questionnaire**

<< Le questionnaire a pour fonction principale de donner à l'enquêté une extension plus grande et de vérifier statistiquement jusqu’à quel point sont généralisables les informations et hypothèses préalablement constituées>> ( Combessie, 2007, p33 ) .

Un questionnaire est une technique de collecte de données quantifiables qui se présente sous la forme d’une série de questions posées dans un ordre bien précis. C’est un ensemble de questions destinées aux enquêtés en fonction d’objectifs bien spécifiques .

Le questionnaire portait sur les points suivants:

* Question relative à l’identification des enquêtés,
* Question relative à l’anxiété pré-compétitive et la performance sportive des sprinteurs
* Question relative à la gestion de l’anxiété avant la compétition

**6.1.1.2 Guide d’entretien**

Généralement utilisé pour les recherches de type qualitatif, le guide d’entretien est un ensemble de questions ouvertes. Il exige des réponses verbales issues d’une conversation entre l'enquêteur et l'enquêté. Pour Demers (1994, p. 758), « la recherche qualitative utilise des formes de collecte de données telles que des entrevues, des observations, plutôt que des mesures quantitatives ou des analyses statistiques ». En effet, le guide d’entretien permet de recueillir des informations importantes pour tester des hypothèses. La présente recherche a donc utilisé l’entretien individuel semi-dirigé comme méthode de collecte de données.

**6.1.1.3. Procédure de collecte de données**

Cette étude a débuté par une recherche documentaire qui constitue la première étape de la collecte des données. Elle nous a permis dans un premier temps de collecter plus d’informations pour mieux appréhender le sujet et dans un second temps de peaufiner les outils et techniques de collecte de données.

Puis dans le but de mieux cerner les tenants et les aboutissants de cette étude, nous avons réalisé une observation participante . En fin de collaborer les constats que nous avons faits lors de cette phase, nous avons recueilli les informations des enquêtés par le biais d’un entretien. Le type d’entretien utilisé dans cette étude est semi dirigé.

A cette phase de collecte des données, nous nous sommes rendus à la scolarité afin de demander une autorisation dûment signée par le directeur de l’ENSEPS. Cette démarche se situe dans le cadre de prévenir : d’une part les autorités administratives scolaires de notre investigation et d’autre part de leur permettre de nous faciliter l’accès aux personnes ressources vers qui nous devons nous tourner pour mener à bien cette étude.

## **6-2- TRAITEMENT STATISTIQUE DE DONNÉES**

### 

### **6.2.1- Traitement de données statistiques**

### 

La statistique peut se définir comme l’activité qui consiste dans le recueil, le traitement et l’interprétation de données d’observation dans le but de vérifier si nos objectifs sont vérifiés ou faux.

**6-2-2- Traitement des données (outils de traitement de données)**

La méthode d’analyse propre au type d’étude que nous menons, c’est l’analyse qualitative c’est-à-dire, l’analyse de contenu. Pour Fortin (2010) , c’est la méthode la plus utilisée en recherche qualitative, elle permet divers usages et conduit à traiter des données qualitatives pour isoler les thèmes prédominants et les tendances.

**6.2.4 Logiciel sphinx**

Sphinx est un logiciel de traitement et d’analyse de données quantitatives et qualitatives en sciences sociales. Au cours de l’étude il a permis:

* L’élaboration du masque de saisie ;
* la collecte des donnée ;
* les traitements, analyses et diffusion des résultats.

Les données du questionnaire ont été analysées, corrélées au moyen du logiciel informatique de pouillement sphinx et selon les objectifs de l’étude .

### **6-2-3- Analyse de contenu**

Pour analyser l’anxiété pré-compétitive et performance sportives : cas des sprinteurs de l’AS INJS de Marcory , la démarche adoptée est celle de la méthode de l’analyse de contenu.

L’analyse de contenu est une méthode qualitative d’entretien utilisée dans les sciences sociales. C’est une méthode de classification et de codification dans diverses catégories des éléments du document analysé pour en faire ressortir les différentes caractéristique en vue de mieux comprendre le sens précis ( Depelteau, 2000) Elle consiste ainsi à l’examen systématique et méthodologique de document ( écrits, oraux, visuels) . C’est une technique d’étude détaillée des contenus.

L’analyse de contenu a pour rôle de dégager des significations, les rapports sociaux non directement perceptibles à la simple lecture des documents.

En science sociale, l’analyse de contenu offre la possibilité de traiter de manière méthodologique des informations et des témoignages que représente un certain degré de profondeur et de complexités comme les rapports d’entretien et d'entretien semi-directif.

Selon Quivy et Campebhoudt ( 1993), l’analyse de contenu permet lorsqu’elle porte sur un matériau riche et pénétrant de satisfaire harmonieusement aux exigences de la rigueur existe plusieurs technique d’analyse de contenu , mais pour une bonne compréhension de l’étude, l’analyse thématique convient au mieux à cette étude. C’est un procédé qui consiste à découper transversalement le corpus. Il s’agit d’utiliser le thème comme unité de découpage.

L’analyse thématique a permis de faire ressortir les perceptions des enquêtés sur chaque thème relatif aux objectifs de l’étude.

**6-3- DIFFICULTÉS RENCONTRÉES DANS LA RÉALISATION DE L’ÉTUDE**

Comme danstout travail de recherche, il est de coutume de rencontrer des difficultés.

Nous avons été confrontés à de nombreuses difficultés lors de nos enquêtes sur le terrain. Néanmoins, seules celles qui ont retenu notre attention seront présentées. D'abord, il était difficile de vite avoir l'accord du Directeur de l’ ENSEPS afin d'administrer notre questionnaire aux sprinteurs vu qu'ils étaient plusieurs fois en Réunion avec le Directeur Général de notre institution. Il était raison de lui présenter notre étude dans le but d'avoir une autorisation pour questionner l'association sportive de l’injs.

