



# NEWSLETTER

Société Française de Psychologie du Sport

Vol. 06 #01



## ÉDITO *On va faire simple*

Quand on regarde un enfant qui apprend à faire du vélo, on est parfois étonné des progrès du matériel. Sur les nouvelles draisienne on ne voit plus de pédales. L'enfant se consacre à l'essentiel, l'équilibre. C'est assez simple et plus efficace que d'ajouter des petites roues à l'arrière. Parfois, pour être plus efficace, il faut en faire moins et mieux. Mais nous avons des difficultés à concevoir le progrès en soustrayant plutôt qu'en ajoutant. Par exemple, quand on fait un cours, on présente l'ensemble des modèles historiques, généralement de complexité croissante, pour les critiquer et présenter à la fin le modèle actuel. Les étudiants sont souvent perplexes et se demandent pourquoi ne pas présenter directement le dernier modèle.

Cependant, on sait maintenant que chercher consciemment à retirer une pensée désagréable ou anxiogène renforce la probabilité d'apparition de cette pensée. Essayer d'éviter de penser à un ours blanc illustre bien le processus ironique de Wegner. De même, il est connu que l'abondance de consignes techniques perturbe l'exécution automatique des mouvements sportifs. On sait bien aujourd'hui que les entraîneurs doivent parler moins pour gagner plus. Mais, nous continuons à parler beaucoup et à donner trop d'informations, surtout sur ce qu'il ne faut pas faire. La recherche de Adams et col. publiée en avril 2021 dans Nature montre que nous avons des difficultés à soustraire - et que c'est d'autant plus difficile dans des situations de surcharge cognitive. Ainsi, pour améliorer un pont bancal en Légo, on a tendance à rajouter des briques alors qu'on pourrait en retirer. Et je ne milite pas tant pour l'aspect écologique de la décroissance que pour le recyclage des bonnes idées.

Voyons, que pourrions-nous soustraire de notre système sportif pour le rendre moins bancal ? Et comment faire des suggestions sur ce que nous pourrions retirer, sans ironiquement augmenter la charge cognitive. Autrement dit, pourrions-nous nous concentrer sur l'essentiel pour être équilibrés, sans pour autant perdre les pédales ?

Jean FOURNIER

## À VENIR

### Le burnout sportif : conséquences et prévention

14 mars 2022 | 18h00 | Webinaire 1  
Sandrine ISOARD-GAUTHEUR

### Promotion de l'activité physique des scolaires

10 mai 2022 | 18h00 | Webinaire 2  
Julien BOIS

### La préparation mentale au sein d'une fédération

Octobre 2022 | Rencontre Web 3  
Cédric COQUET

### La santé mentale des athlètes et des entraîneurs

Novembre 2022 | Webinaire 3  
Natalie DURAND-BUSH

## DISPONIBLE EN REPLAY

### La préparation mentale au sein d'un collectif

Rencontre Web  
Elodie DELAUNAY

### L'importance de la relation entraîneur-entraîné

Rencontre Web  
Jean-Baptiste BERNAZ et  
Stéphane CHRISTIDIS



**10 FICHES**

L'essentiel de la  
préparation mentale



**ADHÉRER**



**ESPACE  
MEMBRES**

# BILAN DES ACTIONS 2021

L'ensemble des événements en ligne de l'année 2021 sont **accessibles en replay pour les adhérents 2021** de la SFPS, en se connectant à leur espace membre sur notre site internet. Certains de ces événements, en collaboration avec le [GDR Sport & Activités Physiques](#), sont également en accès libre sur [notre chaîne YouTube](#).

## WEBINAIRES

### Le développement des habiletés de vie en contexte de sport scolaire

Christiane Trottier

[Voir en replay](#)

### Les troubles de la santé mentale dans le sport élite : les activités du Comité International Olympique

Vincent Goutteborge

[Voir en replay](#)

### Activité physique problématique : Quand trop c'est trop !

Laurence Kern

## RENCONTRES WEB

### Armel Tripon & Ronan Lafaix

La préparation mentale : un ingrédient essentiel du Vendée Globe

### Fatou Diop

Blessure et retour de blessure : La prise en charge psychologique du sportif blessé

### Etudiants et jeunes praticiens

Avec Perrine BONNEFOND et Mathieu CARRER

Devenir préparateur mental : formations, activités, formalités

## WORKSHOP *Violence en sport : Etat des lieux et éléments de prévention*

**Elise MARSOLLIER** : Différentes formes de violence en sport plus ou moins graves et répétées sont observées par les acteurs du milieu sportif qui sont soucieux du bien-être et de la protection des athlètes. Les discussions, commentaires et questions partagées durant cet atelier ont été enrichissants à tout point de vue! Les bonnes pratiques réfléchies et discutées collectivement représentent des pistes de prévention des abus et du harcèlement dans le contexte sportif. En résumé, en plus de continuer à mener des études sur le sujet, il est important d'écouter les athlètes, de les soutenir et de prévenir les situations d'abus en sport. La sensibilisation des clubs et des entraîneurs ainsi que des encadrements et gestions plus strictes au niveau du CIO, du Ministère des Sports ainsi que des fédérations nationales et internationales sont primordiales.

