



## QUEL ÉTAT D'ESPRIT POUR L'EXCELLENCE EN COMPÉTITION ?

N° 07

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La performance de haut niveau s'accompagne d'un état d'esprit particulier qui se manifeste à travers nos comportements. L'état d'esprit est un état intérieur qui puise ses origines dans de nombreux éléments, du plus large au plus singulier et qui influence notre façon d'appréhender la compétition. Parmi ces éléments, le niveau de la compétition, les influences des membres de l'équipe et de l'encadrement, l'environnement familial, la personnalité du sportif, l'historique de ses confrontations et ses résultats, enfin sa propre représentation des objectifs qu'il s'assigne.

Tous ces éléments impactent de près ou de loin l'état d'esprit du compétiteur ou la manière dont il va appréhender la compétition majeure. Cet « état intérieur » peut prendre les caractéristiques suivantes : être battant, dominateur, agressif, concentré ou centré sur la maîtrise de soi.

### A QUOI ÇA SERT ?

Connaitre l'état d'esprit qui prévaut chez un athlète est primordial pour l'accompagner vers la performance d'exception. Il peut être utile de lui faire prendre conscience de ce qui anime cet état d'esprit et éventuellement de le faire évoluer. Un travail collaboratif avec un spécialiste peut aider autant le sportif que l'entraîneur.

### COMMENT FAIRE ?

Pour identifier les éléments moteurs d'un sportif et de sa performance sur une échéance majeure, l'entraîneur peut chercher l'état d'esprit préférentiel du sportif.

Ce qui pourrait se résumer ainsi « être sur le jeu et/ou sur l'enjeu ». **Le tableau suivant illustre deux orientations d'état d'esprit adoptés lors des compétitions majeurs : l'un orienté sur la gagne, l'autre sur la maîtrise. Ces deux orientations ne sont pas exclusives l'une de l'autre.**

Exemples	
« Etat d'esprit tourné sur la maîtrise »	« Etat d'esprit tourné sur la gagne »
Centration sur l'action à accomplir, (sensations, perceptions, etc.)	Centration sur l'ego (= la comparaison aux autres ou à une norme)
Privilège des objectifs de maîtrise par rapport à la tâche à accomplir	Privilège des objectifs de résultats par rapport à une norme
Centration sur les moyens à mettre en œuvre Sur le comportement ; l'exécution du geste ; les stratégies	Centration sur le résultat visé Sur la place ; le « ranking » ; le nombre de points ; le record à battre

Ces 2 états d'esprit renvoient à la théorie des buts d'accomplissement de Nicholls (1989) qui distingue les buts d'implication de l'ego et les buts d'implication dans la tâche.



## QUEL ÉTAT D'ESPRIT POUR L'EXCELLENCE EN COMPÉTITION ?

N° 07

### ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Dans une recherche d'efficacité, ces deux état d'esprit sont-ils aussi adaptés l'un que l'autre ? L'un ou l'autre est-il à privilégier ? Sont-ils opposables ?

Pour atteindre l'excellence dans les compétitions majeures, les athlètes peuvent adopter des stratégies radicalement différentes. Il semblerait que l'état d'esprit tourné sur la gagne comme celui tourné sur la maîtrise puissent être facteurs de performances exceptionnelles. Il a pu arriver également que certains athlètes de haut niveau centrés sur « la gagne » se soient leurrés eux-mêmes, quant à leur capacité à faire face à une échéance ultime comme les Jeux Olympiques et aient fini par se « fissurer... ». Des études ont mis en évidence des athlètes d'élite présentant à la fois une forte orientation sur l'ego et sur la tâche qui réussissent en compétition en privilégiant une centration sur la maîtrise ou une centration sur la gagne en fonction du contexte, des enjeux, ou encore du niveau de leurs adversaires (Hardy, Jones, & Gould, 1998). Réfléchir aux moyens à mettre en œuvre pour stimuler chez l'athlète une capacité à s'adapter à chaque situation en sachant privilégier un esprit de maîtrise ou de gagne selon le contexte apparaît donc plus approprié que de vouloir opposer état d'esprit de la gagne et état d'esprit de maîtrise.

**La centration sur la gagne et sur la maîtrise s'inscrivent ainsi dans la temporalité et la flexibilité :**

- La temporalité : Si la « culture de la gagne » favorise certainement l'investissement à long terme, en revanche, la « culture de la maîtrise » peut être un moyen pour canaliser ses comportements au moment clé.
- La flexibilité : la capacité de mobiliser l'une ou l'autre de ces orientations motivationnelles est importante, car elles peuvent être à la fois des ressources et des contraintes pour les compétiteurs selon le moment de leur carrière ou de leur saison.

### LIMITES

Il est difficile de savoir s'il faut préférer une attitude ou une autre.

Les caractéristiques de certaines disciplines (par exemple les sports d'opposition directe à un adversaire ou les sports collectifs) peuvent peut-être contribuer à privilégier la centration sur l'égo, la domination de l'adversaire... N'oublions pas que le dépassement des autres implique le dépassement de soi.

Peut-on alors considérer que la centration sur la gagne peut être valable à 100% des compétitions majeures ? Notamment, est elle valable le jour J, pour les JO ? Dans ce cas, le trop plein de pression, l'attente de l'environnement, le « dû » au proche... peuvent venir perturber cette stratégie longtemps cultivée et mainte fois répétée.

A l'inverse la centration sur la maîtrise peut être, dans certain cas, une stratégie de contournement qui voile la face d'un système où la médaille est de toute façon ce que tout le monde attend, y compris bien sûr le compétiteur. S'agit il-alors : d'être champion du monde ? d'être le meilleur au monde ? d'être sur le toit du monde ? ou d'avoir donné le meilleur de soi-même ?

Pour Francois Lecastrec, entraîneur de JL médaille de bronze en voile aux JO de Londres : « Donner le meilleur de soi même...tourné vers l'intérieur...sur un état d'esprit...une posture de maîtrise de soi .../... Centré sur un schéma à appliquer »

La culture de la maîtrise permet également au sportif de continuer et de vouloir progresser y compris quand il domine sa spécialité.

Enfin, notons que les représentations de l'entraîneur, l'expérience de ses propres résultats en compétition sont sans doute de nature à venir percuter les représentations du compétiteur au point, parfois, de l'influencer dans une stratégie ou l'autre.

### EN SAVOIR PLUS

[Théorie des buts de Burton : Buts de maitrise, But de succès. Burton\(D\) The sport psychologist, n°3, 1989](#)