# **TROISIÈME PARTIE : RÉSULTATS**

# **CHAPITRE VII : Présentation et ANALYSE DES RÉSULTATS**

Ce chapitre est consacré à la présentation et à l'analyse des données collectées sur le terrain. Elle comporte trois sous titres, notamment les caractéristiques des enquêtés et les informations sur les formes d'anxiété précompétitive. Il s’agit de l’anxiété cognitive, physique et psychologique.

1. **Caractéristiques sociodémographiques et performances sportives**

faire un chapeau Dans cette partie nous présenterons les élément suivants: le genre des enquêtes , leurs tranche d'âge , la situation matrimonial et leurs niveau de performance au entrainement et en compétition

**I-1. Sexe des enquêtés**

Les données du Tableau 2 présentent la répartition des enquêtés selon le sexe.

Tableau 2 : Répartition des enquêtés en fonction du sexe

| **Sexe** | Fréquence |
| --- | --- |
| Masculin | 75,0% |
| Féminin | 25,0% |
| **TOTAL OBS.** | 100% |

**Source:** enquête terrain, 2025

Les données issues du Tableau 2 montrent que l'échantillon est composé à 75,0% de garçons et 25,0% de filles.

**I-2. Tranche d'âge des enquêtés**

Les enquêtés ont été interrogés sur leur âge. Ces données visent à déterminer le moment physiologique de performance de ces derniers. Le Tableau 3 illustre les données recueillies.

Tableau 3 : l'âge selon les enquêtés

| **ÂGE** | **FRÉQUENCE** |
| --- | --- |
| **Moins de 23** | 30,0% |
| **De 23 à 24** | 5,0% |
| **De 24 à 25** | 30,0% |
| **De 25 à 26** | 15,0% |
| **De 26 à 27** | 5,0% |
| **De 27 à 28** | 10,0% |
| **28 et plus** | 5,0% |
| **TOTAL OBS.** | 100% |

**Source:** enquête terrain , 2025

L’analyse du Tableau 3 montre que les sprinteurs enquêtés sont jeunes, avec un âge qui varie entre 23 et 28 ans. La grande proportion de ces enquêtés ont un âge compris entre 23 et 25 ans. Ils représentent 30,0% des enquêtés interrogés.

Ensuite, la tranche d'âge de 25 à 26 ans représente 15,0% des enquêtés. Par contre, la tranche d'âge de 26 à 27 , et de 28 ans et plus représente chacun 5,0% des enquêtés.

Pour finir, la tranche d'âge de 27 à 28 ans représente 10,0% des enquêtés.

**I-3. Situation matrimoniale**

La situation matrimoniale et les pratiques religieuses sont mentionnées dans les entretiens avec les athlètes. Elles n’influencent pas directement les performances du sprinteur, mais donnent des éléments d'analyse sur l’environnement familial et communautaire de l'athlète. À terme, la situation matrimoniale et les pratiques religieuses peuvent influencer la concentration et le bien-être de l'athlète avant et au moment de l'événement sportif. Le tableau 4 et 5 présentent les réponses des athlètes.

Tableau 4 : Situation matrimoniale

|  | EFFECTIF | FRÉQUENCE |
| --- | --- | --- |
| Marié | 0 | 0% |
| Celibataire | 20 | 100% |
| TOTAL OBS | 20 | 100% |

**Source:** enquête terrain, 2025

Les données de l'enquête portant sur la situation matrimoniale des enquêtés révèlent que les sprinteurs sont tous des célibataires.

Tableau 5: Pratique religieuse

|  | **EFFECTIF** | **FRÉQUENCE** |
| --- | --- | --- |
| **J**e pratique une religion | **20** | **100%** |
| Je ne pratique aucune religion | **0** | **0%** |
| **TOTAL OBS.** | **20** | **100%** |

**Source:** enquête terrain, 2025

Les données de l'enquête portant sur la pratique religieuse du Tableau 5 révèlent que les sprinteurs pratiquent tous une religion avec un taux de 100% soit 20 personnes interrogées.

**I-4. Niveau de performance habituelle aux entraînements et aux compétitions**

Les données du tableau ci-dessous montrent la comparaison des niveaux de performance habituels à l'entraînement et en compétition. Il a été demandé aux enquêtés une valeur subjective en fonction du niveau de performance à l'entraînement et en compétition.

Tableau 6 : niveau de performance habituel aux entraînementset aux compétitions

|  |  | |
| --- | --- | --- |
| **valeur** | **n (20)** | **Fréq.(%)** |
| Baisse de compétence | 9 | 45 |
| hausse de compétence | 7 | 35 |
| Compétences stables | 4 | 20 |
| **TOTAL OBS.** | 20 | 100 |

**Source:** enquête terrain , 2025

Le Tableau 6 montre que 45% des enquêtés ont une baisse de compétence.

Ensuite 35% des enquêtés ont une compétence haute.

Enfin 20% des enquêtés ont tous une compétence stable.

Nous constatons que dans les caractéristiques sociodémographiques et performances sportives ont une influence sur la performance des enquêtés de l’association sportive de l’Injs de marcory.

1. **ANXIETE PRE-COMPETITIVE**

Chapeaux

**B.1) ANXIETE COGNITIVE**

**B-1.1 Évaluation du vécu d’anxiété cognitif avant une compétition**

# Il a été demandé aux athlètes d’évaluer le niveau d'anxiété cognitive vécu avant une compétition. Il se sont prononcés sur ce niveau d’anxiété sur une échelle de 0 à 10. Le tableau n°…. présente les réponses des enquêtés.

