Volume 5 Numéro 1 Janvier 2021

Évènements SFPS à venir Page 2
Bilan des actions passées Page 3-4 -5
News à partager Page 6

Newsletter

Société Française de Psychologie du Sport

ÉDITO : Dix pour cent.

Maintenant on sait. On demande souvent quelle est la part de la psychologie dans la performance, pour justifier l'importance de la préparation mentale dans l'entraînement des sportifs. Le programme prioritaire de recherche pour le sport de haute performance proposait un concours avec 20 millions d'euros de subvention à la clé pour aider la France à doubler le nombre des médailles aux jeux Olympiques de Paris en 2024. Sur les douze projets retenus et financés, deux portent principalement sur la composante psychologique de la performance. Tout d'abord, l'équipe conduite par Mickaël Campo pourra mener à bien le projet intitulé: Dynamique de groupe en sports collectifs: étude des processus identitaires et de leur relation à la performance sportive. Le deuxième projet lié à la psychologie vient du consortium mené par Julie Doron: Optimiser l'entraînement mental pour atteindre l'or olympique. Approches psycho-physiologiques innovantes de la performance en escrime. A eux deux, ces projets orientés majoritairement sur les aspects psychologiques récoltent 10% des fonds, bien que ces 10 % ne concernent pas uniquement la psychologie. D'un autre côté, parmi les 10 autres projets retenus, certains comportent une part de psychologie. On peut estimer que pour améliorer la performance sportive, la part des subventions affectée à la psychologie est de 10%. C'est le moment de féliciter les lauréats, car ils ont réussi à obtenir des subventions pour faire leur travail. Ils ont gagné la compétition, la course au financement. Ainsi, des chercheurs qui trouvent des financements, on en a trouvé. Il faut également penser au travail effectué par tous les chercheurs qui n'ont pas obtenu de financement, et qui pourtant ont passé un temps considérable à préparer leur demande de subvention. Ils devront attendre que les jeux reviennent en France pour pouvoir tenter à nouveau leur chance. Car c'est bien une spécificité du métier de chercheur que d'avoir à travailler pour obtenir leurs outils de travail. Un peu comme si un maçon devait faire un concours auprès de son patron pour espérer obtenir une pelle, ou comme si un chirurgien devait demander une subvention pour se procurer une table d'opération. Souvenons-nous qu'un chercheur est payé par le gouvernement pour écrire des demandes de subventions à ce même gouvernement pour pouvoir faire le travail pour lequel il est payé. Donc, maintenant, on sait. Et pour 2021, je vous souhaite une bonne santé.

Jean Fournier

Évènements SFPS *à venir*

En ce début d'année, nous vous proposons de découvrir le calendrier prévisionnel de nos actions habituelles: Webinaires, Rencontres Web, Journées d'Etude, Workshop. Nous travaillons également sur de nouveaux contenus que vous aurez le plaisir de découvrir dans le courant de l'année. Surprise…

Calendrier 2021
ACTIONS SFPS

01 Janvier

NEWSLETTER

WEBINAIRE
Christiane Trottier

Save the date 28 janvier

https://www.sfpsport.fr/evenements.html

02 Février

WEBINAIRE
Vincent Gouttebarge

Save the date 11 février

https://www.sfpsport.fr/evenements.html

04 Avril

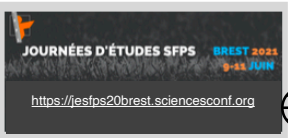
RENCONTRE WEB
Equipage Vendée Globe
Préparation mentale et course au large en solitaire

05 Mai

NEWSLETTER
N'hésitez pas à nous communiquer des informations ou à nous proposer des articles pour contribuer et alimenter la newsletter.

06 Juin

J.E. SFPS
Save the date 9-11 juin



RENCONTRE WEB
Préparation mentale de l'équipe de France de natation synchronisée en préparation pour Tokyo.

09 Septembre

NEWSLETTER
N'hésitez pas à nous communiquer des informations ou à nous proposer des articles pour contribuer et alimenter la newsletter.

