



# NEWSLETTER

Société Française de Psychologie du Sport

Vol. 06 #02 | Mai 2022



## ÉDITO *Ça va se savoir*

Une des demandes courantes des consultations en psychologie du sport est de réduire l'anxiété de performance, ou d'améliorer l'état avant la compétition. La solution que les journalistes sportifs connaissent, est de se relaxer, de se convaincre qu'on a confiance tout en démontrant une attitude de gagnant (tête haute, épaules redressées). Cette solution permettrait d'atteindre le *flow* ou l'état de grâce en français : c'est un état second qui ferait devenir premier. Ceci pose différents problèmes dont deux principaux. Le premier, c'est que les connaissances (des journalistes) ne sont pas adossées à la recherche. Le deuxième, c'est qu'au lieu d'essayer d'améliorer la performance, les chercheurs s'occupent de l'état optimal.

Le Flow, a été popularisé par Csikszentmihalyi en 1975. Ce chercheur, décédé récemment, définit le flow comme un état de conscience positive et intrinsèquement motivant associé à la perception d'un grand défi et des habiletés personnelles à relever ce défi. Le concept de Flow est toujours très populaire en psychologie du sport, et les formations actuelles encouragent encore le développement du flow par des programmes de préparation mentale de base qui comprennent l'entraînement de la concentration, l'établissement de buts, la relaxation ou l'imagerie.

On pourrait comprendre que le flow est intéressant pour son effet potentiel sur la motivation à pratiquer une activité et que c'est pour cette raison que la préparation mentale classique a toujours recherché à reproduire les conditions de la performance optimale (Programme National de Certification des Entraîneurs, Canada, 1988). Cependant, vouloir améliorer les conditions de la performance ne signifie pas vouloir améliorer la performance. Serions-nous allés un peu vite pour affirmer que le flow améliore la performance sportive ? Deux articles récents, des équipes de Goddard et de Harris, publiés en 2021 dans l'*International Review of Sport and Exercise Psychology* font le point.

Harris et ses collaborateurs (2021) ont mené une revue systématique PRISMA pour examiner les preuves de la relation entre le flow et la performance, les mécanismes potentiels et la qualité des preuves. Les résultats de leur méta-analyse indiquent une relation flow-performance de taille moyenne, mais sans pouvoir préciser si le flow cause la performance, ou si c'est l'inverse.

Selon Goddard et ses collaborateurs (2021), il existe peu de preuves pour démontrer l'efficacité des 'interventions de flow' dans le sport et l'exercice. Les auteurs ont examiné 29 études publiées avant août 2020. Il existe des signes que les interventions ont augmenté certaines dimensions du flow, mais aucune étude n'a rapporté de preuve concluante que le flow provient d'une intervention. Globalement, ces résultats suggèrent que les interventions rapportées à ce jour ont largement échoué à produire des expériences de flow.

Pourtant, en 2018, Montero disait déjà '*La recherche de Csikszentmihalyi suggère que le flow conduit à l'expérience optimale. Mais, ceci ne nous dit pas si le flow conduit à la performance optimale. Donc, recherchez le flow quand vous voulez vous sentir mieux, mais pas nécessairement quand vous voulez faire mieux.*'

Ainsi, on pourrait lâcher le lâcher prise ? Vite, lisons Goddard, et al. (2021), et Harris et al. (2021).

**Jean FOURNIER**

- Goddard, S. G., Stevens, C. J., Patricia, C., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1923055>
- Harris, D. J., Allen, K. L., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2021). A systematic review and meta-analysis of the relationship between flow states and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1929402>
- Montero, B. G. (2018). *Against Flow*. Retrieved from <https://aeon.co/essays/the-true-expert-does-not-perform-in-a-state-of-effortless-flow>

**ADHÉRER**



**ESPACE MEMBRES**



# ZOOM SUR...

## WORKSHOP – SFPS x INSEP Samedi 21 Mai 2022

2 ateliers de 2h30

### Le Haka comme support d'activation de groupe

Emilie CHAMAGNE, Psychologue (Lyon)

Encadrée par ses formations en psychologie clinique, psychologie du sport et préparation mentale, Emilie Chamagne accompagne les athlètes et les staffs dans les structures de haut niveau de la région Lyonnaise et certaines équipes de France. Les arts de la scène comme formation complémentaire, elle utilise les mécanismes de la créativité et de l'affirmation de soi dans un but de performance collective.

