



Mémoire à finalité "recherche"
UNIVERSITÉ DE BRETAGNE OCCIDENTALE

MASTER 1 STAPS

*Mention "Entraînement et Optimisation de la
Performance Sportive"*

UFR Sport et EP

20, Av. le Gorgeu

29 200 Brest

présenté par

Laurent CALÉDEC

Sous la direction de Marjorie
BERNIER

**Étude de l'influence du momentum psychologique sur
la dynamique des points d'attention lors d'un match de
simple au badminton**

UNIVERSITE DE BRETAGNE OCCIDENTALE

- Mémoire de Master -

Mention : EOPS

Parcours : Accompagnement de la Performance et Sciences Humaines

Étude de l'influence du momentum
psychologique sur la dynamique des points
d'attention lors d'un match de simple au
badminton

LAURENT CALÉDEC

Étude de l'influence du momentum
psychologique sur la dynamique des points
d'attention lors d'un match de simple au
badminton

Mémoire de Master 1 EOPS

CALÉDEC LAURENT

Mémoire réalisé dans le cadre du Master EOPS UBL

Logos université de Nantes et Rennes 2



Mémoire réalisé à la FSSE de Brest :

Faculté des Sciences du Sport et de l'Education

20, avenue Le Gorgeu

29 200 Brest (France)

Resp. Master EOPS Parcours APSH : Cyril BOSSARD



FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Mémoire réalisé à l'UBO :

Université de Bretagne Occidentale

3 rue des Archives - CS 93837 - 29 238 Brest cedex 3



Université de Bretagne Occidentale

Table des matières

Table des matières.....	6
Table des figures.....	8
Liste des tableaux	9
Liste des abréviations	10
1er chapitre : Introduction	11
1) Le contexte	11
2) Les objectifs et les enjeux	12
2e chapitre : Revue de Littérature	14
Introduction.....	14
1) L'attention	14
1.1) Définitions	14
1.2) Les points d'attention	15
1.3) Le phénomène de « choking »	16
1.4) La routine.....	17
2) Le momentum psychologique	18
2.1) Définitions	18
2.2) La dynamique du momentum psychologique.....	19
2.3) La complexité du momentum psychologique.....	20
2.4) La dépendance à l'histoire du momentum psychologique	20
2.5) Sentiment d'efficacité personnelle	21
3) Problématique	22
3e chapitre : Méthodologie.....	24
1) Participants et contexte	24
2) Outils de recueil des données	24

2.1) Entretien d'auto-confrontation.....	24
2.2) Évaluation du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration	25
3) Analyse des données	26
4e chapitre : Résultats	27
1) Résultats des entretiens d'auto-confrontation à propos des points d'attention	27
2) Résultats des échelles du sentiment d'efficacité personnelle et de concentration	32
3) Résultats croisés de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés	33
5e chapitre : Discussion.....	35
Introduction.....	35
1) Les catégories de points d'attention utilisés.....	35
2) La dynamique des points d'attention utilisés en fonction du score	36
3) L'influence de la perception du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention utilisés	37
6e chapitre : Conclusion	39
1) Intérêts et limites	39
2) Perspectives.....	39
Bibliographie.....	41
Annexes	44
Guide d'entretien	44
Tableau de score – participant 1	45
Tableau score – participant 2	46
Formulaire de consentement.....	48
Retranscription entretien d'auto-confrontation – <i>participant 1</i>	51
Retranscription entretien d'auto-confrontation – <i>participant 2</i>	60

Table des figures

Figure 2. Représentation des fluctuations des perceptions du momentum psychologique selon les séquences de momentum et les écarts de score (Briki & Gernigon, 2015).....	20
Figure 3-1. Représentation échelle de degré de certitude du sentiment d'efficacité personnelle	26
Figure 3-2. Représentation échelle de degré de concentration.....	26
Figure 4-1. Représentation de la perception du momentum psychologique via la variable du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration du <i>participant 1</i>	32
Figure 4-2. Représentation de la perception du momentum psychologique via la variable du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration du <i>participant 2</i>	32
Figure 4-3. Représentation de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le <i>participant 1</i>	33
Figure 4-4. Représentation de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le <i>participant 2</i>	34

Liste des tableaux

Tableau 4-1. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 1* à propos des catégories de points d'attentions utilisés 29

Tableau 4-2. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 2* à propos des catégories de points d'attention utilisés 29

Tableau 4-3. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 1* à propos des catégories de points d'attention utilisés en lien avec le score 30

Tableau 4-4. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 2* à propos des catégories de points d'attentions utilisés en lien avec le score 31

Liste des abréviations

MP : Momentum psychologique

EAC : Entretien d'auto-confrontation

US : Unité de sens

UG : Unité catégorielle

1er chapitre : Introduction

1) Le contexte

« [...] la qualité première au badminton, c'est le mental, c'est à ça que l'on reconnaît les grands joueurs » (Fred Gandard, entraîneur de badminton, article *Le Monde* – 13 Septembre 2012)

Durant notre année de Master 1, nous avons effectué notre stage au sein du CLE (Centre Labellisé d'Entraînement) de badminton du Finistère-nord, appartenant au Comité Départemental du Finistère de Badminton (ou Codep 29). Celui-ci correspond à l'instance départementale de la Fédération Française de Badminton et de la Ligue de Bretagne de Badminton. Sa mission est de développer la pratique du badminton dans le Finistère. Elle regroupe actuellement 18 clubs finistériens affiliés à la Fédération Française de Badminton. Le CLE permet aux meilleurs jeunes du département de se réunir sur des séances d'entraînement communes, en plus de celles qu'ils suivent en club. Il en existe deux dans le Finistère, une à Brest et une à Concarneau. On intègre ces structures lors de tests de sélection se déroulant en fin d'année scolaire. Celle de Brest est encadrée par Julien Kerboul (DE) sous la responsabilité de Julie Bargain et comporte 12 joueurs (5 filles et 7 garçons) de 9 à 14 ans. Leur niveau oscille entre le N3 et le D9. Ils s'entraînent deux fois par semaine au CLE (lundi et mercredi soir) en plus de leurs entraînements dans leurs clubs respectifs.

Durant nos nombreuses heures de pratique (10 ans – amateur) et de visionnage de matchs de badminton tous niveaux confondus, nous avons pu remarquer que les badistes pouvaient être amenés à traverser des moments de réussites, de vides, et également à enchaîner les deux à la suite durant un match et ce quel que soit son sens. En effet, quel que soit le niveau, les badistes peuvent passer d'un moment neutre à un moment où ceux-ci vont performer ou bien sous-performer durant un instant du match. Cela pourrait même nous faire penser que ces badistes peuvent être présents physiquement sur le terrain, mais ailleurs mentalement. Nous pouvons l'observer lors de rencontres de haut niveau régional, de championnat de France 2020 (ex : match Lucas Corvée – Christo Popov, Corvée mène 16-9 au second set après avoir gagné le premier et se fait remonter à 17-17 avant de perdre le set puis le match) mais également lors de prestigieux tournois mondiaux (ex : match Ginting – Leverdez, Denmark Open 2019, Leverdez gagne 17-10 au troisième set et se fait revenir à 17-15, puis 20-19 pour Ginting).

Le mental serait donc au centre de cette thématique. Si nous nous entretenons avec des entraîneurs professionnels de badminton (DE), ceux-ci nous répondent spontanément que le mental est une part importante de la réalisation de la performance, au même titre

que le physique, la technique ou la tactique. De ce fait, nombreux sont les entraîneurs répétant à leurs joueurs de mieux se concentrer durant leur pratique, ce qui n'est toutefois pas porteur de sens. En effet, comment demander à quelqu'un de se concentrer si celui-ci ne s'est même pas comment faire pour y arriver ?

Derrière cette question de concentration se cachent des concepts clés qui nous serviront à l'écriture de notre mémoire. La concentration est un concept large qui correspond au maintien dans le temps de la focalisation de l'attention d'un individu, dirigée vers des informations pertinentes. Ce maintien de l'attention est très important en situation sportive, d'autant plus lorsque de nombreuses informations émanent de la situation (position de notre corps, de l'adversaire, de la cible, des obstacles...). De ce fait, afin de diriger cette attention, l'individu doit être capable de la focaliser sur des éléments ciblés via des points d'attention, autrement appelés focus attentionnels. Ceux-ci sont changeants et peuvent être pris à différents niveaux et différents endroits de l'environnement. Cela induit le fait qu'il y ait des focus pertinents et non pertinents selon les situations auxquelles fait face l'individu. De plus, la perception de la situation dans laquelle il se trouve peut avoir une influence sur la focalisation des points d'attention. C'est ce que l'on appelle le momentum psychologique. Il correspond à une force psychologique qui modifierait la perception qu'aurait un individu de la situation. Cela lui permettrait de progresser ou de freiner sa progression vers son but.

Ainsi, nous pouvons désormais nous poser de nombreuses questions : existe-t-il un lien entre l'attention et le momentum psychologique ? Les points d'attention peuvent-ils dépendre de la situation dans laquelle se trouve un(e) joueur(se) de badminton ? La représentation du momentum psychologique permet-il aux badistes de mieux percevoir leur tendance d'utilisation de l'attention ? Y a-t-il une tendance générale de la dynamique des points d'attention selon la perception de la situation ? Par quel biais un badiste peut-il subitement sortir mentalement de son match avant de retrouver pied ? Quels points d'attention sont les plus pertinents selon la représentation du momentum psychologique ?

2) Les objectifs et les enjeux

L'objectif principal de notre étude est de chercher à observer l'existence possible d'un lien de l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention pris par un badiste en situation de compétition.

D'un point de vue scientifique, cette étude pourrait permettre la mise à disposition des badistes de connaissances scientifiques nouvelles dans ce domaine sportif. En effet, aucune étude scientifique n'est recensée concernant l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention. Ainsi, cela pourrait permettre aux badistes d'améliorer les points attentionnels qu'ils utilisent selon ce qu'ils ressentent face à la situation (favorable ou non) et également de les aider à se reconcentrer à la suite

d'une distraction de leur attention.

Réussir à établir ce lien entre momentum psychologique et dynamique de l'attention est un challenge car cela nécessite d'avoir un protocole solide permettant une bonne mise en place et une compréhension adéquate des participants aux consignes. En effet, celles-ci doivent être répétées dans l'ordre pour obtenir une certaine fiabilité. De plus, étant donné que la durée entre chaque point est très courte (entre 6 et 12 secondes selon Cabello et Gonzales (2003)), les points d'attention sont brefs et nécessitent donc de chercher à faire verbaliser au maximum ces moments par les badistes.

L'enjeu de cette étude exploratoire est de permettre aux badistes d'avoir une meilleure connaissance des possibles points d'attention pris durant une situation de compétition et de voir si ceux-ci sont plus sujets à se dérouler lors d'une situation favorable, défavorable, ou lors d'un enchaînement des deux. Dans la continuité de cette étude pour les années futures, l'enjeu final serait de développer une méthode permettant aux badistes de revenir rapidement focalisés sur des points attentionnels pertinents durant un match et ainsi améliorer leur habileté attentionnelle.

2e chapitre : Revue de Littérature

Introduction

L'objectif de cette partie est de présenter d'un point de vue théorique la littérature scientifique à propos de l'attention et du momentum psychologique. De ce fait, nous aborderons dans une première partie les concepts en lien avec l'attention, puis dans une seconde partie le concept de momentum psychologique.

1) L'attention

1.1) Définitions

L'attention est un concept qui est apparu très tôt dans le domaine scientifique. William James est, en 1890 (cité par Ferrel-Chapus, 2010), un des premiers chercheurs à la définir. Il dit à son propos que l'attention correspond à « [...] *la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent simultanément possibles* ». Cette définition souligne le fait que lorsqu'un individu porte attention à quelque chose (objet ou pensée), il en est pleinement conscient.

A la suite de cette première définition dans la littérature scientifique, d'autres chercheurs ont voulu continuer à faire évoluer cette définition de l'attention. Ainsi, en 1971, Posner et Boies ont suggéré que le concept d'attention pouvaient se diviser en trois composantes, à savoir : la vigilance, la sélectivité et la capacité de traitement. Ces trois composantes peuvent ainsi nous donner trois nouvelles définitions différentes de l'attention :

- 1) via une vigilance accomplie, l'attention est vue comme un système d'éveil aidant l'individu à répondre aux stimuli de l'environnement ;
- 2) l'attention est sélective et propre à chaque individu selon le contexte dans lequel il évolue ;
- 3) l'attention est une ressource réduite, ce qui induit une restriction des performances si des informations s'accroissent au fil du temps.

D'autres chercheurs, tel que Czajkowski (1996, cité dans Schefke, 2010), proposent une définition encore différente de celles présentées précédemment. Selon lui, le concept d'attention correspondrait à « *la concentration de la conscience, intentionnellement ou non, sur un certain objet, action, activité, situation, incident ou phénomène, qui détermine la qualité et l'efficacité de la perception, de la prise de décision et de la performance* ». A partir de cette définition, nous pouvons observer quatre énoncés différents :

- 1) le principe de base du concept d'attention reposerait sur la concentration de la conscience (ou des processus cognitifs) ;

- 2) l'attention peut être intentionnelle ou non intentionnelle, cela proviendrait de la volonté de l'individu ;
- 3) l'attention posséderait toujours une direction (objet, pensée, activité...) ;
- 4) l'attention serait un attracteur immédiat sur notre perception, nos décisions et nos performances.

En 2006, Fournier et collaborateurs ont redéfini ce concept : l'attention correspondrait à « *l'engagement conscient ou inconscient dans des activités perceptuelles, cognitives, ou motrices avant, pendant ou après la production d'une performance* ».

A la suite de cette ensemble de définitions à propos de l'attention, notre étude se positionnera sur la précédente définition de Fournier et collaborateurs. Étant donné qu'elle correspond à la définition de l'attention la plus récente de notre revue de littérature, nous considérons qu'elle sera le plus à même de répondre à notre étude.

1.2) Les points d'attention

Comme nous avons pu le voir dans la définition de l'attention par Czajkowski (1996), celle-ci possède toujours une direction. Cela peut correspondre au fait de porter son attention sur ses pensées, sur l'objet en jeu (volant, balle...) ou bien encore sur l'environnement qui entoure l'individu. Le fait de porter son attention à différents endroits et à différents moments montrent que les individus utilisent des points d'attention spécifiques, autrement appelés « focus attentionnel ».

A travers des études de Nideffer et Sagal (1998), et de Wulf et Prinz (2001), nous pouvons observer qu'un individu est capable de focaliser son attention à deux niveaux : d'un point de vue interne et d'un point de vue externe. Le point de vue interne correspond à l'individu : ses pensées, émotions, sensations proprioceptives/kinesthésiques. A l'inverse, le point de vue externe correspond lui à tout ce qui est extérieur à l'individu : les bruits autour de lui, les déplacements d'individus/objets...