10 Octobre

RENCONTRE WEB
Fatou Diop
Double projet et préparation mentale
Suivi psychologique jeune public

11 Novembre

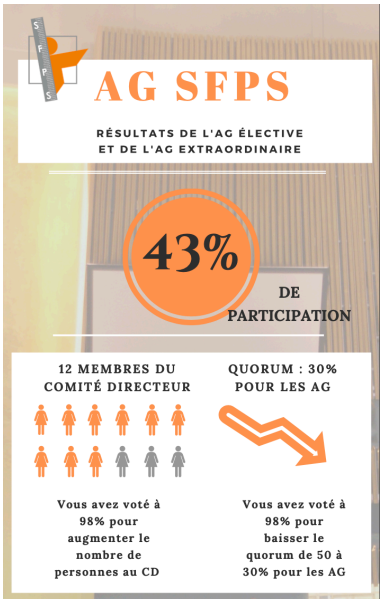
WEBINAIRE
Laurence Kern
Les addictions

A définir

WORKSHOP SFPS
Le format et la date du workshop annuel reste encore à définir pour s'adapter au mieux aux contraintes liées à la situation sanitaire tout en maintenant les aspects pratiques de cet évènement

Bilan des actions *passées*

Au cours du dernier trimestre 2020, la Société Française de Psychologie du Sport a organisé son assemblée générale élective et une assemblée générale extraordinaire. Celles-ci ont permis respectivement d'élire les nouveaux membres du comité directeur et d'apporter quelques modifications des statuts de l'association.



L'AG n'ayant obtenu le quorum lors de la première convocation, elle a dû être reconduite à une date ultérieure. Lors de la deuxième convocation, 43% des adhérents étaient présents.

Modifications des statuts:

NEW

« Les deux modifications des statuts qui nous ont été proposées par le CD précédent et votées en AG nous permettent d'envisager un meilleur fonctionnement pour les mandats à venir. »

P. Vacher, Secrétaire Général

Election du Comité Directeur:

« Pour ce deuxième mandat en tant que Président, je sais pouvoir compter sur une équipe renforcée par des jeunes dynamiques pour mener à bien notre projet référence 2020-2023 »

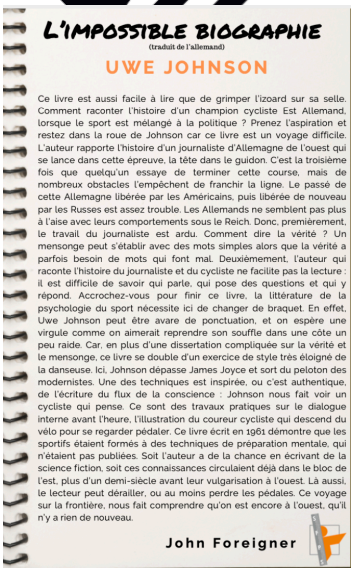
Jean Fournier, Président de la SFPS

Bilan des actions passées

Rubrique « Littérature, Sport et Psychologie »

Pour le deuxième confinement, John Foreigner, notre critique littéraire, a repris du service et nous a permis de découvrir de nouveaux romans afin de passer d'agréables moments de lecture en cette période si particulière.

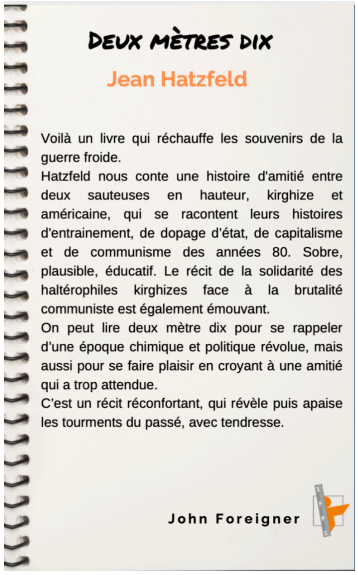
https://www.sfpsport.fr/sport-litterature-psychologie.html