9h30-10h | Accueil café et mot du président

10h-12h30 | Ateliers en parallèle

12h30-15h | Repas et visite de l'INSEP (inclus dans le prix)

15h-17h30 | Ateliers en parallèle

17h30-18h | Clap de fin

### Éthique dans le sport de haut niveau :

*Quand est-ce que les comportements de coaching deviennent abusifs ?*

Elise MARSOLLIER, PhD (Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne)

Ancienne trampoliniste de haut niveau, Elise est consultante en performance mentale, certifiée au Canada et en France et chercheuse en psychologie du sport. Son expérience de terrain ainsi que son travail de recherche sur la thématique des violences en sport l'amènent aujourd'hui à sensibiliser le milieu sportif et notamment les préparateurs mentaux dans la gestion et la prévention des différentes formes de violence pouvant être observées et vécues dans le sport de haut niveau.

## À VENIR

### Congrès ENYSSP

26 - 28 Mai 2022  
Bucarest, Roumanie

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

Octobre 2022 | Rencontre Web 3  
Cédric COQUET

### Congrès International de la SFPS

Expérience, accompagnement de la performance, résilience  
21-24 juin 2022 | Vichy

### La santé mentale des athlètes et des entraîneurs

Novembre 2022 | Webinaire 3  
Natalie DURAND-BUSH

## EN REPLAY

### Le burnout sportif : conséquences et prévention

Webinaire  
Sandrine ISOARD-GAUTHEUR

### Promotion de l'activité physique des scolaires

Webinaire  
Julien BOIS



# ZOOM SUR...

## Congrès International de la SFPS

21-24 juin 2022 | Vichy

À deux ans des JO 2024 en France, l'accompagnement de la performance est central ainsi que la manière dont les sciences peuvent y contribuer. Dans cette optique, la psychologie du sport développe différents modèles, méthodes et dispositifs. Elle met en exergue l'importance des dimensions affective, sensible, cognitive, culturelle, sociale dans l'accompagnement de la performance.

Ainsi, le 7<sup>ème</sup> congrès international de la SFPS vise à rassembler des chercheur·se·s mais aussi des praticien·ne·s pour débattre des questions d'expérience, d'accompagnement de la performance, de résilience. Il s'agit de renforcer la compréhension de l'expérience dans et pour l'accompagnement de la performance, d'éclairer les processus de résilience en étudiant l'expérience des praticien·ne·s, d'accompagner la performance en favorisant les processus de résilience. Pour autant, le congrès reste ouvert à l'ensemble des travaux constitutifs de l'actualité scientifique en psychologie du sport.

### Conférencier·e·s invité·e·s



**Amy Baltzell**

Chercheuse américaine,  
experte de la Mindfulness,  
Présidente de l'AASP de  
2016 à 2019



**Tatiana Ryba**

Chercheuse finlandaise,  
spécialiste de l'accompagnement  
des sportifs tout au long de la vie,  
vice-présidente de l'ISSP



**David Fletcher**

Chercheur britannique,  
spécialiste de la Résilience



**Brigitte Henriques**

Présidente du CNOS



**Denis Hauw**

Professeur ordinaire en Suisse,  
spécialiste de l'accompagnement  
de la performance et du  
développement des sportifs

Plus d'informations sur le site internet de l'évènement :

<https://sfps2022.sciencesconf.org/>

# ZOOM SUR...

## Conférence FEPSAC x INSEP (28 Avril 2022)

*Psychologie du sport : prévention des blessures, santé mentale et perspectives d'avenir*

Bientôt disponible en  
REPLAY pour les  
adhérent·e·s SFPS

L'objectif de cette conférence était de découvrir et d'échanger autour de différentes avancées en psychologie du sport à leur application avec et pour les acteurs de la performance sportive (athlètes, entraîneurs, préparateurs physiques, staff). Trois experts internationaux ont présenté leur éclairage sur de nouvelles thématiques :

Dr. **Maurizio Bertollo** (*University of Chieti-Pescara, Italie*) concernant les relations entre le stress et la récupération, et les capacités d'auto-régulation, dans la compréhension de la survenue de blessures sportives.

Dr. **Karin Moesch** (*Swedish Sports Confederation, Suède*) concernant les actions qui peuvent être menées pour prévenir et accompagner les troubles de la santé mentale dans le sport.

Dr. **Markus Raab** (*German Sport University, Allemagne*) sur les évolutions prévisibles en termes de sciences psychologiques appliquées au sport et à la santé.