Bien que cette différence entre les focalisations interne et externe soit faite, elle ne permet pas de schématiser idéalement des catégories de points d'attention que prennent les individus. De ce fait, de nombreuses études (Bernier, 2011 ; Bahmani, 2019) ont fait en sorte d'étudier les points d'attention que pouvaient prendre les sportifs par le biais d'études exploratoires de terrain. Ainsi, dans l'étude de Bernier (2011), l'objectif était d'étudier de manière qualitative les points d'attention pris par des golfeurs experts en situation d'entraînement et de compétition. Il a été montré que ces golfeurs experts avaient des points d'attention beaucoup plus vastes et spécifiques que ceux spécifiés dans la littérature scientifique et qu'ils différaient selon la situation dans laquelle évoluaient les golfeurs. Ainsi, les points d'attention de ces golfeurs pouvaient fluctuer entre : 1) la procédure (aspects techniques, position corps/club de golf) ; 2) le résultat (de la trajectoire de la balle et du score) ; 3) l'état psychologique (états émotionnels et

motivationnels); 4) l'environnement (éléments environnementaux liés à la tâche et éléments environnementaux non directement liés à la tâche). De plus, cette étude a permis l'observation de l'aspect dynamique des points d'attention. En effet, sur une courte période, les golfeurs sont à même de passer d'un point d'attention à un autre lorsque ceux-ci préparent, effectuent ou jugent leur coup. Dans son étude de 2019, Bahmani avait lui pour objectif d'étudier, à partir d'une méthode mixte, les stratégies attentionnelles chez des judokas experts. Ainsi, il a été montré que durant une situation de compétition à enjeu, les judokas utilisaient cinq catégories de points d'attention spécifiques qui contiennent elles également des sous-catégories : 1) mouvements/techniques ; 2) états psychologiques (états émotionnels, ressentis et pensées) ; 3) stratégies et tactiques (gestion du match, convaincre/décevoir le jury, fatiguer l'adversaire et tromper l'adversaire) ; 4) évaluation/prise de conscience de la situation (opportunités à saisir) ; 5) attention extérieure (contenu environnemental sans rapport avec l'exécution des tâches). De plus, cette étude nous montre, tout comme dans l'étude précédente de Bernier (2011), que l'attention est dynamique, malléable dans le temps et déplaçable en fonction de la phase de compétition.

A partir de ces deux études, nous pouvons nous rendre compte que l'attention est un concept dynamique qui évolue en fonction de la situation de base (entraînement ou compétition) et des parties qui la compose (service, échange, fin d'échange par exemple). Hutchinson et Tenenbaum (2007) ont également montré à travers leur étude que ces points d'attention évoluaient au cours de la situation selon comment se transforment l'environnement ou la situation, et les ressentis de l'athlète. De plus, les catégories de points d'attention possibles sont très similaires à travers les deux études de Bernier (2011) et Bahmani (2019), seules les appellations diffèrent. Une unique catégorie est rajoutée dans l'étude de Bahmani (2019) : stratégie et tactique. Ainsi, l'ensemble de ces deux grilles de points d'attention nous permettront de mieux définir ceux explicités par les pratiquants.

1.3) Le phénomène de « choking »

Bien que, comme vu précédemment, les pratiquants soient capables de prendre des points d'attention différents selon les situations et parties qui les composent, ceux-ci peuvent être amenés à diriger leur attention vers des focus non pertinents lors de situations à fort enjeu. Lorsque cela se passe, nous pouvons parler d'un phénomène de choking.

Le choking a été défini par Beilock en 2001 comme une concentration de l'attention sur le geste à réaliser lors d'une situation à haute pression. Le pratiquant va alors chercher à contrôler un geste qui est automatisé. Cette automatisation du geste signifie que le pratiquant n'a pas besoin de porter de l'attention sur cette tâche afin de la réaliser. En 2001, Wulf et Prinz se sont intéressés à ce phénomène. Ils ont montré via leur étude que lorsqu'un pratiquant adoptait un focus interne sur le mouvement à réaliser, il était

d'avantage possible d'observer un affaiblissement des processus de contrôle du geste que lorsque le pratiquant adoptait un focus externe sur le résultat par exemple. De ce fait, il serait plus juste d'adopter un focus sur les conséquences du mouvement que sur le mouvement en lui-même.

Également, selon certains chercheurs, la pression pourrait générer un environnement distrayant ne permettant pas au joueur de focaliser son attention uniquement sur la tâche (Wine, 1971). Le sportif pourrait donc focaliser son attention sur quelque chose de non pertinent dans la quête de la réussite de sa situation qui pourrait le déconcentrer et le mettre en situation d'échec.

Il peut être pertinent de chercher à comprendre ce qu'est ce phénomène de choking car les participants de notre étude ont été placés dans un environnement à fort enjeu. De ce fait, il se peut qu'à certains moments ceux-ci aient subi un choking ayant entraîné une distraction de leurs points d'attention et donc une perte de performance. Cela peut donc en être une explication.

1.4) La routine

Étant donné que l'attention est une habileté dynamique et épuisable dans le temps, il se peut que celle des individus et sportifs en situation puisse se réduire. Ainsi, la routine peut être un moyen efficace de permettre à ces individus de retrouver des points d'attention pertinents face à la situation à laquelle ils font face. En effet, selon Bernier et collaborateurs (2009), la routine serait un mécanisme d'autorégulation de la focalisation de l'attention.

La routine a été définie en 1986 par Crews et Boutcher comme « *un ensemble de schémas de pensées, d'actions ou d'images que l'on reproduit systématiquement avant d'exécuter une performance* ». Elle permettrait à un individu de consolider les conditions de performance tout en cherchant à les individualiser afin d'obtenir la zone optimale de performance. Toutefois, il faut distinguer la routine du rituel. L'individu est maître de sa routine tandis que le rituel maîtrise l'individu. De même, la routine est une aide à la performance tandis que le rituel n'a pas d'efficacité avérée sur la performance.

Selon Singer (2002), le contenu de la routine peut être représenté en cinq étapes distinctes :

- 1) L'étape de préparation : elle implique un positionnement optimal du corps, une orientation vers un but de performance et un niveau d'activation accompli ;
- 2) L'étape d'imagerie : elle permet de se constituer une représentation mentale et une sensation réaliste d'une performance idéale ;
- 3) L'étape de focalisation de l'attention : elle consiste à diriger son attention vers un détail adéquat de la situation, ce qui permettra de barrer l'apparition de focus non pertinent (pensées parasites par exemple) ;

- 4) L'étape d'exécution : elle correspond au démarrage de l'action et consiste à se sentir serein face à celle-ci ;
- 5) L'étape d'évaluation : elle consiste à évaluer la qualité d'exécution du geste, du résultat, mais également de l'exécution des étapes de la routine.

De nombreux chercheurs ont également démontré l'efficacité de l'utilisation de ces routines sur la performance. Ainsi, en 1998, Riedrich démontre dans son étude que le maintien de l'attention dans le temps d'un sportif pourrait être bonifiée via l'utilisation d'une routine. C'est en canalisant son focus attentionnel sur les données relatives à l'action à accomplir que la concentration serait augmentée. De plus, une étude de Hardy et Ringland (1984) a montré que la pratique d'imagerie mentale durant la phase de routine pouvait permettre au sportif de se diriger vers les focus judicieux de la situation.

L'utilisation de routines peut donc être un moyen permettant aux pratiquants de résoudre un problème de maintien de l'attention dans le temps. Dans le cadre de notre étude, l'apprentissage d'une routine de pré-performance, comme au service par exemple, pourrait permettre aux pratiquants de se replonger dans un état optimal de performance et ainsi maximiser leurs chances de gagner l'échange puis, le match.

2) Le momentum psychologique

2.1) Définitions

Le momentum est un terme qui trouve son origine dans le latin qui a pour définition un mouvement. Au plan psychologique, il se définit comme une sorte d'élan ou une tendance. Bien que ce phénomène psychologique soit majoritairement étudié en psychologie du sport, il n'en n'est pas spécifique et peut être lié à plusieurs domaines, tel que la politique par exemple.

Ainsi, en 1994, Taylor et Demick définissent le momentum psychologique (MP) comme « *un changement positif ou négatif de la cognition, de la physiologie, de l'effet et du comportement causé par un événement ou une série d'évènements qui entraîne un changement de performance* ». Plus récemment, Gernigon, Briki et Eykens (2010) définissent le MP comme étant une « *dynamique positive ou négative des réponses cognitives, affectives, motivationnelles, physiologiques et comportementales (et leurs couplages) à la perception de progression ou d'éloignement vis-à-vis d'une issue appétitive ou aversive* ». Par le biais de ces propositions de définitions, nous pouvons observer que le MP pourrait être vu de deux manières distinctes : positive ou négative. Un momentum positif pourrait être résumé tel un élan psychologique permettant à l'individu de progresser vers son but, tandis qu'un momentum négatif pourrait être, quant à lui, résumé tel un élan psychologique freinant le cheminement vers ce but.

A leur tour, d'autres études insistent sur le fait que le MP induirait une modification de la vision de la situation dans laquelle se trouve l'individu. Ainsi, Jones et Harwood (2008) conceptualisent le momentum psychologique comme étant une « *force psychologique qui modifie la manière dont les événements sont vécus* ». En 2012, Briki définit également ce phénomène tel qu'une « *modification positive ou négative aux plans cognitifs, physiologiques, affectifs et comportementaux causés par la précipitation d'un évènement ou d'une série d'évènements résultant en un changement rapide de la performance* ».

De plus, d'après certains chercheurs (Briki, Den Hartigh, Markman, Micallef, & Gernigon, 2013), ce phénomène ne serait pas linéaire, serait complexe et dépendant de l'histoire de l'individu. Nous allons donc désormais nous intéresser de plus près à ces caractéristiques.

2.2) La dynamique du momentum psychologique

Certains chercheurs, à travers leurs études, perçoivent le momentum psychologique comme un phénomène dynamique et non linéaire. En effet, Gernigon, Briki et Eykens (2010) ont cherché à étudier, auprès de joueurs de tennis de table, quelle est l'influence d'un momentum positif et d'un momentum négatif sur les changements des variables que sont l'anxiété compétitive, la confiance en soi et les buts d'accomplissements. Ainsi, ces chercheurs ont pu observer que, selon le scénario auquel les participants faisaient face à travers la vidéo (ascendant ou descendant), l'anxiété somatique et cognitive diminuaient de façon linéaire lors du scénario ascendant et augmentaient de façon non linéaire lors du scénario descendant. Nous pouvons donc constater un processus non-linéaire au sein du phénomène de MP qui évoque donc plutôt un processus dynamique.

En 2015, Briki et Gernigon ont de nouveau souhaité prouver que le momentum psychologique est dynamique à travers une étude sur des joueurs de tennis de table en situation d'accomplissements virtuels. Leurs résultats montrent qu'il y a des variations cassantes dans les représentations de MP lors du début de chaque séquence montrée de MP. Ainsi, nous pouvons de nouveau observer que le MP est un phénomène dynamique changeant.

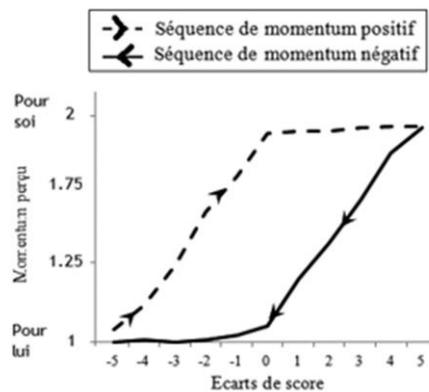


Figure 2. Représentation des fluctuations des perceptions du momentum psychologique selon les séquences de momentum et les écarts de score (Briki & Gernigon, 2015)

2.3) La complexité du momentum psychologique

Bien que le momentum psychologique soit un phénomène non-linéaire, il n'en reste pas moins complexe. Ainsi, le MP est un phénomène englobant de nombreux mécanismes qui peuvent déclencher chacun leur tour et à n'importe quel moment ce phénomène. Nous pouvons donc observer une grande complexité dans l'apparition de ce phénomène. Cette complexité peut être décrite telle une capacité importante d'interactions entre des éléments constituant un système interdépendant. Pour Briki (2012), ce processus complexe peut être souligné par la difficulté à deviner son évolution qui reste fluctuante.

Ainsi, à la suite d'une étude qualitative ayant pour but d'étudier les mécanismes mis en jeu lors du déclenchement du MP et son développement, Taylor et Demick (1994) ont dénombré six changements pouvant être mis en évidence lors du développement du momentum psychologique : 1) cognitions ; 2) affectifs ; 3) physiologiques ; 4) performances ; 5) situationnels ; 6) comportementaux. Ces éléments fonctionnent en synergie les uns avec les autres. Cependant, étant donné que ce phénomène n'est pas linéaire, son déclenchement ne se fait pas de façon programmée. Cela dépend de la situation dans laquelle évolue l'individu.

2.4) La dépendance à l'histoire du momentum psychologique

Ce phénomène dynamique complexe qu'est le MP est également dépendant de l'histoire de l'individu. Cela signifie donc que le système dans lequel se trouve l'individu est lié aux événements qui ont précédés ce système. Cela induit donc une obstruction au changement. De ce fait, Briki (2012) montre que cette dépendance à l'histoire peut se retrouver à partir de trois différents types de mécanismes de déclenchement du MP : la dissonance, la consonance et la peur de ne pas vaincre. Les deux premiers termes servent à rapprocher le passé proche avec la situation actuelle dans laquelle se trouve l'individu qui cherchera à prévoir, selon le MP, les expériences prochaines de façon positive ou négative. La peur de ne pas gagner peut induire le fait de focaliser son attention sur les erreurs à ne pas commettre. Cette focalisation entrainera possiblement l'individu dans

des scénarios d'échec. Nous pouvons donc observer une dépendance du passé mais également du présent et du futur dans la conception du momentum psychologique.

2.5) Sentiment d'efficacité personnelle

Comme nous avons pu le voir précédemment, le momentum psychologique est un phénomène mental complexe englobant de nombreuses variables. Une de ces variables, qui trouve sa place au sein des changements de performances, est le sentiment d'efficacité personnelle.

Ce sentiment d'efficacité personnelle a été défini par Bandura (1977, 1986, 1997 cité par Feltz & Lirgg, 2001) comme « *la croyance que l'on a en la capacité d'exécuter une tâche spécifique avec succès afin d'obtenir un certain résultat* ». Ainsi, les croyances que porte un individu à travers ce sentiment d'auto-efficacité correspondent, selon Bandura (1986), à des jugements sur les compétences à effectuer une tâche plutôt que les compétences de l'individu en lui-même. Nous pouvons reformuler ceci par le fait que le sentiment d'efficacité personnelle est orienté sur ce que nous pensons être capable de faire et non sur ce que nous avons réellement comme compétences. Le terme important à retenir ici est le terme « pensons ». En effet, le fait de penser être capable (ou non) de réaliser quelque chose peut être mis en corrélation avec le momentum psychologique.