L'IMPOSSIBLE BIOGRAPHIE
(traduit de l'allemand)
UWE JOHNSON

Ce livre est aussi facile à lire que de grimper l'izoard sur sa selle. Comment raconter l'histoire d'un champion cycliste Est Allemand, lorsque le sport est mélangé à la politique ? Prenez l'aspiration et restez dans la roue de Johnson car ce livre est un voyage difficile. L'auteur rapporte l'histoire d'un journaliste d'Allemagne de l'ouest qui se lance dans cette épreuve, la tête dans le guidon. C'est la troisième fois que quelqu'un essaye de terminer cette course, mais de nombreux obstacles l'empêchent de franchir la ligne. Le passé de cette Allemagne libérée par les Américains, puis libérée de nouveau par les Russes est assez trouble. Les Allemands ne semblent pas plus à l'aise avec leurs comportements sous le Reich. Donc, premièrement, le travail du journaliste est ardu. Comment dire la vérité ? Un mensonge peut s'établir avec des mots simples alors que la vérité a parfois besoin de mots qui font mal. Deuxièmement, l'auteur qui raconte l'histoire du journaliste et du cycliste ne facilite pas la lecture : il est difficile de savoir qui parle, qui pose des questions et qui y répond. Accrochez-vous pour finir ce livre. la littérature de la psychologie du sport nécessite ici de changer de braquet. En effet, Uwe Johnson peut être avare de ponctuation, et on espère une virgule comme on aimerait reprendre son souffle dans une côte un peu raide. Car, en plus d'une dissertation compliquée sur la vérité et le mensonge, ce livre se double d'un exercice de style très éloigné de la danseuse. Ici, Johnson dépasse James Joyce et sort du peloton des modernistes. Une des techniques est inspirée, ou c'est authentique, de l'écriture du flux de la conscience : Johnson nous fait voir un cycliste qui pense. Ce sont des travaux pratiques sur le dialogue interne avant l'heure, l'illustration du coureur cycliste qui descend du vélo pour se regarder pédaler. Ce livre écrit en 1961 démontre que les sportifs étaient formés à des techniques de préparation mentale, qui n'étaient pas publiées. Soit l'auteur a de la chance en écrivant de la science fiction, soit ces connaissances circulaient déjà dans le bloc de l'est, plus d'un demi-siècle avant leur vulgarisation à l'ouest. Là aussi, le lecteur peut dérailler, ou au moins perdre les pédales. Ce voyage sur la frontière, nous fait comprendre qu'on est encore à l'ouest, qu'il n'y a rien de nouveau.

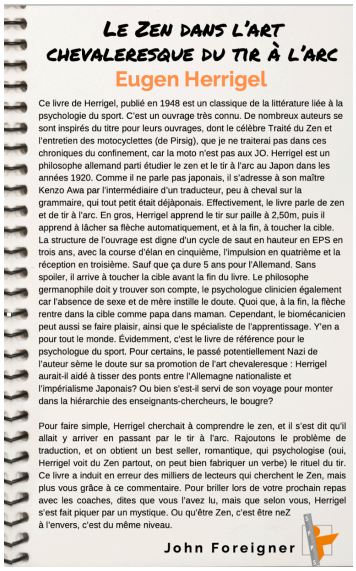
John Foreigner



DEUX MÈTRES DIX
Jean Hatzfeld

Voilà un livre qui réchauffe les souvenirs de la guerre froide.
Hatzfeld nous conte une histoire d'amitié entre deux sauteuses en hauteur, kirghize et américaine, qui se racontent leurs histoires d'entrainement, de dopage d'état, de capitalisme et de communisme des années 80. Sobre, plausible, éducatif. Le récit de la solidarité des haltérophiles kirghizes face à la brutalité communiste est également émouvant.
On peut lire deux mètre dix pour se rappeler d'une époque chimique et politique révolue, mais aussi pour se faire plaisir en croyant à une amitié qui a trop attendue.
C'est un récit réconfortant, qui révèle puis apaise les tourments du passé, avec tendresse.