# Tableau :

| **Valeurs** | **n (20)** | **Fréq. (%)** |
| --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **20** |
| **6** | **13** | **65** |
| **7** | **3** | **15** |
| **Total** | **20** | **100** |

**Source :** enquête terrain, 2025

# 

# 

**B-1.2 Concentration sur la performance ou sur la préparation avant la compétition**

|  | n | freq(%) |
| --- | --- | --- |
| oui | 10 | 50 |
| non | 6 | 30 |
| parfois | 4 | 20 |
| Total | 20 | 100 |

**Source:** enquête terrain , 2025

**B-1.3** **Impact des conditions de l'événement**

Sur cette question liée aux conditions de l’événement , les interviewés se sont prononcés sur l'environnement qui impacte leur anxiété cognitive. Ils ont d’abord cité la nature de ces conditions avant de préciser la méthode par laquelle elle influence leurs performances.

Au cours des entretiens, les répondants ont cité les conditions suivantes: présence d’un public importent ; l’effet du soleil et de la chaleur ; un lieu etc…

Pour illustrer leurs propos, les enquêtés expriment la baisse de leur performance comme suit :

“Je suis un athlète qui ressent toujours une peur lorsque je vois de nombreuses personnes , lorsque le soleil le sort d’une manière exagérée , je me sent bizarre lorsque le lieu n’est pas fa ”

le bruit et les cris ou les voix inconnu qui vient des tribune , Dans la mesure ou le lieu de la compétition me semble étrangère , lorsque je retrouve de nouveau visage……

En résumé, les propos des enquêtés illustrent l'effet de conditions inhabituelles qui entravent leurs performances sportives au moment de la compétition sportive.

# **ANXIÉTÉ PSYCHOLOGIQUE**

# 

**C-1. Pensées négative avant la compétition**

# 

# **Source:** enquête terrain, 2025

# 

Les données de la figure ci-dessus montrent la pensée négative des enquêtés avant une compétition. Nous avons 5% des enquêtés , qui n’ont pas de pensées négatives avant une compétition. Tandis que 60% des enquêtés montrent des pensées négatives avant la compétition, ce qui est provoqué par le niveau de compétition auquel ils participent.

Puis, 30% des enquêtés montrent parfois que, de temps en temps, des pensées négatives provoquent le doute en ses capacités.

Enfin nous avons 5% des enquêté qui montre qu' avant une compétition ils ressentent toujours comme habituellement des pensées négatives.

**C-2. Les différents symptômes avant la compétition**

Tableau 8: les différent symptôme avant la compétition

|  | EFFECTIF | FRÉQUENCE |
| --- | --- | --- |
| Sensation d’isolement | 13 | 65% |
| Doute | 6 | 30% |
| La baisse de motivation | 0 | 0% |
| Faible croyance en ses capacités | 1 | 5% |
| TOTAL OBS. | 20 | 100% |

Source: enquête terrain, 2025

Les données du Tableau montrent les différents symptômes des enquêtés avant la compétition . Il est nécessaire de comprendre que 65% des enquêtés s'isolent pour mieux gérer leurs crises d’anxiété.

Ensuite nous avons 30% des enquêtés ont des doutes avant la compétition.

Enfin, 5% des enquêtés ont un faible taux de croyance en leurs capacités.

# 

# **C-3.Explication des désagréments psychologique avant la compétition**

# ….. Souvent des doutes en fonction de mes adversaires; Avoir une pensé négatif avant une compétition est synonyme d'échec d'où je m'arrache à ne pas y penser; Je préfère rester loin des personnes pour mieux rester concentré ; Lorsque je pense à la cours avant le départ je tremble et le doute s'installe en moi ; j’isole lors de mon échauffement pour éviter certains de mes concurrent ; je cherche à être calme et concentré pour n’est pas raté ma course….les enquêtés en situation de désagrément psychologique avant la compétition montre qu’ils ont des doutes pour ce faire il préfère s’isoler.

# 

# 

# **ANXIÉTÉ PHYSIQUE**

# 

# **D-1. sensations physiques avant une compétition**

Tableau 7: sensations physique avant une compétition

|  | EFFECTIF | FRÉQUENCE |
| --- | --- | --- |
| Palpitation | 6 | 30% |
| Sueur | 0 | 0% |
| Tension musculaire | 1 | 5% |
| Mauvais digestion | 3 | 15% |
| Douleur musculaire | 1 | 5% |
| Vomissement | 0 | 0% |
| Trouble de l'appétit | 9 | 45% |
| Nausées | 0 | 0% |
| **TOTAL OBS.** | 20 | 100% |

# **Source :** enquête terrain , 2025

# 

Les données du Tableau montrent le niveau de sensation physique que ressentent les enquêtés avant une compétition. Nous avons 30% des enquêtés qui ont des palpitations avant la compétition, ce qui est causé par la peur, la pression, le public( le regard d’autrui) . Par contre, soit 5% des enquêté qui à une sensation de tension musculaire qui est causé par des picotement au niveau des gros muscle;

On a aussi 5% des enquêtés qui ont une sensation de douleur musculaire causée par la fatigue , mal le long du corps.

Ensuite nous avons 15% des enquêtés qui ressentent une mauvaise digestion qui est causée par des petites douleurs au ventre, la diarrhée et urinant plusieurs fois dans la même période.

Enfin nous avons 45% des enquêtés qui ont des sensations de troubles d’appétit causés par les pensées négatives avant la compétition.