Si nous nous référons à la définition du MP selon Briki (2013), celle-ci est définie comme une « *modification positive ou négative aux plans cognitifs, physiologiques, affectifs et comportementaux causés par la précipitation d'un évènement ou d'une série d'évènements résultant en un changement rapide de la performance* ». Nous pouvons observer à travers cette définition que le concept de percevoir un événement comme positif ou négatif peut influencer notre cognition entre autre. Cette modification de la cognition peut être mis en exergue par le fait de penser (ou non) être compétent pour performer dans cette situation. Ainsi, nous pouvons observer un premier lien entre sentiment d'efficacité personnelle et momentum psychologique.

Selon Bandura (1990), les jugements d'efficacité personnelle que se porte un individu appartiennent à un mécanisme complexe d'auto-évaluation et d'auto-persuasion. Ceux-ci s'appuient sur un traitement cognitif se basant sur plusieurs sources d'informations à propos de l'efficacité. Ces différentes sources d'informations ont été rangées par Bandura en 1977 selon leurs performances antérieures, leurs expériences, leurs persuasions orales et leurs états physiologiques. A ces catégories, Maddux (1995) et Schunk (1995) ont rajouté les catégories des états émotionnels et des expériences imaginées. Nous pouvons, de nouveau, établir un second lien entre le sentiment d'auto-efficacité et le momentum psychologique. En effet, le fait d'effectuer un processus d'auto-évaluation par rapport à la situation à laquelle l'individu fait face en fonction des expériences et performances passées, démontre une certaine dépendance à l'histoire. Cette dépendance

à l'histoire est une des caractéristiques du MP. Ainsi, nous pouvons voir que le sentiment d'efficacité personnelle est un déclencheur de ce phénomène psychologique.

Enfin, Shaw et collaborateurs (1992) ont cherché à observer si l'efficacité personnelle pouvait être perçue comme un déclencheur du momentum psychologique. De ce fait, à travers l'élaboration d'une compétition de lancers francs au basketball, ceux-ci ont mesuré, après chaque série, le rendement des lancers francs, la perception du momentum psychologiques et les dimensions causales. Leurs résultats ont révélé que l'évolution de la perception du MP était joint à des expériences multipliées de réussite et d'échec. A partir de leur étude, un lien entre l'efficacité personnelle et le MP a pu être révélé en ce qui concerne les expériences d'échecs mais pas pour les expériences de réussite : plus les participants gagnaient en confiance et plus on pouvait observer un changement de l'auto-efficacité. Cela pourrait appuyer la théorie que le MP négatif serait un plus fort attracteur que le MP positif (Briki, Den Hartigh, Markman *et al.*, 2013).

3) Problématique

Au sein de la littérature scientifique, de nombreux chercheurs ont étudié séparément la dynamique de l'attention et le momentum psychologique. Cependant, très peu d'articles à ce sujet ont comme activité support le badminton. Bastug (2017, 2018) est un de ces chercheurs ayant voulu étudier l'attention et la concentration des joueurs de badminton. Ainsi, au travers d'une étude quantitative en 2017, Bastug a révélé une corrélation positive entre l'expérience de l'individu et de son niveau d'habileté attentionnelle. L'étude de 2018 a, quant à elle, révélé que les joueurs de badminton auraient une meilleure habileté attentionnelle que les joueurs de tennis et de tennis de table mais une moins bonne concentration. Ces études récentes montrent donc l'intérêt de chercher à comprendre comment un badiste peut-il être capable de prendre des informations pertinentes dans la situation sportive, mais être moins compétent dans le maintien de cette attention.

Bien que ces études nous apportent des informations sur les habiletés attentionnelles des badistes, cela ne nous permet pas de savoir quelle est l'évolution de ces points attentionnels durant une situation compétitive. Ainsi, le fait d'observer que les joueurs de badminton aient une déficience de concentration par rapport aux joueurs d'autres sports de raquette (tennis et tennis de table entre-autre) peut nous permettre de nous interroger sur leur évolution durant des situations de réussites ou d'échec. De plus, aucune étude ne s'est intéressée à explorer l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention.

Comme nous avons pu le voir précédemment, le momentum psychologique est un phénomène psychologique bien complexe qui englobe de nombreuses variables en parallèle. Le sentiment d'efficacité personnelle fait partie intégrante de ces variables. Elle est au cœur même de notre étude. Le fait de se sentir en position de pouvoir gagner (ou

non) le match peut être un facteur influant la prise d'informations pertinentes (ou non) au sein de la situation compétitive. De ce fait, cela nous semble intéressant de chercher à étudier ces deux concepts que sont le momentum psychologique et la dynamique de l'attention au badminton, en les mettant en lien, afin de pouvoir apporter de nouvelles connaissances à propos de ce sujet.

Notre étude se basera sur une méthode mixte qui veillera à croiser des analyses qualitatives et quantitatives. Par le biais de cette étude exploratoire, nous pouvons faire l'hypothèse que les joueurs de badminton focaliseraient leur attention sur des points différents selon qu'ils aient le sentiment d'être en train de gagner ou de perdre le match.

Nous allons désormais, dans le chapitre suivant, nous intéresser à la méthodologie utilisée pour cette étude, avant de l'organiser selon les chapitres consécutifs : résultats, discussion et conclusion.

3e chapitre : Méthodologie

1) Participants et contexte

Le protocole que nous avons initialement prévu de mettre en place portait sur un nombre de cinq participants féminins et masculins au minimum et ayant un niveau oscillant entre le N3 (National 3) et le R5 (Régional 5). Malheureusement, à la suite de la pandémie de Covid-19 et le confinement instauré par le gouvernement Français, nous n'avons pu faire passer ce protocole qu'à deux joueurs.

Ces deux participants (une fille et un garçon) évoluent au Centre Labellisé d'Entraînement (CLE) du Finistère nord de badminton. Ceux-ci sont âgés respectivement de 10 et 14 ans et ont un niveau D7 (départemental 7) et R5 (régional 5). Ils ont également respectivement 4 et 6 années de pratique de l'activité badminton à leur compte. Pour garantir leur anonymat et faciliter la compréhension du mémoire, nous les appellerons respectivement *participant 1* et *participant 2*. Les données ont été recueillies durant le championnat de Bretagne Jeunes 2020 le 29 Février à Ploemeur (56). Chaque joueur a été filmé durant un match de poule entier. Au départ, nous avons contacté quatre badistes du CLE mais seulement trois étaient présents lors du championnat de Bretagne jeunes. Une participante n'a pas pu contribuer au protocole du fait d'un manque de temps lors de la séance prévue pour les entretiens et de la pandémie de Covid-19 entraînant l'arrêt des entraînements.

Durant cette compétition, le *participant 1* a récolté une médaille de bronze tandis que le *participant 2* n'a pas passé les poules. Cette compétition a été choisie car elle regroupe les meilleurs jeunes badistes bretons de chaque catégorie et offre donc des confrontations relevées.

2) Outils de recueil des données

2.1) Entretien d'auto-confrontation

L'entretien d'auto-confrontation (EAC) a pour but de chercher à questionner un individu sur une situation vécue précédemment afin de récolter des données non perceptibles d'un point de vue externe pendant la situation de compétition. D'après Theureau (2010), celui-ci « *s'appuie sur le produit de l'observation ou de l'enregistrement du comportement* ».

Ces entretiens d'auto-confrontation ont été réalisés quatre jours après la compétition, soit le 4 Mars, afin que les informations recueillies auprès des badistes soient le plus riche

possible. L'entretien d'auto-confrontation du *participant 1* a durée 20 minutes et 2 secondes, tandis que celui du *participant 2* a duré 28 minutes et 54 secondes. A la suite de l'accord préalable des participants et de leurs parents, ces entretiens ont été enregistrés et filmés. Le guide d'entretien a été élaboré selon quatre axes principaux : les informations personnelles du participant (classement, années de pratique, palmarès...), le niveau de perception du momentum psychologique à travers le sentiment d'efficacité personnelle, le niveau de concentration et enfin les points d'attention utilisés entre chaque échange choisi par le chercheur. Le sentiment d'efficacité personnelle et la concentration ont été mesurés de manière quantitative par des échelles créées par nous-même, tandis que les points d'attention ont été mesurés de manière qualitative par le biais de verbatim. Le formulaire de consentement, le guide d'entretien ainsi que les verbatim sont disponibles en Annexes.

Afin de pouvoir effectuer notre protocole auprès des badistes, nous avons, tout d'abord, dû les filmer durant l'intégralité d'une rencontre du championnat de Bretagne Jeunes. A la suite de cette vidéo, nous avons créé un montage vidéo basé sur des temps où le badiste enchaîne des situations en leur faveur mais également en leur défaveur (par ex : enchaîner une série de réussite de trois échanges et perdre trois échanges de suite). Pour le *participant 1*, nous avons choisi de traiter les séquences entre le moment où il y a 0-0 et le moment où il y a 4-3 lors du second set. Pour le *participant 2*, nous avons choisi de traiter les séquences entre le moment où il y a 11-13 et le moment où il y a 13-18 lors du premier set (voir tableaux score Annexes). Ces séquences ont été choisies car elles permettaient d'avoir un moment où le badiste était en situation favorable puis défavorable (*participant 1*) et également d'avoir un moment où le badiste enchaînait les pertes d'échanges (*participant 2*). Bien que nous aurions pu analyser d'autres données concernant ces matchs, nous n'avons pas pu le faire du fait d'un manque de temps durant la séance d'entraînement et du confinement à la suite du Covid-19.

2.2) Évaluation du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration

Couplé à nos données qualitatives via nos verbatim, nous avons aussi cherché à obtenir des données quantitatives à propos du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration. Elles ont été utilisées en complément de nos données qualitatives afin de ressortir des données mesurables.

Le sentiment d'efficacité personnelle était évalué à la suite d'une question à réponse binaire : « *A ce moment-là du match, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou tu vas perdre ?* ». A la suite de la réponse du badiste, celui-ci devait l'évaluer sur une échelle de degré de certitude évaluée de 1 à 5 conçue par nous-même.

Pas sûr du tout	Faiblement sûr	Moyennement sûr	Très sûr	Extrêmement sûr
1	2	3	4	5

Figure 3-1. Représentation échelle de degré de certitude du sentiment d'efficacité personnelle

Pour évaluer la concentration des badistes durant les séquences que nous avons choisi de leur montrer, nous avons également conçu une échelle de degré de concentration. Celle-ci était de nouveau notée de 1 à 5, permettant d'obtenir des résultats comparables entre l'échelle précédente et celle-ci.

Pas du tout concentré	Faiblement concentré	Moyennement concentré	Très concentré	Extrêmement concentré
1	2	3	4	5

Figure 3-2. Représentation échelle de degré de concentration

3) Analyse des données

Afin de pouvoir analyser ces données selon une méthode mixte, nous allons chercher à représenter les résultats des données qualitatives, via les verbatim obtenus à la suite des entretiens, sous forme de tableaux regroupant les unités de sens. En ce qui concerne les données quantitatives, nous les représenterons par le biais de graphiques. Ensuite, nous mettrons en corrélation les tableaux avec les graphiques obtenus. Tous ces résultats seront visibles sur un même schéma, en lien avec le score du match.

A partir de nos verbatim, nous créerons nos unités de sens (US). Nous nous inspirons des catégories déjà élaborés par Bahmani lors de son étude en 2019 afin de regrouper celles-ci. Elles nous serviront ensuite à élaborer nos unités catégorielles (UG).

4e chapitre : Résultats

Désormais, nous allons présenter les résultats que nous avons obtenu en trois parties différentes : les résultats des entretiens d'auto-confrontation relative aux points d'attention, les résultats des échelles du sentiment d'efficacité personnelle et de concentration, et enfin les résultats croisés entre de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés.

1) Résultats des entretiens d'auto-confrontation à propos des points d'attention

L'analyse des verbatim des entretiens d'auto-confrontation a été représentée sous forme de différents tableaux. Ces verbatim ont été regroupés en unités de sens (US) inspirées par la catégorisation effectuée dans l'étude de Bahmani (2019). Nous allons donc, tout d'abord, présenter les différentes catégories de points attentionnels que nous avons pu récolter lors de chaque entretien d'auto-confrontation au travers des US. A la suite, nous présenterons de nouveaux tableaux permettant d'observer les catégories de points attentionnels utilisés en lien avec chaque échange sélectionné durant notre étude, par le biais d'unités catégorielles (UG). Ces dernières (UG) sont à distinguer des US par le fait qu'elle regroupe un ensemble d'US, qui correspondent donc à la partie détaillée des UG. Celles-ci pourront ainsi être mis en corrélation avec le score obtenu.

Le tableau 4-1 (voir page 29) montre les résultats des catégories obtenus par le *participant 1* concernant les points attentionnels utilisés. Nous avons obtenu 25 unités de sens. A travers ce tableau, nous pouvons observer que le *participant 1* focaliserait, dans un ordre décroissant, son attention sur le résultat (9 US), ses états psychologiques (5 US) et ses stratégies & tactiques (5 US), ses mouvements/techniques (4 US) et enfin son attention extérieure (2 US).

Le tableau 4-2 (voir page 29) montre les résultats des catégories obtenues par le *participant 2* concernant les points attentionnels utilisés. Nous avons obtenu 33 unités de sens. A travers ce tableau, nous pouvons observer que le *participant 2* focaliserait son attention, dans un ordre décroissant, sur ses états psychologiques (13 US), ses stratégies & tactiques (7 US), son attention extérieure (6 US) et à égalité sur le résultat (6 US) et enfin sur ses mouvements/techniques (1 US).

Le tableau 4-3 (voir page 30) montre les résultats des catégories de points d'attention utilisés par le *participant 1* à la suite de chaque échange analysé. Nous avons obtenu 19 UG au total, dont 10 UG lorsque l'échange est remporté, et 9 UG lorsque l'échange est perdu. A travers ce tableau, nous pouvons observer que lorsque celui-ci remporte l'échange, il focalise ensuite son attention, dans un ordre décroissant, sur le résultat (3

UG), à égalité sur ses mouvements/techniques (2 UG), ses états psychologiques (2 UG) et sur ses stratégies & tactiques (2 UG), et enfin sur l'attention extérieure (1 UG). Lorsqu'il perd l'échange, il focalise ensuite son attention, dans un ordre décroissant, sur ses stratégies & tactiques (3 UG) et le résultat (3 UG), et à égalité sur ses mouvements/techniques (1 unité), ses états psychologiques (1 unité) et sur l'attention extérieure (1 unité).

Le tableau 4-4 (voir page 31) montre les résultats des catégories de points d'attention utilisés par *le participant 2* entre chaque échange analysé. Nous avons obtenu 18 UG au total, dont 5 UG lorsque l'échange est remporté, et 13 UG lorsque l'échange est perdu. A travers ce tableau, nous pouvons observer que lorsque celui-ci remporte l'échange, il focalise ensuite son attention, dans un ordre décroissant, sur ses stratégies & tactiques (2 UG) et sur le résultat (2 UG), puis sur ses états psychologiques (1 UG). Lorsqu'il perd un échange, il focalise ensuite son attention, dans un ordre décroissant, sur ses états psychologiques (4 UG) et sur le résultat (4 UG), puis sur l'attention extérieure (3 UG), et enfin à égalité sur ses mouvements/techniques (1 UG) et sur ses stratégies & tactiques (1 UG).