John Foreigner

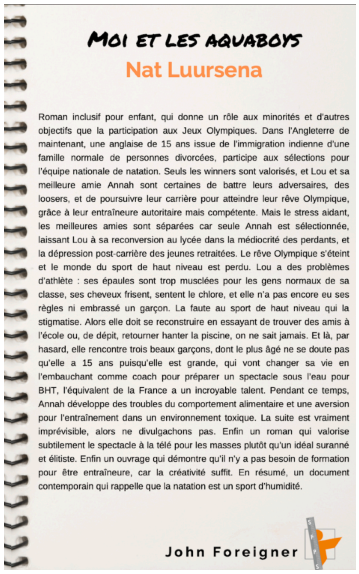


LE ZEN DANS L'ART CHEVALERESQUE DU TIR À L'ARC
Eugen Herrigel

Ce livre de Herrigel, publié en 1948 est un classique de la littérature liée à la psychologie du sport. C'est un ouvrage très connu. De nombreux auteurs se sont inspirés du titre pour leurs ouvrages, dont le célèbre Traité du Zen et l'entretien des motocyclettes (de Pirsig), que je ne traiterai pas dans ces chroniques du confinement, car la moto n'est pas aux JO. Herrigel est un philosophe allemand parti étudier le zen et le tir à l'arc au Japon dans les années 1920. Comme il ne parle pas japonais, il s'adresse à son maître Kenzo Awa par l'intermédiaire d'un traducteur, peu à cheval sur la grammaire, qui tout petit était déjàponais. Effectivement, le livre parle de zen et de tir à l'arc. En gros, Herrigel apprend le tir sur paille à 2,50m, puis il apprend à lâcher sa flèche automatiquement, et à la fin, à toucher la cible. La structure de l'ouvrage est digne d'un cycle de saut en hauteur en EPS en trois ans, avec la course d'élan en cinquième, l'impulsion en quatrième et la réception en troisième. Sauf que ça dure 5 ans pour l'Allemand. Sans spoiler, il arrive à toucher la cible avant la fin du livre. Le philosophe germanophile doit y trouver son compte, le psychologue clinicien également car l'absence de sexe et de mère instille le doute. Quoi que, à la fin, la flèche rentre dans la cible comme papa dans maman. Cependant, le biomécanicien peut aussi se faire plaisir, ainsi que le spécialiste de l'apprentissage. Y'en a pour tout le monde. Évidemment, c'est le livre de référence pour le psychologue du sport. Pour certains, le passé potentiellement Nazi de l'auteur sème le doute sur sa promotion de l'art chevaleresque : Herrigel aurait-il aidé à tisser des ponts entre l'Allemagne nationaliste et l'impérialisme Japonais? Ou bien s'est-il servi de son voyage pour monter dans la hiérarchie des enseignants-chercheurs, le bougre?

Pour faire simple, Herrigel cherchait à comprendre le zen, et il s'est dit qu'il allait y arriver en passant par le tir à l'arc. Rajoutons le problème de traduction, et on obtient un best seller, romantique, qui psychologise (oui, Herrigel voit du Zen partout, on peut bien fabriquer un verbe) le rituel du tir. Ce livre a induit en erreur des milliers de lecteurs qui cherchent le Zen, mais plus vous grâce à ce commentaire. Pour briller lors de votre prochain repas avec les coaches, dites que vous l'avez lu, mais que selon vous, Herrigel s'est fait piquer par un mystique. Ou qu'être Zen, c'est être neZ à l'envers, c'est du même niveau.

John Foreigner



MOI ET LES AQUABOYS
Nat Luursena

Roman inclusif pour enfant, qui donne un rôle aux minorités et d'autres objectifs que la participation aux Jeux Olympiques. Dans l'Angleterre de maintenant, une anglaise de 15 ans issue de l'immigration indienne d'une famille normale de personnes divorcées, participe aux sélections pour l'équipe nationale de natation. Seuls les winners sont valorisés, et Lou et sa meilleure amie Annah sont certaines de battre leurs adversaires, des loosers, et de poursuivre leur carrière pour atteindre leur rêve Olympique, grâce à leur entraîneure autoritaire mais compétente. Mais le stress aidant, les meilleures amies sont séparées car seule Annah est sélectionnée, laissant Lou à sa reconversion au lycée dans la médiocrité des perdants, et la dépression post-carrière des jeunes retraitées. Le rêve Olympique s'éteint et le monde du sport de haut niveau est perdu. Lou a des problèmes d'athlète : ses épaules sont trop musclées pour les gens normaux de sa classe, ses cheveux frisent, sentent le chlore, et elle n'a pas encore eu ses règles ni embrassé un garçon. La faute au sport de haut niveau qui la stigmatise. Alors elle doit se reconstruire en essayant de trouver des amis à l'école ou, de dépit, retourner hanter la piscine, on ne sait jamais. Et là, par hasard, elle rencontre trois beaux garçons, dont le plus âgé ne se doute pas qu'elle a 15 ans puisqu'elle est grande, qui vont changer sa vie en l'embauchant comme coach pour préparer un spectacle sous l'eau pour BHT, l'équivalent de la France a un incroyable talent. Pendant ce temps, Annah développe des troubles du comportement alimentaire et une aversion pour l'entraînement dans un environnement toxique. La suite est vraiment imprévisible, alors ne divulgachons pas. Enfin un roman qui valorise subtilement le spectacle à la télé pour les masses plutôt qu'un idéal suranné et élitiste. Enfin un ouvrage qui démontre qu'il n'y a pas besoin de formation pour être entraîneure, car la créativité suffit. En résumé, un document contemporain qui rappelle que la natation est un sport d'humidité.