## JOURNÉES D'ÉTUDES | BREST

### *Psychologie de la performance et de la santé : Regards croisés des sciences du sport*

C'est avec un immense plaisir que les membres du Comité d'organisation ont accueilli les JE SFPS à Brest en juin 2021.

Les étudiant.e.s du Master 2 EOPS et les doctorant.e.s de l'équipe 3A2P du CREAD à l'Université de Bretagne Occidentale ont œuvré pendant 2 ans à la préparation de cette manifestation au format hybride. Nous tenions à remercier très chaleureusement cette très belle équipe pour le travail et les efforts fournis dans un contexte, comme chacun.e peut l'imaginer, très complexe et changeant.

L'intitulé « Regards croisés des sciences du sport » ainsi que le programme afférant étaient en phase avec les préoccupations des participant.e.s à ces journées. Les échanges ont porté sur les récents travaux scientifiques dans les domaines de la performance sportive et de la santé. Des étudiant.e.s, des chercheuse.s, des intervenant.e.s en psychologie du sport et en préparation mentale, mais aussi d'autres professionnel.le.s ont ainsi partagé leurs travaux et échangé sur des thématiques qui leur sont chères.

Un grand merci pour la participation de la communauté SFPS aux Journées d'études 2021 !

**Marjorie BERNIER et Cyril BOSSARD**

# RÉSEAUX SFPS

## RÉSEAU ÉTUDIANTS

Nos représentants sont allés à la rencontre des étudiants en psychologie du sport et préparation mentale des **Masters de Brest, Montpellier et du DU de Lille**. L'occasion de présenter les différentes actions de la SFPS et de se tenir au plus près des questions et problématiques rencontrées par les étudiants. Une grande première qui sera renouvelée cette année dans d'autres formations.

**Steven & Valentin** : Nous sommes ravis d'avoir pu présenter les différentes actions menées par la SFPS auprès des étudiants. Notre ambition est à moyen terme de mettre en relation l'ensemble des étudiants en psychologie du sport et préparation mentale en France, afin de les aider au mieux à préparer l'insertion professionnelle à l'issue du diplôme. C'est en créant une dynamique jeune et ambitieuse à la sortie des études qui permettra de promouvoir et faire reconnaître la préparation mentale en France comme une discipline ancrée sur de nombreux apports théo-pratiques validés scientifiquement, et ainsi lutter contre les pratiques controversées. Un temps a été dédié aux étudiants lors des prochaines Journées d'Etude de la SFPS du 9 au 11 Juin 2021.

## LES FORMATIONS EN PSYCHOLOGIE DU SPORT

L'ensemble des formations en psychologie du sport est maintenant listé sur notre site internet. La liste n'est pas exhaustive, et sera amenée à évoluer. Pour tout savoir, [cliquez ici](#)

## ACCREDITATION

### RENOUVELLEMENT

Depuis 2021, une procédure de renouvellement d'accréditation a été mise en place. La durée d'accréditation est donc maintenant de 2 ans. Ainsi, pour conserver l'accréditation au titre d'Intervenant spécialiste en psychologie du sport, les accrédités devront participer à au moins 2 événements organisés par la SFPS. **En janvier 2021, nous avons reçu 25 dossiers de renouvellement, qui ont tous été validés.**

### NOUVEAUX ACCRÉDITÉS

En **janvier**, 10 dossiers d'accréditation ont été déposés et expertisés par la commission d'accréditation. **Sur les 10 dossiers, 7 ont été acceptés.** Félicitations à Carlos Felipe DEL VALLE CHAUVET, Adrien GAUTIER, Maël GOISBAULT, Léa GRIS, Elise MARSOLLIER, Coline REGNAULD et Candice WILS.