Tableau 4-1. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 1* à propos des catégories de points d'attentions utilisés

Mouvements/techniques (4 US)		États psychologiques (états émotionnels, ressentis & pensées) (5 US)	Stratégies & tactiques (5 US)		Résultat (situation/action) (9 US)	Attention extérieure (2 US)	
Récupération (2 US)	Gestes techniques (2 US)		Rythme	Gestion du match (5 US)		Discours entraîneur (2 US)	Environnement extérieur
<i>Extrait de verbatim</i>							
"j'me place tranquillement"; "bah respirer le temps qu'elle me rende le volant et me reposer"	"de faire un beau service, haut et long"; "j'commence à me concentrer sur mon service"	"j'étais contente"; "d'abord j'suis contente"; "fin j'étais contente quand même"; "faut pas que je montre bah que j'suis déçue et tout parce que sinon elle va, elle va comprendre que moi, bah que j'suis énervée"; "que j'lui montre que j'suis concentrée"	/	"j'étais pas forcément sur autre chose, à part sur la tactique de jeu : je la mettais au fond, devant puis je la repoussais au fond"; "bah j'pense au point suivant, à bien pousser au fond"; "je réfléchis et j'me dis comment j'rentre sur le point"; "j'suis en train de penser à tout ça en me disant « bah faut que je fasse comme m'a dit Mickaël »"; "de croiser quand elle est restée fixer au fond comme à dit Mickaël"	"c'était bien parce que bah ma tactique c'était ça de la pousser au fond"; "j'avais bien frappé, fin que j'étais bien placée avec de la puissance"; "j'réfléchis comment j'ai gagné le point et si c'était bien"; "ouais bah c'était bien"; "que c'est de la chance parce que bah le volant il est large dehors"; "et à réfléchir pourquoi j'ai raté le point parce que je l'ai pris trop tard le volant"; "bah pourquoi j'ai perdu le point"; "tu te focalises plutôt sur ce qui vient de se passer avant ? - ou!"; "bah j'l'ai mis sur elle et... et je l'ai laissé faire un kill alors que j'aurais pu bloquer"	"du coup je regarde Mickaël"; "j'regardais Mickaël"	/

Tableau 4-2. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 2* à propos des catégories de points d'attention utilisés

Mouvements/techniques (1 US)		États psychologiques (états émotionnels, ressentis & pensées) (13 US)	Stratégies & tactiques (7 US)		Résultat (situation/action) (6 US)	Attention extérieure (6 US)	
Récupération	Gestes techniques (1 US)		Rythme (7 US)	Gestion du match		Discours entraîneur (2 US)	Environnement extérieur (4 US)
<i>Extrait de verbatim</i>							
/	"bah quand je fais ce geste-là, le geste que j'ai raté, je me le remémore dans ma tête et j'me dis « bah j'aurais dû faire comme ça, j'aurais dû faire comme ci »"	"j'étais content"; "ouais voilà, la satisfaction"; "j'me dis que là j'suis pas là"; "je reviens vite sur le terrain parce que ça m'énervé"; "j'me projette sur le point d'après"; "bah j'me dis que c'est, dans ma tête, bah j'fais n'importe quoi"; "j'pense j'suis plus dans l'échec du dernier point"; "parce que j'suis énervé"; "j'me dis que je fais n'importe quoi, j'me remets en question"; "j'me dis que j'fais toujours un peu n'importe quoi"; "j'me remets en question"; "de penser à autre chose entre guillemets"; "j'vais me dire que c'est un élément qui va me permettre de me recentrer un peu et de me reconcentrer"	"j'ai envie de vite rejouer et prendre l'ascendant sur lui"; "j'me remet vite dedans et j'y retourne vite pour essayer de, bah, pour aller vite vers le prochain point"; "ouais voilà pour avoir un certain rythme"; "nan bah là j'ai envie de reprendre le volant et de continuer sur ma lancée"; "j'prends le volant et j'vais direct vers le service pour continuer sur ma lancée"; "je suis sur ma lancée quoi"; "voilà, je garde mon rythme"	/	"j'me dis que bin j'avais réussi à passer ma fixe"; "j'me dis que je pense que j'ai perdu, j'étais à la rue derrière, que j'ai été pris dans le retard et que j'aurais peut-être pu faire l'effort sur mes jambes"; "Bah au début, fin, entre le point là pendant, aller, 2/3s j'me dis que c'est pas bien"; "j'cogite vraiment sur le point d'avant"; "bah j'me dis que j'ai, le point je l'ai pas construit, j'ai plutôt gagné avec..."; "j'me dis que lui aussi il est dans un mauvais moment"	"Là j'vous regarde"; "bah là le coach me parle, du coup je l'écoute et j'me retourne"	"j'regarde un peu autour de moi"; "j'regarde autour de moi"; "j'regarde un peu autour de moi"; "en fait, y a une série de points et j'ai envie de regarder ailleurs et de remettre après dans le match"

Tableau 4-3. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 1* à propos des catégories de points d'attention utilisés en lien avec le score

SCORE (participant - adversaire)	Mouvements/techniques	États psychologiques (états émotionnels, ressentis & pensées)	Stratégies et tactiques	Résultats (situation/action)	Attention extérieure
1-0	"de faire un beau service, haut et long"; "j'commence à me concentrer sur mon service"	"j'étais contente"; "d'abord j'suis contente"		"c'était bien parce que bah ma tactique c'était ça de la pousser au fond"; "j'avais bien frappé, fin que j'étais bien placée avec de la puissance"; "j'ai réfléchi comment j'ai gagné le point et si c'était bien"	
2-0			"j'étais pas forcément sur autre chose, à part sur la tactique de jeu : je la mettais au fond, devant puis je la repoussais au fond"	"ouais bah c'était bien"	"du coup je regarde Mickaël"
3-0		"fin j'étais contente quand même"		"que c'est de la chance parce que bah le volant il est large dehors"	
3-1			"j'pense au point suivant, à bien pousser au fond"	"à réfléchir pourquoi j'ai raté le point parce que je l'ai pris trop tard le volant"; "bah pourquoi j'ai perdu le point"	"j'regardais Mickaël"
3-2	"j'me place tranquillement"		"je réfléchis et j'me dis comment j'rentre sur le point"	"tu te focalises plutôt sur ce qui vient de se passer avant ? - oui"	
3-3		"faut pas que je montre bah que j'suis déçu et tout parce que sinon elle va, elle va comprendre que moi, bah que j'suis énervé et tout du coup elle va, elle va prendre le dessus et elle va à chaque fois me chercher entre guillemets"; "que j'lui montre que j'suis concentré"	"j'suis en train de penser à tout ça en me disant « bah faut que je fasse comme m'a dit Mickaël »"	"bah j'l'ai mis sur elle et... et je l'ai laissé faire un kill alors que j'aurais pu bloquer"	
4-3	"bah respirer le temps qu'elle me rende le volant et me reposer"		"de croiser quand elle est restée fixer au fond comme à dit Mickaël"		

Tableau 4-4. Résultats de l'entretien d'auto-confrontation du *participant 2* à propos des catégories de points d'attentions utilisés en lien avec le score

SCORE (participant - adversaire)	Mouvements/techniques	États psychologiques (états émotionnels, ressentis & pensées)	Stratégies et tactiques	Résultats (situation/action)	Attention extérieure
11-14		"J'étais content"; "ouais voilà, la satisfaction"		"j'me dis que bin j'avais réussi à passer ma fixe"	"Là j'vous regarde"
11-15				"J'me dis que je pense que j'ai perdu, j'étais à la rue derrière, que j'ai été pris dans le retard et que j'aurais peut-être pu faire l'effort sur mes jambes"	"bah là le coach me parle, du coup je l'écoute et j'me retourne"
11-16		"j'me dis que là j'suis pas là"; "je reviens vite sur le terrain parce que ça m'énerve"; "j'me projette sur le point d'après"	"j'ai envie de vite rejouer et prendre l'ascendant sur lui"; "j'me remet vite dedans et j'y retourne vite pour essayer de, bah, pour aller vite vers le prochain point"; "ouais voilà pour avoir un certain rythme"	"Bah au début, fin, entre le point là pendant, aller, 2/3s j'me dis que c'est pas bien"	
11-17	"bah quand je fais ça là, le geste que j'ai raté, je me le remémore dans ma tête et j'me dis « bah j'aurais du faire comme ça, j'aurais du faire comme ci »"	"bah j'me dis que c'est, dans ma tête, bah j'fais n'importe quoi"; "j'pense j'suis plus dans l'échec du dernier point"; "parce que j'suis énervé"		"j'cogite vraiment sur le point d'avant"	
11-18		"j'me dis que je fais n'importe quoi, j'me remets en question"; "j'me dis que j'fais toujours un peu n'importe quoi"; "j'me remets en question"; "de penser à autre chose entre guillemets"			"j'regarde un peu autour de moi"; "j'regarde autour de moi"; "j'regarde un peu autour de moi"; "en fait, y a une série de points et j'ai envie de regarder ailleurs et de remettre après dans le match"
12-18		"j'vais me dire que c'est un élément qui va me permettre de me recentrer un peu et de me reconcentrer"	"nan bah là j'ai envie de reprendre le volant et de continuer sur ma lancée"	"bah j'me dis que j'ai, le point je l'ai pas construit, j'ai plutôt gagné avec..."	
13-18			"j'prends le volant et j'vais direct vers le service pour continuer sur ma lancée"; "je suis sur ma lancée quoi"; "voilà, je garde mon rythme"	"j'me dis que lui aussi il est dans un mauvais moment"	

2) Résultats des échelles du sentiment d'efficacité personnelle et de concentration

Les résultats de la perception du momentum psychologique, via la variable du sentiment d'efficacité personnelle, et de la concentration vont être représentés sous forme de graphiques. Lorsqu'un des participants indiquait qu'il ne se sentait pas en passe de gagner le match, le score du momentum psychologique, et plus précisément du sentiment d'efficacité personnelle, sera affiché négativement sur le schéma.

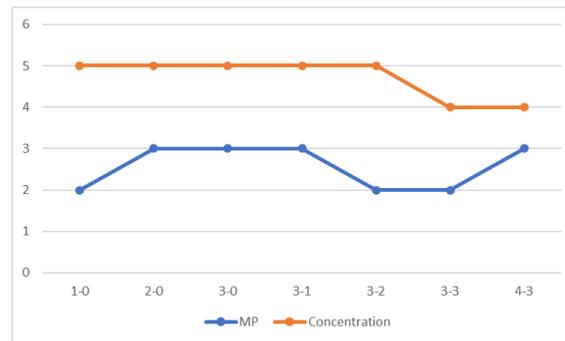


Figure 4-1. Représentation de la perception du momentum psychologique via la variable du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration du *participant 1*

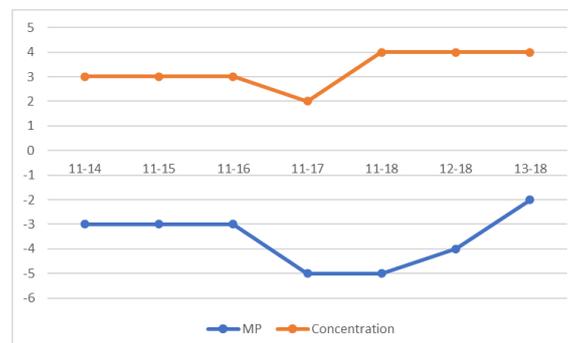


Figure 4-2. Représentation de la perception du momentum psychologique via la variable du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration du *participant 2*

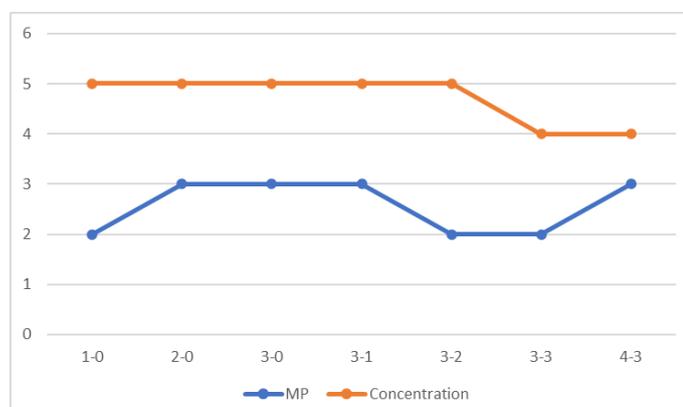
La figure 4-1 représente les scores de perception du momentum psychologique, obtenus par la variable du sentiment d'efficacité personnelle, et de concentration du *participant 1*. Nous pouvons voir que celui-ci est resté dans un MP positif durant toute cette série de points avec peu de variations entre un degré « faiblement sûr » à un degré « moyennement sûr » qu'il va gagner le match. De plus, nous pouvons voir que le *participant 1* était extrêmement concentré durant plus de la moitié de série des échanges avant de chuter très légèrement à très concentré.

La figure 4-2 représente les scores de perception du momentum psychologique, obtenus par la variable du sentiment d'efficacité personnelle, et de concentration du *participant 2*. Nous pouvons voir que celui-ci est resté dans un MP négatif durant toute

cette série de points avec des variations entre, au début, un degré « moyennement sûr » qu'il va perdre le match, à « extrêmement sûr » qu'il va perdre le match, jusqu'à remonter progressivement à « faiblement sûr » qu'il va perdre ce match. De plus, nous pouvons voir que le *participant 2* est passé d'un niveau de concentration moyen durant trois échanges à un niveau faiblement concentré durant un échange, avant de passer à un niveau très concentré jusqu'à la fin de cette série d'échanges.

3) Résultats croisés de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés

Les résultats croisés de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés de chaque participant vont être représentés de manière couplée.



SCORE (participant - adversaire)	1-0	2-0	3-0	3-1	3-2	3-3	4-3
Mouvements/Techniques	X				X		X
États psychologiques	X		X			X	
Stratégies et tactiques		X		X	X	X	X
Résultats (situation/action)	X	X	X	X	X	X	
Attention extérieure		X		X			

Figure 4-3. Représentation de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le *participant 1*



Figure 4-4. Représentation de l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le participant 2

La figure 4-3 représente l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le *participant 1*. A travers cette figure, nous pouvons voir que les points d'attention utilisés sont dynamiques, que ce soit lorsqu'il y a des variations (ou non) de niveau de momentum psychologique et du niveau de concentration. Ainsi, le *participant 1* peut associer, pour un niveau stable de concentration et de MP, différents focus attentionnels, mais également lorsque le niveau de concentration et de MP est fluctuant.