John Foreigner

Et pour la première newsletter de l'année, découvrez le dernier résumé de John du roman de Christos Tsiolkas intitulé « Barracuda ».

NEW

BARRACUDA
Christos Tsiolkas

Roman inclusif pour adulte, qui donne un rôle aux minorités et d'autres objectifs que la participation aux Jeux Olympiques. Dans l'Australie des années 2000, un jeune homme issu de l'immigration participe aux sélections pour l'équipe nationale de natation. Danny Kelly (dit Barracuda) veut gagner ses jeux, chez lui à Sydney, et battre ses partenaires d'entraînement riches et blancs. Le thème ressemble à Moi et les Aquaboys, comme deux gouttes d'eau. Mais Danny sort de prison alors on se doute que sa piscine n'est pas un fleuve tranquille. Le roman de 450 pages est cru, brut et vrai. On ne peut que le conseiller à tous les étudiants en psychologie du sport.

-Je peux te faire travailler chaque partie de ton corps jusqu'à la perfection. Ici…

Un coup à la poitrine.
-Là.

Un autre sur le biceps.
-Ici.

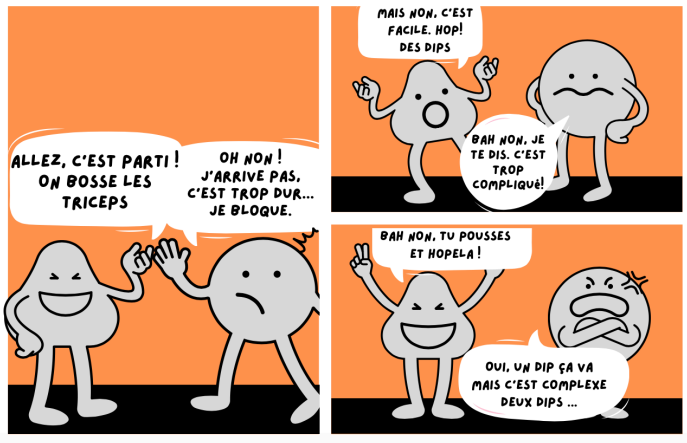
Une claque sur la cuisse.
-Mais à cet endroit-là, Danny…

Son doigt indique ma tête.
-…à cet endroit-là, je ne peux rien faire.

John Foreigner

Bonus

OH-HISSE



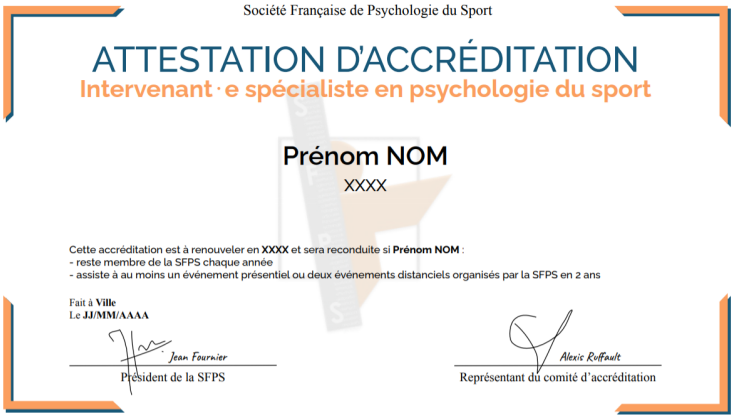
Bilan des actions passées

Rubrique « accréditation »

En cette année 2020, depuis le lancement de la nouvelle procédure d'accréditation en ligne, la SFPS a pu délivrer 16 accéditations d'intervenants spécialistes en psychologie du sport. Pour rappel, l'accréditation est valable 2 ans et son renouvellement est soumis à conditions.
En janvier, 7 nouveaux accrédités : Hugo Cailhol, Elodie Delaunay, Autria Dunoyer, Bertille Lataille, Clément Le Coz, Matthias Watine et Nina Weill.
En juillet, 9 nouveaux accrédités : Julie Barillet, Perrine Bonnefond, Maylis Bonnin, Axel Leuvrey, Yann Le Pennec, Léa Noel, Nino Pelloli, Léo-Paul Sapet et Jérémy Schachner
Félicitations à l'ensemble de ces professionnels !
Ils vont pouvoir faire valoir l'accréditation délivrée par la SFPS sur le terrain, en attestant notamment du respect de notre charte éthique et de compétences pratiques dont les fondements sont établis sur des bases scientifiques.