En **juillet**, 23 dossiers ont été reçus et évalués par la commission d'accréditation. **Sur les 23 dossiers, 21 ont été acceptés.** Félicitations à AUGÉY Emmanuel, BELAY Lauriane, BRELET Esther, CALVIAC Laure, CHAREYRE Laura, CHARRIER Timothée, FANCIULLO Caroline, GOGUÉ Corentin, GUIBAL Cloé, GUYOMARC'H Sylvain, JOUSLIN-MARTINET Lucas, LEVET Elsa, MAILLOT Manon, NICOLAS Chloé, PIGNY Boris, POLIZZI Sarah, QUIRION Baptiste, RENARD Emilie, ROSSELET Diégori, SAGOT Hervé, et SONDT Nadia. Ces 28 professionnels listés sur notre site internet ([voir la liste des experts](#)) pourront donc continuer à promouvoir l'application de méthodes de mesure et d'intervention en psychologie du sport basées sur les preuves scientifiques dans le respect de la charte éthique de la SFPS ([voir la charte](#)). Pour rappel, les critères d'accréditation ainsi que les documents à fournir sont disponibles sur notre site internet ([en savoir plus sur l'accréditation](#)).

# AUTRES INFORMATIONS

## PROJET DE RECHERCHE

### ETUDE SUR LES TRAJECTOIRES DE CARRIÈRE EN PSYCHOLOGIE DU SPORT

La FEPSAC (Fédération Européenne de Psychologie du Sport) et l'ENYSSP (Réseau Européen de Jeunes Spécialistes en Psychologie du Sport) mènent actuellement une étude européenne sur les trajectoires de carrière en psychologie du sport. L'étude vise les étudiants, anciens étudiants, professionnels et anciens professionnels dans le domaine de la psychologie du sport, et la participation dure environ 15 minutes. Le comité directeur de la SFPS, en tant que "Group member" de la FEPSAC, a été sollicité pour faire la traduction française du matériel de l'étude. Pour participer à l'étude, [suivez ce lien](#). Vous pouvez également transférer ce lien aux personnes qui semblent avoir le profil recherché.

## MERCI JEAN !

Jean Bilard, Fondateur de la Société Française de Psychologie du Sport, nous a quittés le vendredi 21 janvier. Il a d'abord été professeur d'EPS au CREPS de Vichy en 1973, puis à l'UER EPS de Montpellier dont il a accompagné la naissance en 1976 puis le développement (UFR STAPS) jusqu'à sa retraite en 2011. Parallèlement à sa carrière de professeur d'EPS, il a poursuivi un cursus complet en psychologie clinique, jusqu'à sa thèse de Doctorat en 1982. Il embrasse la carrière universitaire dans la foulée, d'abord comme Maître Assistant en STAPS en 1982, puis comme Professeur des Universités en 1995.

Outre ses compétences d'enseignant et de chercheur, on retiendra de Jean Bilard d'incomparables qualités de visionnaire et de créateur. Il a été l'un des premiers à saisir la nécessité d'une diversification des formations en STAPS, en étant l'un des créateurs de la filière Activités Physiques Adaptées au début des années 1980. Idem pour la psychologie du sport dont il a été un acteur important en créant en 1986 un master « Psychologie du Sport » à l'université Paul-Valéry-Montpellier 3, puis en 2005 un Master « Préparation Psychologique et Coaching » à l'UFR STAPS de l'Université Montpellier 1. Pour nous, il restera surtout l'un des fondateurs et le premier Président, en 1990, de notre SFPS.

Si on devait ne retenir qu'une thématique, parmi ses nombreuses thématiques de prédilection, ce serait peut-être celle du dopage en lien avec la santé du sportif. Sensible aux affaires qui ont frappé le monde du cyclisme en 1998, il crée aussitôt une association subventionnée par le Ministère des Sports, « Dopage Info Service », qui met à la disposition des sportifs un numéro vert, « Ecoute dopage », leur permettant de se confier de manière anonyme et de bénéficier gratuitement d'un accompagnement destiné à les aider à sortir de la spirale de ce fléau. Ensuite, il fonde et dirige successivement plusieurs laboratoires de recherche sur le sujet : le laboratoire « Approche Bio-Psycho-Sociale du Dopage » en 2003, puis le laboratoire « Conduites Addictives, de Performance et Santé » en 2007. Enfin, il crée, de 2017 à 2019, au sein de la Fondation de l'Université de Montpellier un Prix récompensant la meilleure recherche de l'année sur le dopage, toutes disciplines confondues.

Pour conclure, l'esprit visionnaire, la créativité et le caractère entreprenant de Jean Bilard seraient restés stériles s'il n'avait pas été la personne chaleureuse, enjouée, drôle et formidablement contagieuse de son enthousiasme que nous avons connue. Il nous manque déjà.

L'ensemble des membres de la SFPS présente à son épouse et à ses enfants ses sincères condoléances.