La figure 4-4 représente l'influence du momentum psychologique sur le niveau de concentration et sur la dynamique des points d'attention utilisés par le *participant 2*. A travers cette figure, nous pouvons voir que les points d'attention utilisés sont dynamiques, que ce soit lorsqu'il y a des variations (ou non) de niveau de momentum psychologique et du niveau de concentration. Ainsi, le *participant 2* peut associer, pour un niveau stable de concentration et de MP, différents focus attentionnels, mais également lorsque le niveau de concentration et de MP est fluctuant.

5e chapitre : Discussion

Introduction

Cette étude avait pour objectif principal d'observer si le momentum psychologique et la dynamique des points d'attention pris par un badiste en situation de compétition sont liés, et d'autant plus si le momentum psychologique influence l'attention de celui-ci.

A partir de nos entretiens d'auto-confrontation et des résultats des échelles de sentiment d'efficacité personnelle et de concentration auprès de deux jeunes badistes, nous avons pu obtenir des données qualitatives et quantitatives que nous avons croisé. Désormais, nous allons discuter de ces résultats autour de trois axes : les catégories de points d'attention, la dynamique des points d'attention, et enfin l'influence de la perception du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention utilisés.

1) Les catégories de points d'attention utilisés

A partir d'une première analyse des verbatim obtenus, nous avons pu catégoriser les points d'attention utilisés par les deux participants via les unités de sens (US). Ainsi, nous avons pu ranger les focus attentionnels en cinq catégories distinctes. A l'intérieur de certaines catégories, nous avons créés des sous-catégories afin de rajouter de la précision à ces catégories. Celles-ci concernent les catégories mouvements/techniques (récupération – gestes techniques), stratégies & tactiques (rythme – gestion match), et l'attention extérieure (discours entraîneur – environnement). Les cinq catégories de base respectent la catégorisation de Bahmani (2019) qui montrent que l'attention pourrait être partagée en cinq grandes thématiques.

A la lecture des résultats obtenus, nous pouvons observer que les deux participants n'adoptent pas majoritairement les mêmes points d'attention. En effet, quand le *participant 1* focalise le plus souvent son attention sur le résultat (9 US, soit 36% des points d'attention utilisés), le *participant 2*, lui, se focalise en priorité sur ses états psychologiques (13 US, soit 39% environ des points d'attention utilisés). Cela peut être dû au fait que les participants n'étaient pas placés tout à fait dans la même situation de compétition comme l'explique Bernier dans son étude de 2011. Pendant que le *participant 1* prenait un avantage en début de set avant de perdre cet avantage et de re-mener, le *participant 2*, lui, a vécu une succession de perte d'échanges avant de regagner les deux derniers échanges montrés. Cela peut être une limite de notre étude qu'il faut prendre en compte lorsque nous analysons ces données.

De plus, nous pouvons également observer que les deux participants se focalisent, quasiment à la même échelle, sur les stratégies & tactiques (*participant 1* : 5 US, soit 20% ; *participant 2* : 7 US, soit 21% environ). Cependant, lorsque nous regardons plus

précisément cette catégorie, nous pouvons observer que ces unités de sens ne se trouvent pas dans les mêmes sous-catégories : celles du *participant 1* se trouvent dans la sous-catégorie « gestion du match », tandis que celles du *participant 2* se trouvent dans la sous-catégorie « rythme ». Ainsi, nous pouvons supposer que le fait de ne pas être placé dans la même situation a entraîné des focalisations de points d'attention différents selon la situation. Cela pourrait donc confirmer les études de Bernier (2011) et de Bahmani (2019) selon lesquels l'attention serait dynamique en fonction des situations. Nous pouvons également interpréter ces résultats par le fait que les deux participants n'ont pas le même niveau ni la même ancienneté de pratique, ce qui pourrait induire des focalisations d'attention différentes entre eux.

2) La dynamique des points d'attention utilisés en fonction du score

Lorsque nous avons rapproché les verbatim obtenus au score du match des participants, nous avons pu observer les points d'attention utilisés après chaque échange analysé via les unités catégorielles (UG). D'une manière globale, nous pouvons observer que l'attention des participants, entre chaque échange, est toujours orientée vers plusieurs objets. En effet, que ce soit pour le *participant 1* ou le *participant 2*, ceux-ci focalisent leur attention sur deux ou trois objets. Cependant, ceci est variable et n'a aucune dépendance avec le score. Qu'un participant gagne ou perd un échange, cela n'influe pas sur le nombre de points attentionnels.

De même, nous pouvons observer que lorsque les participants remportent un échange, ceux-ci se focalisent de façon globale sur le résultat précédent (*participant 1* : 3 UG, soit 30% ; *participant 2* : 2 UG, soit 40%), et sur leurs états psychologiques, tels que les pensées ou ressentis (*participant 1* : 2 UG, soit 20% ; *participant 2* : 1 UG, soit 20%). Cela peut être une dynamique type des points d'attention utilisés à la suite du gain d'un échange. Cependant, ces résultats restent à être temporisés du fait du faible nombre d'unités catégorielles et d'échantillons d'échanges remportés à notre disposition. Dans de futures études à ce sujet, il faudrait donc analyser un nombre supérieur d'échanges remportés pour pouvoir confirmer ou infirmer cette supposition.

Si nous nous intéressons dorénavant aux résultats obtenus quant aux catégories de points d'attentions utilisés lorsque les participants ont perdu un échange, nous pouvons voir que les deux participants se focalisent majoritairement sur le résultat de l'échange précédent (*participant 1* : 3 UG, soit 33% environ ; *participant 2* : 4 UG, soit 31% environ). Cela pourrait s'expliquer par le fait d'avoir un besoin de chercher à comprendre ce qui ne s'est pas bien passé durant cet échange et de chercher à comprendre comment il peut s'améliorer. A la suite, les résultats ne sont pas égaux entre les deux participants. Le *participant 1* va, à la même hauteur que sur la catégorie « résultats », focaliser son attention sur les stratégies et tactiques à envisager : « *j'pense au point suivant, à bien pousser au fond* » (3 UG, soit 33% environ), tandis que le *participant 2* va plutôt la focaliser sur ses états psychologiques de types pensées ou états émotionnels : « *bah j'me dis que c'est, dans ma tête, bah j'fais n'importe quoi* » (4 UG, soit 31% environ).

De plus, bien que ce ne soit pas égal pour les deux participants, nous pouvons observer une augmentation de la focalisation de l'attention sur l'environnement extérieur lors d'une perte de l'échange (*participant 1* : 1 UG, soit 11% environ ; *participant 2* : 3 UG, soit 23% environ). Cette augmentation de ce focus attentionnel peut être intéressant à souligner car il apparaît plus chez le *participant 2* qui a connu une série d'échecs consécutifs. Celui-ci dit même qu'il : « [...] y a une série de points et j'ai envie de regarder ailleurs et de [me] remettre après dans le match ». Nous pouvons donc suggérer que ce focus attentionnel pourrait être utilisé lorsqu'un badiste perd de nombreux échanges et qu'il a besoin de s'évader mentalement afin de mieux rebondir à la suite, dans le match. Afin d'approfondir cette supposition, il faudrait dans les études futures utiliser d'avantage d'échantillons.

A la suite de ces observations concernant les catégories de points d'attention employées en fonction du score, nous pouvons constater que ceux-ci sont changeants en permanence. Qu'un participant gagne ou perde un échange, cela ne peut pas prédire où va se porter son attention. Cependant, ces résultats nous permettent d'observer des tendances générales qui se rapprochent de celles de Bernier (2011) et Bahmani (2019). Pour pouvoir confirmer ou infirmer ces tendances, il faudrait dans le futur utiliser des échantillons plus larges, que ce soit en nombre de participants ou d'échanges analysés.

3) L'influence de la perception du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention utilisés

L'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attentions utilisés en situation sportive n'a pas été étudiée dans la littérature scientifique, que ce soit au sein de l'activité badminton ou autre. De ce fait, nous ne pouvons pas nous appuyer sur celle-ci afin de comparer nos résultats et donc voir s'ils sont cohérents.

D'une manière globale, nous pouvons observer que la perception du momentum psychologique aurait une influence sur le niveau de concentration. Nous pouvons le remarquer lors des entretiens avec les deux participants, dans des proportions différentes. Dans le cas du *participant 1*, nous pouvons observer que lorsque le score est de 3-1 (perte de l'échange), le score de MP est de 3 et celui de concentration de 5. Une fois que le *participant 1* a perdu trois échanges consécutifs (3-3), le niveau de MP est de 2 et celui de concentration chute à 4. Ainsi, nous pouvons observer une corrélation, mais peu significative, entre ces deux indicateurs. Dans le cas du *participant 2*, cette corrélation est plus flagrante. Ainsi, lorsque le score est de 11-16 (perte de l'échange), le score de MP est de -3 et celui de concentration de 3. Ensuite (11-17, perte de l'échange), le score de MP passe à -5 (extrêmement sûr qu'il va perdre) et celui de concentration à 2 (faiblement concentré). A la suite de cette baisse de MP et de concentration, nous allons pouvoir observer une augmentation du MP et du niveau de concentration progressive permettant au *participant 2* de passer à une note de MP de -2 (faiblement sûr qu'il va perdre) et une note de concentration de 4 (très concentré). Nous pouvons donc supposer qu'il existerait un lien entre le niveau de concentration, qui n'est autre que le maintien dans le temps de la focalisation de l'attention d'un individu, dirigée vers des informations pertinentes, et le niveau de perception du momentum psychologique.

Également, nous pouvons quand même remarquer que lorsque la perception du momentum psychologique du *participant 2* est de -5 et le niveau de concentration de 2 (score : 11-17), celui-ci focalise son attention sur la catégorie mouvements/techniques. Quand nous regardons de plus près la verbatim qui lui correspond (« *bah quand je fais ça là, le geste que j'ai raté, je me le remémore dans ma tête et j'me dis « bah j'aurais dû faire comme ça, j'aurais dû faire comme ci » »*), nous pouvons voir qu'il se focalise sur son geste. Cette focalisation sur le geste peut nous faire penser à un effet de choking qui a été défini par Beilock en 2001. Selon lui, cela correspondrait à une concentration de l'attention sur le geste à réaliser lors d'une situation à haute pression qui lui sert à contrôler ce geste automatisé. Le fait de porter de l'attention sur ce geste peut donc être considéré comme un focus non pertinent qui induit donc une baisse des performances.

Enfin, nous pouvons observer que la perception du momentum psychologique par les deux participants n'auraient pas tendance à influencer les points d'attention de ceux-ci. En effet, tout au long de ces deux séries d'échanges, leurs points d'attention sont dynamiques et évoluent en permanence, mais les participants peuvent être amenés à réutiliser certaines fois de même points d'attention. Ce que nous pouvons remarquer, c'est que les participants auraient une tendance personnelle d'utilisation des points d'attention durant une situation de compétition. Cependant, du fait du très faible nombre d'échantillons à notre portée, nous ne pouvons pas confirmer ou infirmer cette hypothèse. Il faudrait, de toute évidence, chercher à reproduire cette méthode avec de nombreux autres échantillons dans le futur.

6e chapitre : Conclusion

Pour conclure notre étude, nous présenterons à tour de rôle les intérêts et limites de notre étude, puis les perspectives possibles.

1) Intérêts et limites

Notre étude exploratoire avait pour objectif principal de chercher à étudier la possible influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention pris par un badiste en situation de compétition. Elle peut être intéressante au public de badistes, et également à d'autres activités, car c'est un sujet qui n'a pas encore été traité dans son ensemble. De plus, il pourrait aussi, peut-être, permettre d'améliorer des performances sportives par le fait que les badistes arriveraient à comprendre ce possible phénomène entre MP et points d'attention. Nous avons donc cherché à étudier ces deux phénomènes psychologiques complexes ensemble via la participation de deux jeunes joueurs de badminton. Ainsi, par le biais d'une méthode mixte, nous avons récolté des données qualitatives par le biais de verbatim, et des données quantitatives par le biais des échelles de niveau du sentiment d'efficacité personnelle et de la concentration. Ces données quantitatives sont très importantes pour cette étude car elles nous ont permis de mesurer et de quantifier la perception des participants de leur perception du niveau de momentum psychologique et de concentration. Grâce à ceci, nous pouvons obtenir des données plus précises et ainsi une meilleure analyse.

Bien que cette étude a été mise en œuvre, elle ne permet pas d'obtenir de résultats significatifs. En effet, nous pouvons distinguer plusieurs principales limites à ce manque d'échantillons. La première est le manque de temps que nous avons eu lors des entretiens d'auto-confrontations se déroulant sur le temps d'entraînement. La deuxième principale limite est la crise sanitaire du Covid-19 que nous avons connu ayant entraîné une coupure nette de la saison sportive. Par ailleurs, les participants ont eu des difficultés à devoir choisir entre un momentum positif ou négatif selon les situations proposées. Cela peut être dû à la formulation de notre question qu'il faudra veiller à améliorer lors des prochaines études. Ces différents constats font que l'étude n'est, certes, pas au stade terminal, mais en bonne voie pour permettre, lors de la prochaine année scolaire, d'obtenir des résultats significatifs.

2) Perspectives

A la suite de la réalisation de notre étude, nous pouvons évoquer différentes perspectives dans le but de l'approfondir et de l'améliorer.

D'un point de vue méthodologique, nous pourrions songer à chercher à améliorer notre protocole en vue de faciliter la verbalisation de la focalisation des points d'attention. Durant nos entretiens, nous avons été confronté au problème de la verbalisation des points d'attentions des participants. Cela peut être dû à leur jeune âge et du fait que ce soit leur premier EAC. Malgré cela, nous pourrions proposer une grille de catégories de points d'attention possibles aux participants. Ainsi, ils n'auraient plus qu'à nous dire sur quoi s'est portée leur attention, avant de les expliciter. Également, nous pourrions envisager de reformuler la question à propos de la perception du momentum psychologique de telle sorte que les badistes arrivent plus facilement à décrire cette perception.

D'un point de vue recherche, nous pourrions imaginer étendre cette étude à une population de badistes experts (niveau national au minimum) l'année prochaine afin de chercher à obtenir des données plus expertisées. De plus, nous devrions chercher à faire verbaliser plus de séries d'échanges où les participants auraient des perceptions de MP positif et négatif afin de pouvoir comparer ces résultats entre badistes.

D'un point de vue intervention, nous pourrions proposer aux badistes qui auront participé à cette étude de créer une routine de pré-performance, au service par exemple. Celle-ci pourrait leur permettre, selon Beauchamp et collaborateurs (1996), d'améliorer leur niveau de concentration durant la situation de compétition et donc améliorer leur performance globale.

Bibliographie

Bahmani, Bahram, A., M., Diekfuss, J. A., & Arsham, S. (2019). An expert's mind in action: Assessing attentional focus, workload and performance in a dynamic, naturalistic environment. *Journal of Sports Sciences*.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Beauchamp P.H, Halliwell R, Fournier J.F & Koestner R (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist* 10. 157-170

Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 701–725.