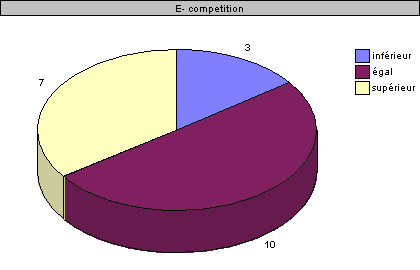
**D-2. Explication des désagrément physique avant la compétition**

…… J’ai peur de perdre, lorsque je pense que je suis le favori de la course; a force d’avoir peur de l'échec je dors mal……Parmi les différentes enquêtes, certains expliquent qu’ils ont peur d’échouer en compétition ce qui les rend pensive.

…… Je me réveille assez au milieu de la nuit; j’arrive pas à fermer l'œil lorsque j’ai une compétition ou un test le lendemain ; mon cœur bat plus vite lorsque je pense à la compétition peu importe l'heure durant la nuit…..Nous avons certain enquêtés expliquent qu'ils ont des troubles de sommeil et des pensées négatives la nuit avant la compétition.

**E) MODE DE RÉSILIENCE**

**E-1. Le niveau d'énergie avant la compétition par rapport au entrainement**



**Source:** enquête terrain, 2025

Les données de la figure ci-dessus montrent un niveau d'énergie avant la compétition des enquêtés par rapport au entrainement. Nous avons la moitié des enquêtés soit un taux de 50% qui a un taux d'énergie au entrainement, qui est égal à celui des compétitions.

Ensuite, 35% des enquêtés juge leurs niveaux d'énergie avant la compétition supérieurs à celle de l'entraînement.

Enfin, 15% des enquêtés affirment que leurs niveaux d'énergie avant la compétition est inférieur à leurs niveaux d'énergie à l'entraînement.

# **E-2. Technique pour gérer l’anxiété avant la compétition**

# 

# 

# **source:** enquête terrain, 2025

Les données de la figure ci-dessus montrent la technique de gestion des enquêtés de leurs anxiétés avant une compétition. Nous avons 75% des enquêtés qui utilisent la méditation comme gestion d’anxiété avant la compétition.

Ensuite, 10% des enquêtés ont une technique de respiration profonde pour gérer leurs crise d’anxiété .

Enfin, 15% des enquêtés utilisent l’isolement comme technique de gestion d’anxiété.

**E-3. La présence des personnes à réduire notre niveau d’anxiété**

# 

# 

# **Source:** enquête terrain , 2025

# 

Les données de la figure ci-dessus montrent la présence des personnes à réduire le niveau d’anxiété des enquêtés avant une compétition. Nous avons 10% des enquêtés qui disent que la présence de leurs familles leur suffit à réduire leur anxiété.

Ensuite, 40% des enquêtés montrent que la présence de leurs amis leur permet de réduire leur anxiété.

Puis, 30% des enquêtés montre que la présence du staff technique (coach, medecin, autres technicien) leurs aides à réduire leur anxiété.

Puis encore, 5% des enquêtés utilisent ses propres connaissances sur la question de l’anxiété pour réduire son anxiété.

Enfin, 15% des enquêtés utilisent leurs objectifs en tant qu’athlète pour réduire leurs anxiétés.

# 

# 

# **CHAPITRE VIII:    Interprétation et DISCUSSION DES RÉSULTATS**

La discussion reflète la pertinence de notre travail. Afin de la mener à bien, il est nécessaire de faire preuve de réflexion, d’analyse, de comparaison et de synthèse. Dans ce chapitre, nous confronterons nos résultats à ceux des études antérieures.

## **8-1- Qualité de l'entraînement**

Elle apparaît comme étant l'élément commun à tous les athlètes. Pour arriver au plus haut niveau, l’athlète doit se préparer à s'entraîner en pensant à ce qu’il veut accomplir . Il doit donc s’engager à fournir le meilleur de lui-même pour atteindre ses objectifs. Cependant, comme indiqué auparavant, le physique seul ne suffit pas et cela au vue des réponses aux questionnaires, peu d'athlètes sont ignorants . Pour certains, il suffit de faire des séries d'entraînements et de la musculature pour être au top niveau de leur forme. Or, l’aspect physique doit être accompagné de l’aspect psychologique et cognitif. Le degré de compréhension de l’anxiété est aussi important chez les entraîneurs ainsi que chez les athlètes, mais le fait d'en parler certains athlètes la perçoivent comme des conseils dans le but d’augmenter la confiance en soi . Ensuite à l'entraînement nous avons des technique de respiration profonde, méditation et visualisation développé par des groupe expérimental permettant de mieux gérer l’anxiété en apprenant à l'athlète à se calmer et à se recentrer avant une compétition . En effet les athlètes doivent toujours avoir une représentation de ce qu’il fait aux entraînements afin de pouvoir le reproduire correctement sur la piste . Toujours dans le cadre de l'entraînement , les athlètes doivent avoir des pensées positives et motivantes comme “puissance , fluidité , concentration” ; les répéter mentalement pour être recentrer avant la compétition.