Cette conférence s'adressait aux entraîneurs et cadres techniques, athlètes, chercheurs, psychologues, étudiants et stagiaires en formation aux métiers du sport, aux professions médicales et paramédicales et à toutes personnes intéressées par cette thématique.

## RÉSEAUX SFPS

### ACCRÉDITATIONS – Prochaine session d'accréditation

Dépôt des dossiers : du 1<sup>er</sup> au 31 Juillet 2022

Réponses aux candidats : Fin Octobre 2022

Pour plus d'informations  
[Cliquez ici](#)

### PARTENARIATS

*La SFPS engagée vers l'ouverture de nouveaux partenariats !*

La SFPS souhaite développer de nouveaux partenariats avec diverses structures (associations étudiantes, institutions publiques, fédérations, CREPS, structures privées, etc.) qui partagent des objectifs communs !

Si vous êtes membre d'une organisation et que vous souhaitez développer un partenariat avec la SFPS, n'hésitez pas à nous contacter, vous trouverez plus d'informations ici sur notre site internet.



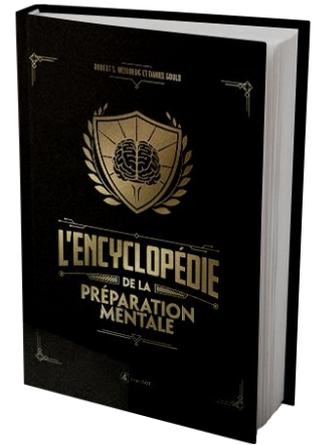
# À DÉCOUVRIR !

## LIVRE

### L'ENCYCLOPÉDIE DE LA PRÉPARATION MENTALE

*La référence mondiale dans le domaine de la préparation mentale et la psychologie du sport.*

Véritable best seller mondial, **L'Encyclopédie de la préparation mentale** a été publié pour la première fois en anglais en 25 ans sous le titre "**Foundations of Sport and Exercise Psychology**" par les professeurs Robert S. Weinberg et Daniel Gould. Il a été vendu à ce jour à plusieurs dizaines de milliers d'exemplaires à travers le monde. Cet ouvrage qui n'a cessé de s'enrichir au fil des années, propose aujourd'hui dans sa 7ème édition, ici **traduite en français**, les dernières innovations et nombreuses recherches scientifiques dans le domaine psychologie du sport. Une relecture scientifique complète a été effectuée par les membres de la **Société Française de Psychologie du Sport (SFPS)**.  
A découvrir d'urgence, ici : [L'Encyclopédie de la préparation mentale](#)



**4** Trainer

## PODCAST

### PA-ENSER LE SPORT

*C'est l'émission qui décrypte le mental dans le sport.  
Penser c'est réfléchir, mais panser c'est soigner.*

Kévin & Léo sont étudiants en Master EOPS parcours accompagnement de la performance et sciences humaines à Brest.

Un vendredi sur deux, ils invitent un expert du mental dans le sport (préparateurs mentaux, psychologues, chercheurs...) pour en apprendre plus sur la performance mentale des sportifs d'une part, et pour mieux comprendre leur santé mentale de l'autre.

Pa-enser le sport, c'est donc un vendredi sur deux, à 19h, sur Radio U. 101.1 à Brest ou en replay ici : [PA-ENSER LE SPORT - Radio U](#)



## FILM

### AU-DELÀ DES SOMMETS

Jupiter Films en partenariat avec la Société Française de Psychologie du Sport, ont le plaisir de vous présenter le film **Au-delà des Sommets** qui sortira au cinéma le 15 juin 2022. Attirés par une photographie en noir et blanc du parc national de Denali en Alaska, trois alpinistes de renom poursuivent l'**aventure ultime** en retraçant les pas du légendaire alpiniste, explorateur et photographe **Bradford Washburn**. Ce trio sera-t-il capable de forger sa propre légende à travers **un rêve ambitieux** : d'escalader les périlleux sommets de Moose's Tooth ?

Traversant des amitiés fragiles et des blessures intenses, **Au-delà des Sommets** examine **l'ascension vers la grandeur**.

C'est à la fois **un récit d'aventure palpitant et un regard inoubliable sur les raisons qui nous poussent à explorer et nous dépasser...**

Toutes les informations sur le film, la bande-annonce, le communiqué de presse et la liste des séances : [Au-delà des Sommets - Jupiter Films](#)