Bernier, M., Codron R., Thienot, E., & Fournier, J. F. (2011). The attentional focus of expert golfers in training and competition : a naturalistic investigation. *Journal of applied sport psychology*, 23: 326–341

Bernier, M., Thienot, É., & Codron, R. (2009). Attention et performance sportive: état de la question en psychologie du sport appliquée. *Staps*, (1), 25-42.

Brik, W. & Gernigon, C. (2015). Dynamique des perceptions de momentum psychologique en situations d'accomplissement chez des acteurs virtuels. *L'année psychologique*, 105, 265-287.

Briki, W. (2012). Thèse Sciences. La dynamique du momentum psychologique en sport. Université Montpellier 1 : Faculté des Sciences du Sport, 169p.

Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., Micallef, J.-P., & Gernigon, C. (2013). How psychological momentum changes in athletes during a sport competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 389-396.

Cabello Manrique, D. et Gonz_alez-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1):62-66.

Crews, D.J. & Boutcher, S.H. (1986). Effect of structural preshot behaviors on beginning golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 291-294.

Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001) Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of sport psychology*

Ferrel-Chapus, C. & Tahej, P. K. (2010). Processus attentionnels et apprentissage moteur. *Movement & Sport Sciences*, 71-83.

Fournier, J., Bernier, M., Demontrond, P., Deremaux, S., Toutirais, S., Thienot, E., Durand, B., & Juge, N. (2006). Evaluation des ressources psychologiques des athlètes de haut niveau (Rapport n°3-10). *Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport : INSEP*.

Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of psychological momentum in sport: The role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 377-400.

Gulsum BASTUG, A. A. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 307-312.

Gulsum BASTUG, M. S. (2018). Investigation of Attention, Concentration and Mental Toughness Properties in Tennis, Table Tennis, and Badminton Athletes. *The Sport Journal*.

Hardy, L. & Ringland, A. (1984). Mental training and the inner game, *Human Learning*, 3, 203-207.

Hutchinson, J. C., & Tenenbaum, G. (2007). Attention focus during physical effort: The mediating role of task intensity. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 8, Issue 2, pp. 233-245.

Jones, M., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 57-72.

Maddux, J.E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 3-33). New York:Plenum

Nideffer, R. M., & Sagal, M. S. (1998). Concentration and attention control training. In Williams, J.M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 3rd ed., pp. 296–315, Palo Alto, CA: Mayfield.

Posner, M.I., & Boies, S.J. (1971). Components of attention. *Psychological Review*, 78, 391-408.

Riedrich, Y. (1998). Améliorer la confiance en soi, in Thill, E. et Fleurance P. *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*, Paris : collection sport + enseignement, Vigot., 45-57.

Schefke T., & Gronek P. (2010). Improving attentional processes in sport: defining attention, attentional skills and attention types. *Studies in physical culture and tourism* Vol. 17, No. 4

Schunk, D.H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, (pp. 281-303). New York: Plenum

Shaw, J. M., Dzewaltowski, D. A. & McElroy, M. (1992). Self-efficacy and causal attributions as mediators of perceptions of psychological momentum. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), 134-147.

Singer, R. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity : what does it take to realize expertise in self-paced events ?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 359-375.

Taylor, J. et Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 51-70.

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.

Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.

Guide d'entretien

1) Présentation des personnes

Nom, prénom, classement, années de pratiques...

Sujet d'étude, intérêt de l'étude

2) Questions de mise confiance

- *quel est ton palmarès ?*
- *Comment s'est passé ton tournoi ?*
- *Etais-tu en forme ?*
- *As-tu bien préparé ce tournoi ?*

3) Questions concernant le momentum et les points d'attention

Ces questions doivent être posées pour chaque visionnage de série de points

a. Question score

- *Quel était le score du match (début séquence et fin séquence) ?*

b. Question momentum

- *Te sens-tu en situation de réussite ou d'échec durant cette séquence ?*

Si réussite ou échec : *Peux-tu l'évaluer sur un échelle de 1 à 5 ?*

⇒ 0 = pas de momentum positif ou négatif ; 5 = momentum très positif ou très négatif

- *Avais-tu un/des sentiment(s) qui prédominaient à ce moment-là ? Si oui, lesquels ?*

c. Question concentration

- *Peux-tu évaluer sur une échelle de 1 à 5 ton niveau de concentration durant cette séquence ?*

d. Questions points d'attention

⇒ Faire repasser les moments où le jeu est interrompu entre les points

- *A ce moment-là, penses-tu à quelque chose ? Si oui, à quoi penses-tu ?*
Fixes-tu ton attention/ta concentration sur un ou des point(s) précis ?

⇒ Si pas de réponses précises de la part du badiste

- *Portais-tu plus ton attention sur toi-même ou sur ton adversaire ?*
- *Entendais-tu le bruit qui t'entourait ?*
- *Faisais-tu attention aux sensations qui pouvaient y avoir dans ton corps ?*

Tableau de score - participant 1

Score match participant 1					
1er set		2ème set		3ème set	
score participant 1	score adversaire	score participant 1	score adversaire	score participant 1	score adversaire
0	0	0	0	0	0
0	1	1	0	1	0
1	1	2	0	2	0
1	2	3	0	2	1
1	3	3	1	3	1
2	3	3	2	3	2
3	3	3	3	4	2
4	3	4	3	5	2
4	4	5	3	6	2
5	4	6	3	7	2
6	4	7	3	7	3
6	5	8	3	8	3
6	6	8	4	9	3
6	7	8	5	10	3
7	7	8	6	10	4
7	8	9	6	11	4
8	8	9	7	11	5
8	9	10	7	11	6
8	10	11	7	12	6
8	11	11	8	13	6
9	11	12	8	13	7
10	11	12	9	13	8
10	12	13	9	14	8
10	13	14	9	15	8
11	13	14	10	16	8
12	13	15	10	17	8
12	14	15	11	18	8
12	15	16	11	18	9
12	16	17	11	18	10
12	17	17	12	19	10
13	18	17	13	19	11
13	18	18	13	20	11
13	19	19	13	21	11
14	19	20	13		
15	19	20	14		
15	20	21	14		
16	20				
16	21				

Tableau score - participant 2

Score match participant 2			
1er set		2ème set	
score participant 2	score adversaire	score participant 2	score adversaire
0	1	0	0
0	2	0	1
1	2	0	2
2	2	1	2
3	2	2	2
3	3	3	2
4	3	4	2
4	4	4	3
4	5	5	3
5	5	5	4
5	6	6	4
6	6	7	4
7	6	8	4
7	7	8	5
8	7	8	6
9	7	8	7
9	8	8	8
9	9	8	9
9	10	9	9
10	10	9	10
10	11	9	11
10	12	9	12
11	12	9	13
11	13	10	13
11	14	10	14
11	15	10	15
11	16	10	16
11	17	11	16
11	18	11	17
12	18	11	18
13	18	12	18
13	19	12	19
14	19	12	20
15	19	12	21
16	19		
17	19		
18	19		
18	20		

19	20		
19	21		



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre de la recherche : Étude de l'influence de la dynamique du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention durant un match de simple au badminton

Chercheur : CALÉDEC Laurent, Étudiant, Master 1 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS), Université de Bretagne Occidentale (UBO), Brest

A) RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS

1. Objectifs du projet

L'objectif principal de notre étude est de chercher à observer l'existence possible d'un lien de l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention pris par un badiste en situation de compétition. D'un point de vue scientifique, cette étude pourrait permettre la mise à disposition des badistes de connaissances scientifiques nouvelles dans ce domaine sportif. En effet, aucune étude scientifique n'est recensée concernant l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention. Ainsi, cela pourrait permettre aux badistes d'améliorer les points attentionnels qu'ils utilisent selon ce qu'ils ressentent face à la situation (favorable ou non) et également de les aider à se reconcentrer à la suite d'une distraction de leur attention.

2. Participation à la recherche

La participation à cette recherche consiste à filmer des badistes durant leur pratique en compétition avant d'effectuer entretien d'auto-confrontation avec les images recueillies de leur pratique. Cet entretien sera enregistré et filmé afin de faciliter la retranscription des données par le chercheur.

En participant à cette recherche, vous pourrez contribuer à l'approfondissement et l'amélioration des connaissances de l'influence de la dynamique du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention durant un match de simple au badminton.

3. Confidentialité des données

Les renseignements fournis par vos soins demeureront confidentiels. Les entrevues seront retranscrites intégralement et les enregistrements conservés. Chaque participant à la recherche se verra attribuer un numéro et seul le chercheur principal aura la liste des participants et les numéros qui leur auront été attribués. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. Seules les données ne permettant pas de vous identifier seront conservées après cette date, le temps nécessaire à leur utilisation.

4. Droit de retrait

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps sur simple avis verbal, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer avec le chercheur, au numéro de téléphone indiqué ci-dessous.

6. Diffusion des résultats

Un rapport sera transmis aux dirigeants décrivant les conclusions générales de cette recherche au cours des mois suivant, lorsque les analyses auront été effectuées.

Aucun nom et information permettant de lever l'anonymat ne seront communiqués de quelque façon que ce soit.

B) CONSENTEMENT

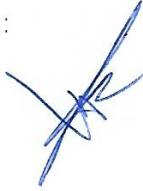
Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus, avoir obtenu les réponses à mes questions sur ma participation à la recherche et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de cette recherche.

Après réflexion et un délai raisonnable, je consens à participer à cette étude. Je sais que je peux me retirer en tout temps, sur simple avis verbal, sans aucun préjudice.

<i>Je consens à ce que les données anonymisées recueillies dans le cadre de cette étude soient utilisées pour des projets de recherche subséquents, conditionnellement à leur approbation éthique et dans le respect des mêmes principes de confidentialité et de protection des informations</i>	Oui	Non
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cadre réservé au participant			
Nom :	Prénom :	Date :	Signature

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de l'étude et avoir répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées.

Cadre réservé au chercheur			
Nom :	Prénom :	Date :	Signature
CALÉDEC	Laurent		

Pour toute question relative à l'étude, vous pouvez communiquer avec CALÉDEC Laurent, au numéro de téléphone suivant : **06.60.47.88.16** ou à l'adresse courriel **l.caledec29@gmail.com**.

Retranscription entretien d'auto-confrontation – participant 1

L : Alors du coup je t'explique, ici, moi, j'vais te montrer certaines vidéos du match, en fait où il y a des séries de points où tu enchaines, des séries de points où tu perds aussi et peut-être aussi des moments où c'est les deux enchainés, donc voilà. Tout ce que tu vas dire est bon, y a pas de jugement ou autre. Tout ce que tu diras restera juste entre toi, moi et Julien. On commence dès que tu te sens prête.

P1 : ok

L : alors, j'vais déjà commencer par te demander c'est quoi ton classement en simple ?

P1 : D7

L : combien d'années de pratique toi tu as pour l'instant ?

P1 : 4 ans

L : ok, du coup moi ici je vais m'intéresser à la concentration et à l'attention, est-ce que tu vois ce que c'est l'attention ?

P1 : oui

L : ok, donc voilà parfait. C'est quoi ton palmarès aussi ? championnat du Finistère/de Bretagne par exemple

P1 : les trois médailles d'argents que j'ai remporté l'année dernière.

L : ok, très bien, sur ce tournoi, comment c'est passé ton tournoi ? au niveau du simple

P1 : bah bien vu que j'ai gagné contre la tête de série 2 et j'suis tombé contre la tête de série 1 en demi donc bah voilà

L : d'accord. Est-ce que tu te sentais en forme ?

P1 : oui

L : ok et est-ce que tu trouves que t'es plutôt bien préparée pour ce tournoi ?

P1 : euh ouais

L : ok, alors du coup on va commencer, second set. Ça c'est tout l'évolution de ton score. Ici on est au début du second set, t'as perdu le premier set, et là on est à 0-0. Donc là t'as gagné le point, y a 1-0. Est-ce que tu penses que tu vas gagner ou perdre le match à ce moment-là ? si tu avais une préférence

P1 : bah je sais pas, bah pour j'étais plutôt bien parti c'est juste que le premier set j'étais pas trop dedans

L : ouais

P1 : bah sinon là je savais pas trop pour l'instant parce que j'avais perdu le premier j'étais déçu et voilà

L : donc là t'es à 1-0, est-ce que tu penses que tu tends plutôt vers gagner ou tends plutôt vers perdre ce set ?

P1 : bah gagner parce que je suis en tête

L : ok, et si tu devais mettre sur une échelle de 1 à 5 que tu vas gagner, tu mettrais combien ?

P1 : 2

L : faiblement sûr que tu vas gagner ?

P1 : ouais

L : ok, et à ce moment-là du match, est-ce que si tu devais évaluer ta concentration, tu l'évaluerais à combien sur une échelle de 1 à 5 ?

P1 : Bah 5 je pense

L : extrêmement concentrée ?

P1 : ouais

L : ok, du coup en fait maintenant, ce qui va m'intéresser c'est entre chaque point. Donc là on va revenir sur le point. Là est-ce que t'as pensé à quelque chose à ce moment-là ?

P1 : euh bah ouais, c'était bien parce que bah ma tactique c'était ça de la pousser au fond et du coup bah là vu que j'ai fait un bon dégagé bah il était bien placé donc j'étais contente

L : donc tu étais contente ? et est-ce que tu as ressenti quelque chose sinon ?

P1 : bah ouais que j'avais bien frappé, fin que j'étais bien placée avec de la puissance

L : ok, tu portais ton attention sur quoi à ce moment-là ? sur le fait que tu gagnes 1-0 et avant de servir

P1 : là là avant de servir ?

L : ouais

P1 : euh de faire un beau service, haut et long parce que c'est ce que Mickaël me dit de faire. Après la fille c'était la moins fort de ma poule donc fallait aussi que je m'entraîne à le faire pour les matchs compliqués, faut bien que je la pousse au fond donc au service faudrait que je me concentre plus sur ça

L : donc là, une fois que t'as gagné ton point, tu penses « il faut que je serve là » ?

P1 : ouais

L : ok, tout de suite ou... ?

P1 : nan bah d'abord j'suis contente, j'réfléchis comment j'ai gagné le point et si c'était bien. Quand j'arrive vers le service, j'commence à me concentrer sur mon service.

L : ok, donc d'abord tu repenses à ton point, et ensuite tu te remets dedans en pensant à ton service ?

P1 : oui

L : ok, donc là 1-0. Là 2-0 du coup. Est-ce que tu penses que tu vas gagner le match à ce moment-là ou pas ?

P1 : euh, bah j'étais plutôt, bah là j'étais contente parce que je faisais bien ce que Mickaël m'avait dit, à 2-0 tu sais pas trop car c'est le début de set mais voilà...

L : ouais, tu penses plutôt que tu vas gagner ? si tu devais pencher plus d'un côté que d'un autre ?

P1 : si je devais penser ? bah gagner j'pense

L : d'accord, et sur 1 à 5 encore ?

P1 : euh 3

L : t'es moyennement sûr que tu vas gagner ?