## **8-2- Régulation de l’anxiété pré-compétitive et préparation mentale**

L’ anxiété et la préparation mentale sont intimement liées dans le contexte de la performance sportive. Une préparation avant une compétition est à la fois psychologique, cognitive et physique. Psychologique lorsqu’on parle de sentiment éprouver à un degré de concentration , de motivation ; physique quand il s’agit des palpitations cardiaques, tremblement et tension musculaire et cognitive lorsque l’on parle des pensées négatives ou positives. L’importance de la préparation mentale permet au sportif d’avoir une meilleure concentration , d’augmenter sa confiance en soi et de croire en ses potentialités. C’est également la motivation et la capacité de réaliser son potentiel le jour-j. La préparation mentale est incluse dans la vie de tous les jours et certaines personnes le font mieux que d'autres parce qu’ils sont conscients de l’enjeu dimensionnel sur la performance. Tout performance est préparée avec le potentiel naturel de l’athlète puis certains entraîneurs, amis ou famille aident l’athlète à avoir un bon mental. or le contrôle des états émotionnels dans la régulation de l’anxiété reste l’une des préoccupations centrale des psychologues sportifs, en fonction de l’idée selon laquelle un certain taux d’activation est nécessaire à la réalisation d’une bonne performance , mais qu’au delà d’un certain niveau, le stress aurait plutôt des effet débilitants. Diverse expérience ont tenté sans succès de démontrer l’effet des technique classiques de préparation mentale ( relaxation, induction d'activation ,...) sur les états d’anxiété (Weinberg, Jackson et Seabourne,1985; Weinberg, Seabourne et Jackson,1987). Les travaux sont néanmoins encore trop peu nombreux dans ce sens pour conclure de façon définitive.

8-3. **Implication des athlètes et des entraîneur**

Pour que l'anxiété soit réduit il faut une bonne préparation mentale, il est aussi important que le sujet soit en relation avec lui-même et qu'il ait une bonne communication entre le corps et l'esprit.

En effet, un manque de connexion entre les deux empêcherait l'athlète à être à un niveau souhaité. Les exercices de relaxation et de répétitions mentale permettent de se concentrer davantage et apprendre à se connaître, un sprinteur déclarais que << le fait que je cogitais tout le temps, pouvais être la cause de tous mes blocages mais à chaque fois que je les faisais, je ressentais quelque chose de positif et quelques d'améliorations…>> ce qui était le plus remarquable, c'est que l'entraîneur joue un rôle plutôt périphérique afin d'aider l'athlète à se préparer mentalement pour la compétition. Ceci s'explique, en partie, par les réponses des athlètes sur les points suivants, que nous avions inclus à cause du rôle que les entraîneurs peuvent jouer dans la vie des athlètes en raison de leur présence quotidienne à leur côté. On a demandé aux athlètes ce que leurs entraîneur personnel faisaient ou disaient pour aider d'exécuter de bonnes performances. Les commentaires au sujet de l'aide apporté par entraîneur personnel comprenaient la confiance de celui-ci envers son athlète, certains comme, << vous avez des qualités, vous êtes bien et si vous y croyez, vous êtes en vous-même et que vous croyez en ce que je vous donne, vous pouvez réussir vous êtes meilleurs que ces athlètes qui sont devant vous>>.

Cependant, il y a toujours des car ou l'athlète n'arrive pas à exécuter correctement malgré l'intervention du coach. Pour cela l'entraîneur ne doit pas également se décourager car cela est dur à la façon dont il c'est conditionné pour peur d'échouer. Il y a aussi des athlètes à l'entraînement font de très bonnes choses mais un fois en compétition ignore même ce qu'il leur arrivent comme si la préparation n'était pas bien faire.

C'est le cas d'un ami qui fais des bons temps aux entraînements et qui passe souvent à côté. Il affirme ces lacune en disant << je perds tous mes repères avant la compétition. Je ne sais vraiment pas ce qui m'arrive, j'y pense tout le temps et je me pose des questions. Le coach croira que je le fais exprès. Aïs ce n'est pas ça. Je veux vraiment faire des performances >>.

**8-4. Suggestions**

Avec ce genre d'athlète, il faut utiliser la discussion pour qu'il retrouve sa confiance en soi, le courage pour une compétition. Les constatations faite dans les entretiens et les questionnaires nous amènent à aux conclusions suivantes :

* La gestion de anxiété avant la compétition joue un rôle fondamental dans la réalisation de la performance ;
* Le degré de motivation et de concentration fais la différence entre les athlètes;
* Certains éléments de succès ont donné des résultats satisfaisant à la plupart des athlètes à savoir l'engagement d'abord, puis la qualité de l'entraînement ensuite, la régulation de l'anxiété enfin, la préparation physique et mental pour la compétition ;

Nous avons noté également des difficultés telles que l'insomnie, la pensée négative et souvent la mauvaise digestion après un repas.

* Aussi, les entraîneur doivent jouer un rôle très important afin d'aider les athlètes à se préparer psychologiquement et cognivement pour les grands événements.

Cette étude révèle en outre, la nécessité des éléments constituants une bonne préparation pour arriver à l'excellence afin d'accomplir de hautes performances. En autre, elle indique aptitudes psychologique et cognitive qu'il faut développer et conserver afin de maintenir un très bon niveau de performance.

**CONCLUSION**

Au terme de notre travail, nous croyons avoir établi le squelette de notre recherche. À partir de ce squelette, nous espérons arriver au bout de cette étude en obtenant des résultats importants à l'avancement de la recherche scientifique sur la gestion d'anxiété pré-competitive dans le milieu de la performance sportive, en particulier celui du clubs AS Injs de marcory précisément en Côte d'Ivoire.

L'objectif de cette étude est d'analyser l'influence de l'anxiété pré-compétitive sur la performance sportive des sprinteurs de AS INJS de marcory.

La régulation de l’anxiété pré-compétitive et préparation mentale désigne le travail effectué sur le rapport de l'athlète à lui-même dans le cadre de sa préparation à la performance. Il s'agit proprement dit d'une préparation psychologique, cognitive et physique intervenant favorablement sur les qualité requises par l'engagement dans le sport de compétition.

L'anxiété avant la compétition est une expérience courante chez les athlètes de tous niveaux. Elle peut se manifester par des pensées négatives, des sentiments de peur et d'appréhension, ainsi que par des symptômes physiques tels que des palpitations cardiaques et des tremblements avant la compétition. Bien que l'anxiété puisse nuire à la performance sportive, il est important de noter que tous les types d'anxiété ne sont pas forcément négatifs.