Identité graphique:

Découvrez la nouvelle attestation reçue lors de la validation de votre demande d'accréditation :


Société Française de Psychologie du Sport

ATTESTATION D'ACCRÉDITATION

Intervenant·e spécialiste en psychologie du sport

Prénom NOM

XXXX

Cette accréditation est à renouveler en **XXXX** et sera reconduite si **Prénom NOM** :
- reste membre de la SFPS chaque année
- assiste à au moins un événement présentiel ou deux événements distanciels organisés par la SFPS en 2 ans

Fait à **Ville**
Le **JJ/MM/AAAA**

Jean Fournier
Président de la SFPS

Alexis Ruffault
Représentant du comité d'accréditation

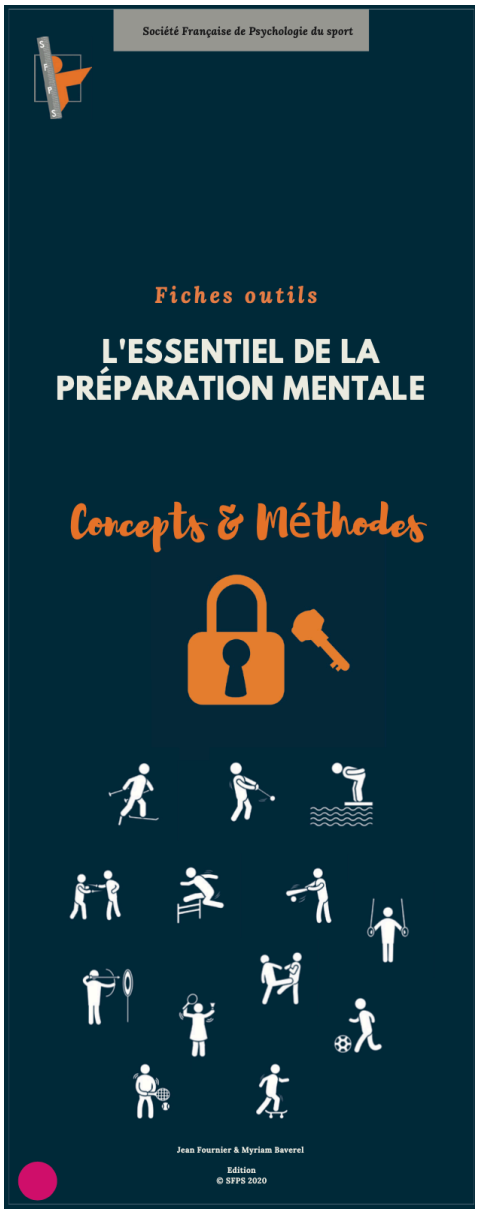
Par ailleurs, les accrédités SFPS reçoivent désormais un tampon numérique à intégrer dans leurs outils de communication numérique (site internet, signature de mails, etc).

Nouvelle carte de membre SFPS:

Fut un temps, les membres de la SFPS se voyaient délivrer une carte de membre lors des journées d'étude. Eh bien voici la nouvelle carte de membre, que vous recevrez maintenant en format électronique lors de la confirmation de votre adhésion.

News *A partager*

La SFPS sort un éventail de fiches outils intitulé « L'essentiel de la préparation mentale » à destination du grand public. Celui-ci sera en vente prochainement en format cartonné plastifié. Chaque mois, nous diffuserons une fiche en format digital que vous serez libres de télécharger dans votre espace membre sur notre site internet.



Découvrez la première fiche sur la motivation:

En avant-première...

Si vous êtes dirigeants, DTN ou entraîneur national et que vous souhaitez adapter ces fiches à votre discipline, la SFPS vous propose ses services. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse: contact.sfps@gmail.com