P1 : ouais

L : d'accord, et au niveau de ta concentration, tu l'évaluerais à combien ?

P1 : bah 5, fin j'étais toujours concentré dans ce match

L : ok, très bien. Là du coup, est-ce que tu t'es dis quelque chose ? on voit que tu fais ça avec ta raquette

P1 : ouais bah c'était bien, et du coup je regarde Mickaël et il me dit « oui c'est ça que tu dois faire »

L : du coup en fait t'as pris avec ton regard un élément extérieur de la situation, donc Mickaël

P1 : ouais

L : mais en même temps tu te dis « c'est ça, c'est bien »

P1 : ouais fin c'est ça qu'il faut faire

L : ok, ensuite t'as pensé à quelque chose d'autre ou t'es resté uniquement sur le point que tu venais de marquer ?

P1 : euh non que le point, fin j'étais pas forcément sur autre chose, à part sur la tactique de jeu : je la mettais au fond, devant puis je la repoussais au fond donc bah c'est bien

L : donc tu réfléchissais plutôt à ta tactique ?

P1 : ouais

L : d'accord, donc 2-0 là. 3-0. Du coup, à ce moment là du match est-ce que tu penses que tu vas gagner le match ou non ?

P1 : euh ouais

L : plutôt penchant vers gagner ?

P1 : ouais

L : ok et au niveau du degré de certitude que tu dirais ?

P1 : bah 3

L : 3 toujours ?

P1 : fin entre 0-10 ça va toujours être entre 3/4 car bah t'es toujours dans le début de set donc... peut-être après si tu vas passer au-dessus de 11 j'vais peut-être augmenter mais voilà, là je pense 3

L : ok donc plutôt moyennement, et toujours la concentration au max ?

P1 : oui

L : ok, est-ce que tu te dis quelque chose à ce moment-là ?

P1 : juste que c'est de la chance parce que bah le volant il est large dehors, bon j'aurais fait une bande, moi je lève fin le volant, pour moi ça passait pas et en fait il est sur la ligne et elle la laisse donc pour moi c'était ok, c'est de la chance fin j'étais contente quand même

L : donc tu repenses encore au point que tu venais de gagner ?

P1 : ouais

L : d'accord, et ensuite à la suite de ça, est-ce que t'as pensé à quelque chose en allant chercher le volant ?

P1 : bah j'ai... j'ai pensé...

L : si t'as rien pensé, t'as rien pensé hein

P1 : bah... non, j'ai... non

L : t'étais plutôt dans le rythme d'enchaînement ?

P1 : ouais

L : donc t'avais pas tellement de pensées, ton regard était pas focalisé sur quelque chose en particulier ?

P1 : bah sur le volant, vu qu'elle venait de faire une bande, j'essayais de contrôler pour essayer de pas faire faute donc voilà

L : là on voit que tu fais un geste avec ta raquette

P1 : euh bah ouais parce que j'ai fais...

L : c'était conscient ou c'était plutôt t'as fais comme ça parce que...

P1 : non non, c'était de la chance (le point), il est juste tombé sur la ligne, donc j'me suis excusée pour...

L : donc t'étais toujours en train de penser à la situation d'avant ?

P1 : ouais

L : ok, donc maintenant 3-1. Est-ce que tu penses toujours que tu vas gagner ou perdre le match ?

P1 : j'étais toujours confiante, c'était ça la tactique qui fallait faire même si le coup n'est pas passé

L : donc tu penses toujours à ce moment-là que tu vas gagner ?

P1 : euh oui

L : et si tu devais l'évaluer ?

P1 : 3 encore

L : et concentration ?

P1 : euh 5, j'étais bien concentrée

L : et ensuite, à ce moment-là que tu perds le point, comment tu t'es senti ou... ?

P1 : bah j'pense au point suivant, à bien pousser au fond et me concentrer sur le point suivant et à réfléchir pourquoi j'ai raté le point parce que je l'ai pris trop tard le volant

L : donc tu réfléchis encore au point d'avant ?

P1 : ouais

L : ok, tu te remets dans la situation précédente et on voit aussi que tu retournes vers Mickaël

P1 : oui, bah j'ai un peu un tic de me retourner, fin de tourner autour au fond du terrain, fin dès que j'perds un point souvent, j'tourne comme ça, je réfléchis et après je repars

L : et tu réfléchis à quoi du coup ?

P1 : bah pourquoi j'ai perdu le point et... voilà bin j'me reconcentre pour l'autre point

L : et on voit également tu regardes vers le match à côté

P1 : bin non j'regardais Mickaël

L : là à ce moment-là ?

P1 : ouais

L : dans le sens, juste ici là, à partir de là ton regard reste bloqué sur le match à côté

P1 : ça devait être bin je réfléchissais

L : et tu te souviens de quoi tu réfléchissais à ce moment-là ou pas ?

P1 : bin nan

L : nan t'arrives plus ?

P1 : nan

L : ok. Du coup 1-3 et 2-3 maintenant. Est-ce que tu penses que tu vas gagner ou perdre le match encore ?

P1 : euh bah... en fait, bah j'pense pas trop à ça quand je fais le match du coup bah je sais pas... bin encore 2/3 j'pense fin...

L : ouais, mais t'as pas un penchant plus d'un côté ?

P1 : bah...

L : je sais que c'est compliqué, c'est juste pour savoir

P1 : euh... bah j'sais pas vraiment

L : toi t'aurais plutôt dit que t'étais neutre à ce moment-là ?

P1 : bah oui

L : dans le sens tu penses pas que tu vas gagner ou tu penses pas que tu vas perdre non plus ?

P1 : bah j'étais concentré, du coup j'pensais pas, j'disais pas « j'vais gagner » ou « j'vais perdre » fin... c'est compliqué

L : c'est pas dans le sens tu te dis ça mais tu sens en fait, c'est plutôt ça que je veux dire

P1 : ouais bah fallait que je reste concentré en me disant que j'allais gagner

L : donc tu pensais encore que t'allais gagner le match à ce moment-là ?

P1 : ouais

L : ok, et plutôt à 2/3 du coup ?

P1 : ouais ouais

L : ouais, ok. Et concentration toujours à bloc ?

P1 : ouais

L : ok, là du coup, tu te dis quoi à ce moment-là ?

P1 : bah j'fais euh... elle est sur la ligne quoi fin...

L : ouais

P1 : j'étais pas sûr du coup bah... fin elle était bonne du coup bah voilà

L : donc tu restes plutôt sur le point d'avant ?

P1 : euh... oui bah

L : tu te focalises plutôt sur ce qui vient de se passer avant ?

P1 : oui

L : ok. Pour retourner dans le match, du coup tu fais comment ?

P1 : bah... je... je réfléchis et j'me dis comment j'rentre sur le point, j'me place tranquillement et après bah voilà...

L : donc t'es plutôt en train de réfléchir comment tu vas faire ensuite ?

P1 : oui

L : ok. 2-3 là, et là 3-3. Tu penses que tu vas gagner ou perdre à ce moment-là ? tu viens de perdre 3 points d'affilés

P1 : euh...

L : est-ce que tu avais l'impression que t'étais plus en phase de gagner le match qu'elle ?

P1 : plutôt moi

L : ok, et tu pourrais l'évaluer à combien ?

P1 : euh... faiblement sûr

L : donc 2, ok et ta concentration tu l'évaluerais à combien ?

P1 : Hum... plutôt 4

L : ok. et t'es dans quelle mood en gros là ?

P1 : bah là j'suis dans l'mode, fin j'suis « faut que je reste concentré » et euh... faut pas, faut pas que je montre bah que j'suis déçu et tout parce que sinon elle va, elle va comprendre que moi, bah que j'suis énervé et tout du coup elle va, elle va prendre le dessus et elle va à chaque fois me chercher entre guillemets.

L : ouais

P1 : que j'lui montre que j'suis concentré et...

L : là en vrai t'es concentré ou t'es... ?

P1 : bah oui j'suis concentré mais... j'suis en train de penser à tout ça en me disant « bah faut que je fasse comme m'a dit Mickaël » et voilà

L : donc tu repenses à la tactique ?

P1 : ouais

L : là vu que t'as perdu le point, tu te dis...

P1 : bah j'l'ai mis sur elle et... et je l'ai laissé faire un kill alors que j'aurais pu bloquer du coup bah, du coup faut que je lui en fasse

L : donc tu penses à ta tactique future pour ton prochain point ?

P1 : ouais

L : ok, d'accord du coup 3-3 et là 4-3 pour toi, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou perdre à ce moment-là pour toi ?

P1 : hum... euh... bah... bah gagner fin... j'sais pas

L : tu te sentais comment à ce moment-là ? tu penses que tu prends l'avantage ou tu penses que bah encore... ?

P1 : bah ouais je prends l'avantage, fin j'ai réussi à faire bah la tactique et voilà

L : ouais, et si tu devais corrélér du coup, tu serais plutôt vers l'ordre de combien ?

P1 : euh... bah pareil 3

L : et concentration encore au max ?

P1 : euh...

L : ou t'as diminué un peu à ce moment ?

P1 : bah ouais là j'étais un peu moins concentré, j'perdais plein de points du coup... et voilà, bah ouais bah 4

L : 4 ?

P1 : j'étais assez concentré mais...

L : et juste du coup entre les deux points là, est-ce que t'as pensé à quelque chose encore ou tu t'es focalisé ton attention, ton regard ou ta pensée sur quelque chose précisément ou non ?

P1 : bah sur l'amorti croisé

L : ouais ?

P1 : bah... de croiser quand elle est restée fixer au fond comme à dit Mickaël et du coup j'avais bien réussi donc voilà

L : ouais, le fait de faire un petit tour comme ça en arrière, est-ce que c'est pour... ça t'aide à quelque chose ou ?

P1 : bah respirer le temps qu'elle me rende le volant et me reposer. J'fais tout le temps ça

L : ok, et le fait de regarder ta raquette, ça t'aide à quelque chose aussi ou... ?

P1 : j'sais pas, bah nan

L : nan ?

P1 : bah c'est des tics fin

L : ouais ?

P1 : de prendre ma raquette, j'sais pas

L : d'accord, donc là y avait 4-3 et on va s'arrêter là je pense parce qu'il est déjà 18h20.
Merci [prénom]

Retranscription entretien d'auto-confrontation – participant 2

L : Ok, alors, du coup je t'explique : ici j'avais te montrer des vidéos de ton match, ça c'était le dernier match de poule. Pour commencer, j'avais te montrer la vidéo, ensuite je vais te poser des questions au fur à et mesure, d'accord ?

P2 : Ouais

L : Donc, du coup, déjà, j'avais te demander c'est quoi ton classement ?

P2 : Mon classement c'est R5

L : ok. Combien d'années de pratique ?

P2 : euh 6/7 ans j'pense

L : ok. Du coup moi ici, c'que qu'on est en train de faire, ça va me permettre de travailler auprès de mon étude sur la concentration durant un match de simple au badminton. c'est quoi ton palmarès en gros ?

P2 : J'suis allé deux fois aux Championnats de France, euh mon meilleur classement c'était 13^e français

L : quelle catégorie ?

P2 : en benjamin 2

L : ok

P2 : j'ai souvent fait final ou j'ai déjà gagné les Finistère, en bretagne je sais plus c'que j'ai fait et j'ai déjà fait médaille de bronze au bretagne j'crois et sinon bah aussi j'ai déjà fait final en CIJ. Et en double pareil finale au CIJ et voilà

L : ok. Du coup maintenant, on va revenir un peu sur ce bretagne-là. Comment ça s'est passé le tournoi pour toi en simple ?

P2 : euh j'ai joué contre un très bon joueur, c'était compliqué. J'pense j'suis pas très content de mes deux matchs contre V. et T.

L : ok

P2 : car je pense que j'aurais pu faire mieux, et j'sais pas, j'pense j'avais pas assez de hargne ou j'sais pas par rapport aux autres compéts

L : ouais. Et est-ce que tu t'es senti en forme sur le tournoi?

P2 : euh oui ça va

L : d'accord, et est-ce que tu penses que t'as bien préparé ce tournoi ?

P2 : euh bah oui car on a fait un mois de préparation physique et que bah j'ai senti la diff sur les derniers tests...

L : ok. Alors, du coup maintenant, c'que j'vais faire c'est que là j'vais revenir à un moment du match, c'est le moment où, c'est au premier set et y a 11 pour toi et lui à 13. Du coup là, j'te montre le point qui se déroule et à la fin j'vais te demander 4 questions : le score déjà, est-ce que tu pensais t'aller gagner ou perdre à ce moment-là du match, après j'te demanderai un degré de certitude, c'est-à-dire sur une échelle de 1 à 5 qu'est-ce t'en penses toi quand je te poserai la question, et ensuite à partir de ça, j'te demanderai d'évaluer ta concentration à ce moment-là du match et ensuite j'te demanderai quelques points « où tu as focalisé ton attention » etc.

P2 : ok

L : alors, donc là y a 11 à 13. Est-ce que à ce moment du match tu pensais que tu allais gagner ou perdre le match ?

P2 : euh, j'étais pas, fin j'étais bien, j'étais pas dans la certitude de gagner ou de perdre.

L : ok

P2 : les écarts sont à peu près égales, entre les deux

L : ok, donc voilà. Ton degré de concentration, tu l'évaluerais à combien ?

P2 : euh, 4 car j'étais bien.

L : donc très concentré ?

P2 : ouais

L : j'vais juste repasser. T'as également la main sur la vidéo, c'est toi qui peut choisir de revenir sur un moment. Ici à partir de là, est-ce que t'as pensé à quelque chose, est-ce que tu t'es dit quelque ou est-ce que t'as regardé quelque chose ?

P2 : euh non, fin j'm'en rappelle pas. Là j'vous regarde

L : ok, est-ce que tu t'es dit quelque chose une fois que t'as gagné ce point-là ?

P2 : euh bah j'me suis dit que bin j'avais réussi à passer ma fixe, j'étais content et j'étais un peu remis dedans je pense

L : ouais, donc un peu revenir sur l'action qu'il y a eu ?

P2 : ouais

L : la satisfaction ?

P2 : ouais voilà, la satisfaction

L : d'accord. Donc voilà, 11-14. A ce moment-là du match du coup, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou tu vas perdre ?

P2 : Bah là, pareil j'me dis qu'il est devant, qu'y a des chances que je revienne dans le score et...

L : si tu devais vraiment dire entre gagner et perdre, tu serais plus proche duquel ?

P2 : plus proche que j'vais perdre

L : ok, et sur un degré de certitude ?

P2 : ça serait 3 car j'suis pas sur une grosse série de points qui m'a pris, j'suis plutôt, il m'a pris 2 pts donc bah c'est quand même kiff-kiff malgré que le score soit...

L : ok, et du coup à ce moment-là du match tu évaluerais ton degré de concentration à combien ?

P2 : A 3

L : donc plutôt moyennement concentré

P2 : parce que là j'pense j'fais une erreur un peu bête

L : ouais, et du coup une fois que t'as perdu le point, est-ce que tu te dis quelque chose à ce moment-là ?