En fait, une certaine quantité d'anxiété peut être bénéfique dans la mesure où elle permet à l'athlète de rester concentré.

En clair, la bonne gestion d'anxiété avant la compétition permet d'améliorer la performance sportive des sprinteurs.

En outre, un athlète bien préparé psychologiquement et cognitivement s'en sort avec un résultat appréciable et cela est largement partagé par la population enquêtée dans cette étude.

Par conséquent, les résultats auraient pu être beaucoup plus significatifs si nous disposions d'un temps plus long pour confirmer tout cela. On peut comprendre cette insuffisance qui s'explique par un travail de mémoire centré sur une année pour valider une formation.

L'importance du thème fait que nous souhaitons que le temps donne d'autres opportunités pour mieux approfondir les résultats de cette étude.

**REFERENCES BIBLIOGRAPHIES**

Abadie, B. (1989). Effects of competitive outcome on state anxiety. Perceptual and Motor Skills, 69, 1057-1058.

D. Spielberger (Ed.), Anxiété : Les tendances actuelles da la théorie et la recherche. Presses Académiques.

- Lewthwaite, R. (1990).La perception de l’anxiété traits en compétition : La mise en péril d’importants objectifs. Journal du sport et le l’exercice en psychologie, V-2.

Krane, V., Williams, J. M. (1987). Performance et anxiété somatique , anxiété cognitive, et changement de confiance avant la compétition. Journal de sport de comportement, V-10, 47-56.

- Martens, R.,Vealey, R. S., et Burton, D. (1990). L’anxiété compétitive dans le sport. Cinétique de livres humains. - McAuley , E. (1985). Anxiété état : Antécédent ou le résultat de la performance.

Journal du sport de comportement, v-8, 71-77.

- Missoum, G. (1989). L’adaptation psychologique à la haute performance, Actes du colloque “ Sport de Haut Niveau et Développement de la Personne ”, Juin 1988.

Borkovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G. Schartz & D. Shapiro (Eds.), Consciousness and self-regulation: Advances in research (vol. 1, pp. 261-312). New York: Phelem Press.

Betts, E. (1982). Relation of locus of control to aspiration level and to competition anxiety. Psychological Reports, 51, 71-76.

Varela F., Thompson E., Rosch E.-L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine. Paris : Le Seuil, 1993.

Abadie, B. (1989). Effects of competitive outcome on state anxiety. Perceptual and Motor Skills, 69, 1057-1058

Anderson, M.B. & Williams, J.M. (1987). Gender role and sport competition anxiety: A re examination. Research Quartely for Exercise and Sport, 58, 52-56..

Betts, E. (1982). Relation of locus of control to aspiration level and to competition anxiety. Psychological Reports, 51, 71-76.

GORBUNOV G.C.-La pratique de la préparation psychologique de sportifs aux entraînements et en compétition. In : G. Rioux et E. Thill (Eds) Compétition sportive et psychologie. Paris : Chiron, 1984, 149-159.

DORON R. et PAROT F.-Dictionnaire de psychologie. Paris : Presses Universitaires de France, 1991.

Le SCANFF C.-Approche théorique et expérimentale de la sophrologie et des états modifiés de conscience. Thèse de Doctorat en sciences de la Vie et de la Santé, non publiée, Université Paris 5, 1990.

GERON E.-Application of psychological methods to competitive sport. Internatio¬ nal Journal of sport psychology, 1983, 14, 123-131.

Gillot G. et LÉVÈQUE M.-Psychologies du Sport. Actes des Journées d'étude de la Société française de Psychologie du Sport. Document non publié, 1989

- Bruchon-Schweitzer, M, Dantzer, R. (1994). Introduction à la psychologie de la santé, P.U.F.

- Cadopi, M., & amp; D’Arripe-Longueville, F. (1998). Relations entre imagerie mentale et performance sportive, Entraînement mental et sport de haute performance, Les cahiers de l’INSEP, N°22, Ed INSEP.

- Carrier, C., & Debois, N. (2003). Emotions précompétitives et performance chez des escrimeurs de haut niveau : étude comparative du vécu émotionnel des sportifs d’élite lors de leurs meilleures et moins bonnes prestations dans : Expertise et sport de haut niveau, 2émes journées internationales des sciences du sport, Les cahiers de l’INSEP N°34. Ed INSEP

MARTENS,R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, 111.: Human Kinetics.

MARTENS, R. (1987). Coaches guide to sport Psychology.Champaign, III: Human Kinetics.

MARTENS, R, BURTON, D., VEALEY, R. S., BUMP, L. e SMITH, D., (1990), The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2(CSAI-2). In R. MARTENS, R.S.VEALEY e D. BURTON (Eds.), Competitive Anxiety in Sport (pp. 117-190).

Champaign, 111.: Human Kinetics. MARTENS, R, VEALEY, R. S. & BURTON(Eds.)(1990).

Competitive Anxiety in Sport. Champaign, Ill.:Human Kinetics.

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. Anxiety Disorders, 22, 211-221.

Alotaibi, T. (2015). Combating anxiety and depression among school children and adolescents through student counselling in Saudi Arabia. Procedia - Social and Behavioral Sciences 205, 18-29.

Alpers, G.W., Adolph, D., & Pauli, P. (2011). Emotional scenes and facial expressions elicit different psychophysiological responses. International Journal of Psychophysiology, 80, 173-181.

Cemil, A., Nazmi, S. et Betül, C. (2016). The comparison of anxiety level between male and female athletes in amateur teams. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement et Health, 16*, 280-284.

Chamberlain, S. T. et Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping, 20*(2), 197-207. <https://doi.org/10.1080/10615800701288572>

**Annexes** 1: **Questionnaire adressé aux athlètes**

Bonjour Monsieur,

Dans le cadre de notre mémoire de Master en sciences et techniques des activités physiques et sportives ( STAPS) ; option entraînement sportive ( ES) dont le sujet est : « Anxiété pré-compétitive et performance sportive: cas des athlètes sprinteurs de l’AS INJS de marcory ».

Nous souhaitons connaître votre opinion sur les questions suivantes afin de pouvoir contribuer à la résolution du problème de gestion de l’anxiété des athlètes sprinteurs.

soyez rassuré que vos réponses bénéficieront de l’anonymat et ne vous engagent nullement.

**I. Caractéristiques SOCIO DÉMOGRAPHIQUES, Habitudes et PERFORMANCES SPORTIVES**

**1.Genre**

1- masculin

**2-** feminin

**2. Quel est votre âge? : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.Situation matrimoniale**

1- marié

2- celibataire

**5.Vous avez des enfants**

1- oui

2- non

**7.Pratiquez vous une religion? Oui /\_\_\_/ NON /\_\_\_/**

**Je ne suis pas un croyant /\_\_\_/**

**8.Quel est votre niveau d'étude ?**

**aucun**

**Primaire**

**Secondaire**

**Supérieur**

**1-** **Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluez-vous votre niveau de performance habituelle (au moment des entraînements) ?**

|  |
| --- |

**2- Pensez vous que votre niveau de performance aux compétitions ne reflète pas votre performance habituelle? OUI Non**

**Si oui, évaluez votre niveau de performance d’après les résultats obtenus lors des compétitions sur une échelle de 1 à 10.**

|  |
| --- |

**Parvenez-vous à vous concentrer sur votre performance ou vos préparations avant une compétition?**

1- oui

2- non

3- parfois

**3- Les conditions de l'événement (météo , lieu , public ) ont-elles un impact sur votre performance ? Si oui**

1- oui

2- non

**4- De quelle manière?**

|  |
| --- |

**5-Comment évaluez-vous votre alimentation en lien avec vos performances sportives?**

1- Mauvaise

2- Acceptable

3- Bonne

4- Excellente

**6-Dormez-vous suffisamment pour favoriser votre récupération ?**

1- oui

2- non

3- parfois

**II. ANXIETE PRE-COMPETITIVE**

**1- Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau d'anxiété avant une compétition ?**

**/\_\_\_/**

**Anxiété physique**

**1-A quelle fréquence avez-vous des désagréments physiques avant une compétition?**

1- Jamais, ça ne m’arrive plus

2- Rarement, ça dépend de la compétition

3- parfois, de temps en temps

4- souvent, à chaque fois comme avant

5- Toujours, je ressens encore plus fort que la fois d’avant

**2- Quelles sensations physiques ressentez-vous avant une compétition?**

a- palpitations / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

b- sueurs / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

c- tension musculaire / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

4- mauvaise digestion / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

5- Douleurs musculaires / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

6 Vomissements / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

**troubles de l’appétit**  / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

**nausées**

7. Expliquer le contexte de survenance de ses désagréments (moment de survenance des désagréments physiques)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anxiété cognitive**

**-A) A quelle fréquence avez-vous une appréhension catastrophique avant une compétition?**

a- Jamais, ça ne m’arrive plus

b- Rarement, ça dépend de la compétition

c- parfois, de temps en temps

d- souvent, à chaque fois comme avant

e- Toujours, je ressens encore plus fort que la fois d’avant

**4.Avez-vous déjà ressenti ces symptômes avant une compétition?**

a- **De la peur de l'échec** / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

**b-** Craindre l'adversaire / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

c-forte battement du coeur / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

d- manque de sommeil / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

7. Expliquer le contexte de survenance de ses désagréments (moment de survenance des désagréments physiques/ manifestations, etc)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anxiété psychologique**

**- A quelle fréquence avez-vous des pensées négatives avant une compétition?**

a- Jamais, ça ne m’arrive plus

b- Rarement, ça dépend de la compétition

c- parfois, de temps en temps

d- souvent, à chaque fois comme avant

e- Toujours, je ressens encore plus fort que la fois d’avant

**4.Avez-vous déjà ressenti ces symptômes avant une compétition?**

a- **sensation d’**Isolement / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

**b-** le doute / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

c- la baisse de motivation / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

d- Faible croyance en ses capacités / Oui  **/\_\_\_/ / Non /\_\_\_/ / Je ne sais pas /\_\_\_/**

7. Expliquer le contexte de survenance de ses désagréments (moment de survenance des désagréments physiques/ manifestations, etc)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mode de résilience**

**9.Comment évaluez-vous votre niveau d'énergie le jour de la compétition par rapport à vos entraînements?**

1- inférieur

2- égal

3- supérieur

**7. Qu’est-ce qui vous aide à réduire votre niveau d’anxiété?**

a- la famille

b- les amis

c- le staff technique (coach, medecin, autres technicien)

d- le président du club

e- vos propres connaissances sur la question de l’anxiété

f- vos objectifs en tant qu’athlète?

g- Autre (à préciser) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11- Utilisez-vous quelles techniques pour gérer votre anxiété avant une compétition?**

1- visualisation

2- méditation

3- respiration profonde

4- S'isoler loin des gens

**Annexe 2 : Guide d'entretien pour les coachs ( entraîneur)**

Bonjour Monsieur,

Dans le cadre de la réalisation de notre mémoire de recherche de Master en sciences et techniques des activités physiques et sportives ( STAPS) ; option entraînement sportif (ES) dont le sujet est :<< ANXIETE PRECOMPETITIVE ET PERFORMANCE SPORTIVE : CAS DES ATHLÈTES SPRINTEURS DE L’ASSOCIATION SPORTIVE DE L’INJS de Marcory >>.

Nous souhaitons connaître votre opinion sur les questions suivantes afin de pouvoir contribuer à la résolution du problème des sprinteurs de AS INJS de marcory.

Soyez rassuré que vos réponses bénéficieront de l'anonymat et ne vous engagent nullement.

1. Comment définiriez-vous l'anxiété avant la compétition ?
2. Quelles sont les principales sources d’anxiété avant la compétition selon vous ?
3. En quoi l'anxiété pré-compétitive affecte-t-elle la préparation mentale chez les athlètes ?
4. Quelles techniques ou stratégies utilisez-vous pour qu'ils arrivent à surmonter leurs anxiétés ?

**Table des matières**

# 

SOMMAIRE

[SOMMAIRE iii](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1fob9te)

[Dédicace v](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3znysh7)

[Remerciements 1](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2et92p0)

[Sigles et abréviations 1](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.tyjcwt)

[Liste des Tableaux 2](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3dy6vkm)

[Liste des figures 3](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1t3h5sf)

[Liste des cartes 4](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.4d34og8)

[Liste des photos 5](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2s8eyo1)

[INTRODUCTION 6](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.17dp8vu)

[PREMIÈRE PARTIE : FONDEMENTS D'ORDRE THÉORIQUE 7](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3rdcrjn)

[CHAPITRE I : SPÉCIFICATION DE LA PROBLÉMATIQUE 8](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.26in1rg)

[1.1. JUSTIFICATION DU CHOIX DU SUJET 8](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.lnxbz9)

[1.1.1. Motivation personnelle 8](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.35nkun2)

[1.1.2. Pertinence sociale 8](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1ksv4uv)

[1.1.3. Pertinence Scientifique 9](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.44sinio)

[1.2. PROBLÉMATIQUE 10](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2jxsxqh)

[1.3. QUESTION DE RECHERCHE 12](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.z337ya)

[1.3.1. Question centrale 12](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3j2qqm3)

[1.3.2. Questions subsidiaires 12](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1y810tw)

[1.4. OBJECTIF DE RECHERCHE 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.4i7ojhp)

[1.4.1. Objectif général 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2xcytpi)

[1.4.2. Objectifs spécifiques 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1ci93xb)

[CHAPITRE II : CADRE DE RÉFÉRENCES THÉORIQUES 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3whwml4)

[2.1. DÉFINITION DES CONCEPTS 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2bn6wsx)

[2.1.1. Concepts explicites 13](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.qsh70q)

[2.1.2. Concepts implicites 16](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3as4poj)

[2.2. THÉORIES DE RÉFÉRENCE 17](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1pxezwc)

[CHAPITRE 3 : REVUE DE LA LITTERATURE 18](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.49x2ik5)

[3.1. ETAT CRITIQUE DE LA LITTÉRATURE SUR LA QUESTION 18](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2p2csry)

[3.2. SYNTHÈSE CRITIQUE DES TRAVAUX ET SPÉCIFICITÉ DU SUJET 19](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.147n2zr)

[3.3. FORMULATION DES HYPOTHÈSES 20](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3o7alnk)

[3.3.1. Hypothèse générale de recherche 20](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.23ckvvd)

[DEUXIÈME PARTIE : FONDEMENTS D'ORDRE MÉTHODOLOGIQUE 20](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.ihv636)

[CHAPITRE IV : CONSTRUCTION DU CADRE OPÉRATOIRE 21](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.32hioqz)

[4-1- PRÉCISION DES VARIABLES DE L’ÉTUDE 21](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1hmsyys)

[4.1.1. Variable indépendante 21](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.41mghml)

[4.1.2. Variable dépendante 21](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2grqrue)

[4-2- PRÉSENTATION DES VARIABLES ET DE LEURS INDICATEURS 21](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.vx1227)

[CHAPITRE V : DESCRIPTION DU CADRE DE L'ÉTUDE, DE LA POPULATION ET DE L’ÉCHANTILLON 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3fwokq0)

[5-1- CADRE DE L’ÉTUDE 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1v1yuxt)

[5-2- POPULATION D’ETUDE 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.4f1mdlm)

[5-3- ECHANTILLON 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2u6wntf)

[CHAPITRE VI: MÉTHODES DE COLLECTE ET D’ANALYSE DES DONNÉES 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.19c6y18)

[6-1- MÉTHODES DE COLLECTE DE DONNÉES 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3tbugp1)

[6-2- TRAITEMENT STATISTIQUE DE DONNÉES 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.28h4qwu)

[6-2-1- Traitement des données (outils de traitement de données) 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.nmf14n)

[6-2-2- Analyse des données (tests d’analyse de données) 22](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.37m2jsg)

[TROISIEME PARTIE : RÉSULTATS 23](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1mrcu09)

[CHAPITRE VII : ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS 24](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.46r0co2)

[7-1- PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS 24](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2lwamvv)

[7-2- INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS 24](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.111kx3o)

[CHAPITRE VIII: DISCUSSION DES RÉSULTATS 25](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.3l18frh)

[8-1- CONFRONTATION DES RÉSULTATS 25](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.206ipza)

[8-2- IMPORTANCE DES RÉSULTATS, LA QUESTION DE LEUR GÉNÉRALISATION ET DE LEURS LIMITES 25](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.4k668n3)

[8-3- SUGGESTIONS. 25](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.2zbgiuw)

[CONCLUSION 26](https://docs.google.com/document/d/1EjBErf0_LgYb6X2ua14_BnpCfonidxE5/edit#heading=h.1egqt2p)

****