P2 : j'me dis que je pense que j'ai perdu, j'étais à la rue derrière, que j'ai été pris dans le retard et que j'aurais peut-être pu faire l'effort sur les jambes

L : ouais ? est-ce que t'as pensé à quelque chose sinon ?

P2 : Nan j'ai pas pensé à quelque chose

L : est-ce que tu as regardé quelque chose ? là on voit par exemple que tu vas voir plutôt vers l'arrière

P2 : bah là le coach me parle, du coup je l'écoute et j'me retourne

L : ok

P2 : souvent moi, à chaque point, on va dire j'fais un petit tour et je tourne le dos à l'adversaire et je reviens face au terrain

L : ok, donc t'essayes plutôt de prendre les informations qui sont derrière toi ?

P2 : ouais

L : d'accord

P2 : et après me remettre dedans pour me retourner et me remettre dedans

L : d'accord. Du coup à ce moment-là, 11-15. A ce moment-là, tu penses que tu vas gagner ou tu penses que tu vas perdre ?

P2 : là je pense que j'vais perdre

L : là tu penses que tu vas plus perdre, ok. Et sur un degré de certitude ?

P2 : 3

L : moyennement sûr ?

P2 : ouais

L : ok, et tu penses que t'es concentré à quel degré ?

P2 : bah là, j'suis un peu énervé, j'suis concentré pour essayer de revenir au score mais ouais... j'suis un peu anxieux car je perds une série de points et c'est pas bon. J'suis un peu à la rue, j'm'affale

L : ok, tu penses pouvoir l'évaluer à combien si tu devais évaluer ta concentration comme ça ?

P2 : euh 3 moyennement concentré

L : d'accord. Et du coup ici sur la vidéo, une fois que t'as perdu le point, donc là y a 11-15, est-ce que tu te dis quelque chose à ce moment-là du match ?

P2 : est-ce que j'me dis quelque chose ?

L : ouais je sais pas...

P2 : bah j'me dis que là déjà j'suis pas, là j'écoute vite mais je reviens vite sur le côté du terrain parce que ça m'énerve et j'ai envie de vite rejouer et prendre l'ascendant sur lui

L : ouais

P2 : et là je prends pas mon temps donc le souci c'est que je construis pas mon jeu, j'fais direct un smash dans sa raquette

L : ouais

P2 : alors que j'pense pas à construire ou à ... j'veux en finir et c'est pour gagner le point, certes, mais c'est pas la bonne chose j'pense

L : d'accord, nous on va surtout s'intéresser à entre les points en fait. C'est pour savoir si... par exemple là y a 11-15, tu dis que t'es énervé, du coup est-ce que à ce moment-là tu te replonges dans le point d'avant ou tu projettes sur le point d'après ?

P2 : j'me projettes sur le point d'après

L : donc t'es déjà en train de te dire...

P2 : Bah au début, fin, entre le point là pendant, aller, 2/3s j'me dis que c'est pas bien, et après bah j'me remet dedans et j'y retourne vite pour essayer de, bah, pour aller vers le prochain point

L : pour avoir un certain rythme ?

P2 : ouais voilà pour avoir un certain rythme

L : d'accord

P2 : fin pas rester sur l'échec que j'ai fait avant

L : ça justement, le fait de te remettre dans un rythme, est-ce que ça te met dans une espèce de bulle ou alors pas du tout et t'es... ?

P2 : bah nan j'suis un peu déconcentré. Fin j'pense que il faudrait plus que je prenne mon temps, j'pense au point, c'que j'ai mal fait ou quoi, et après que je me remette dedans tranquille

L : ouais

P2 : pour que lui, peut-être l'adversaire aussi n'est pas dans... j'enchaîne, j'enchaîne, il va toujours être dans la réussite et du coup il va prendre confiance et sur cette série de points et moi j'vais perdre confiance et si je prends pas mon temps bah ça... si j'prends mon temps ça peut casser aussi le rythme du coup que lui la série de points il a gagné.

L : d'accord. Là on va passer au point suivant, là il y a 11-16. A ce moment-là, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou est-ce que tu penses que tu vas perdre ?

P2 : j'pense que j'vais perdre toujours et je sais que j'peux remonter car c'est pas perdu, du coup si à ce moment-là j'me dis que c'est pas perdu. Donc c'est plutôt moyennement sûr.

L : plutôt au niveau 3 du coup ?

P2 : voilà

L : et à ce moment-là du match, tu te sens plutôt comment au niveau concentration ?

P2 : euh là j'suis faiblement concentré donc 2

L : d'accord, je remets la fin du point comme ça tu vas pouvoir voir. Donc là on voit que tu fais ça avec ta raquette

P2 : j'essaye de, quand j'étais jeune, à chaque point que je perdais je me refaisais le geste en réel

L : ouais

P2 : à chaque fois quand j'étais petit. Fin genre ça faisait 2 ans que je faisais du bad, à chaque fois que je perdais un point, je refaisais le geste. Après là... de temps en temps je le refais, et sinon bah quand je fais ce geste-là, le geste que j'ai raté je me le remémore dans ma tête et j'me dis « bah j'aurais dû faire comme ça, j'aurais dû faire comme ci »

L : et ça arrive à ce moment-là quand t'es plutôt concentré ou plutôt pas concentré ?

P2 : euh... bah ça va, j'arrive à me réguler et j'le fais souvent. Mais quand j'suis vraiment... fin quand j'suis énervé, j'prends pas mon temps, que j'suis mené largement, bah j'ai tendance à moins le faire logiquement.

L : d'accord, donc c'est plutôt quand t'es concentré dans ce cas-là ?

P2 : voilà

L : d'accord, et est-ce que tu vois ce que c'est l'attention ?

P2 : ouais

L : à ce moment-là du match, si tu devais voir les points d'attention, tu penses ça serait plutôt quoi ? juste là

P2 : ça serait de prendre mon temps, j'sais pas

L : ok, parce que là on voit que rien qu'avec ton regard, tu reviens vers le coach. Et moi à côté, t'essaies de me regarder encore, tu te dis quelque chose à ce moment-là ?

P2 : bah j'me dis que c'est, dans ma tête, bah j'fais n'importe quoi, j'ai pas envie de... j'suis énervé du coup j'reviens vite sur le terrain

L : ouais

P2 : et je, fin dans ma tête ça se passe vite quoi

L : ouais, dans c'est plutôt en fait que tu te

P2 : parce que là, à ce moment-là du match, j'pense j'suis plus dans l'échec du dernier point et j'pense pas au point d'après

L : donc tu restes un peu sur

P2 : ouais des échecs de la série de points et...

L : ouais

P2 : et c'est pas bon

L : ok, et avec ton regard, est-ce que tu fixes ton regard sur quelque chose, un point précis ?

P2 : euh parfois, quand j'suis concentré

L : surtout à ce moment-là

P2 : ouais, euh là j'ai un peu le regard dans le vide, j'regarde par terre

L : ouais

P2 : parce que j'suis énervé et sinon...

L : et du coup vu que t'as un peu le regard dans l'vide, c'est plutôt dans ta tête où ça cogite ?

P2 : ouais voilà, j'cogite vraiment sur le point d'avant parce que...

L : ouais, ok. On va passer sur le point prochain. Là ça doit être 11-17. Là tu rates le point.

P2 : là j'essaye de, fin j'fais des choses un peu bête j'pense

L : et surtout, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou pas ?

P2 : non, fin j'suis pas du tout sûr quoi, j'suis à 1

L : ok, et ta concentration tu l'évalues à ce moment-là du match ?

P2 : A moins de 2...

L : Là à ce moment-là, on voit que t'es comme ça, est-ce que tu te dis vraiment quelque chose à ce moment-là du point ?

P2 : où ça ?

L : là, juste... là tu vois, on voit que tu mets tes mains comme ça, est-ce que tu te dis quelque chose, est-ce que tu vois quelque chose, tu penses à quelque chose à ce moment-là ?

P2 : bah j'sais pas, j'me dis que j'fais n'importe quoi, j'me remets en question

L : ok, donc t'es plutôt centré sur toi-même ?

P2 : ouais

L : et ton regard est toujours un peu dans le vide ou ?

P2 : ouais toujours un peu dans le vide, j'regarde un peu autour de moi. Fin j'fais, j'essaye là de prendre un peu plus mon temps, j'fais un tour de terrain un peu plus... j'regarde autour de moi, j'me dis que j'fais toujours un peu n'importe quoi

L : ouais

P2 : et que bah voilà... j'me remets en question

L : et le fait de poser ton regard sur des tâches extérieures

P2 : bah j'pense que dans ces moments-là, parce que j'suis déjà pas très concentré, ça me permet aussi de regarder ailleurs j'sais pas, de penser à autre chose entre guillemets

L : ouais

P2 : mais à la fois, ça peut aussi, j'peux ne plus être dans le match. c'est peut-être un signe que j'suis plus dans le match

L : et le fait de regarder ailleurs

P2 : ouais

L : est-ce que tu penses toujours à ton match à ce moment-là ou alors est-ce que tu penses plutôt ...

P2 : ouais, là je pense que je pense toujours à mon match

L : d'accord, et est-ce que tu trouves que c'est toujours comme tout à l'heure, c'est-à-dire t'as toujours un peu le regard dans le vide et...

P2 : ouais, j'regarde un peu autour de moi mais j'suis pas...

L : ouais ?

P2 : c'est pas un élément qui m'attire autour de moi, c'est pas quelque chose extérieur du match qui m'attire, c'est plus pour... j'sais pas

L : ouais, c'est plutôt pour sortir de la situation et souffler un peu ou plutôt... ?

P2 : ouais, c'est un peu ça : c'est un peu sortir de... en fait, y a une série de points et j'ai envie de regarder ailleurs et de remettre après dans le match

L : ça te permettrait de faire quoi alors le fait de regarder ailleurs et...

P2 : bah de passer à autre chose

L : de passer à autre chose ? En gros, ça serait sortir un peu du match avant de pouvoir rentrer dedans ?

P2 : ouais voilà

L : ok, d'accord. 11-18. Est-ce que tu penses que tu vas gagner ou pas le match à ce moment-là ?

P2 : nan

L : ok, et si tu devais le mesurer ?

P2 : pas du tout sûr

L : ok, donc t'es pas du tout sûr que tu vas gagner le match

P2 : voilà

L : et au niveau de ta concentration ?

P2 : j'essaye de me remettre dedans du coup j'suis très concentré

L : donc là t'es là ?

P2 : là j'attends le volant, j'suis concentré. J'essaye de me remettre dedans même si, de montrer que j'peux marquer aussi une série de points, même si j'perds le premier set mais lui montrer que j'suis encore là au deuxième set

L : d'accord, donc t'es ?

P2 : j'suis très concentré

L : alors, 12-18 à ce moment-là

P2 : ouais

L : est-ce que à ce moment-là tu penses que tu vas gagner ou perdre le match ?

P2 : bah là, non fin j'suis pas du tout sûr

L : donc plutôt...

P2 : après là aussi j'ai gagné un point donc j'essaye de me reconcentrer

L : ouais

P2 : pour montrer que j'suis toujours là donc très concentré

L : donc très concentré et plutôt dans le sens que tu vas perdre ou gagner le match ?

P2 : euh perdre

L : est-ce que t'es extrêmement sûr que tu vas perdre, moyennement sûr ?

P2 : j'suis très sûr que je vais perdre

L : ok, on va revenir entre les deux points.

P2 : fin moyennement sûr plutôt j'pense ?

L : moyennement sûr ?

P2 : ouais

L : ok. Ici, à ce moment-là, est-ce que tu te dis quelque chose ?

P2 : bah j'me dis que j'ai, le point je l'ai pas construit, j'ai plutôt gagné avec... avec ce point, j'vais me dire que c'est un élément qui va me permettre de me recentrer un peu et de me reconcentrer on va dire

L : ouais ok, et est-ce que en fait t'es plutôt dans ta bulle, ou est-ce que tu regardes à l'extérieur de la situation ?

P2 : nan bah là j'ai envie de reprendre le volant et de continuer sur ma lancée on va dire

L : donc tu te focalises sur le volant ?

P2 : ouais

L : ok

P2 : là j'suis...

L : tu te focalises sur le volant pour pouvoir enchaîner ensuite ?

P2 : ouais

L : ok. J'vais revenir ici. Donc 13-18 du coup. A ce moment-là, est-ce que tu penses que tu vas gagner ou que tu vas perdre ?

P2 : bah là, euh, j'pense que j'vais perdre mais y a, fin y a... 13-18, j'peux remonter quoi

L : ouais ok

P2 : c'est pas...

L : donc tu penses que tu vas perdre mais

P2 : j'suis faiblement sûr que j'vais perdre

L : faiblement sûr, ok. Et au niveau de ta concentration tu l'évaluerais à combien ?

P2 : euh ma concentration, très concentré

L : très concentré...

P2 : 4

L : ok. Là est-ce que tu penses à quelque chose, te dis quelque chose ?

P2 : bah là pareil, là j'me remet très vite dedans, j'prends le volant et j'vais direct vers le service pour continuer sur ma lancée et j'me dis que lui aussi il est dans un mauvais moment, il a fait, fin il a perdu 2 points d'affilé, du coup je veux rester dans mon rythme, ce qui peut aussi me piéger parce qu'en prenant pas mon temps, ça peut aussi poser problème

L : ouais

P2 : et là du coup j'vais direct... je suis sur ma lancée quoi

L : donc tu gardes ton rythme plutôt ?

P2 :ouais voilà je garde mon rythme

L : ok, et du coup ton regard tu le focalises sur le volant ou... ?

P2 : euh, mon regard...

L : et si tu penses à rien, tu penses à rien

P2 : bah là, nan j'pense à rester sur ma lancée

L : d'accord, donc voilà. Merci [prénom]

Résumé

Notre étude a pour objectif principal d'étudier l'influence du momentum psychologique sur la dynamique des points d'attention durant un match de simple au badminton.

Nous supposons que les joueurs de badminton focaliseraient leur attention sur des points différents selon qu'ils aient le sentiment d'être en train de gagner ou de perdre le match.

Notre étude de cas s'est basée sur une population de deux jeunes badistes de niveau régional et départemental. Notre étude utilise une méthode mixte qui veillera à croiser des analyses qualitatives et quantitatives. Les données qualitatives correspondaient à des catégories de points attentionnels créées via des verbatim obtenus après un entretien d'auto-confrontation. Les données quantitatives correspondaient, elles, à un niveau de perception du momentum psychologique, jugé via le sentiment d'efficacité personnelle, et le niveau de concentration récoltés par des échelles créées par nous-même.

Les résultats obtenus montrent que la perception du momentum psychologique par les deux participants n'auraient pas tendance à influencer les points d'attention des badistes. Cependant, ces résultats ne sont pas significatifs du fait du faible échantillon à notre disposition en raison de la crise sanitaire entraînée par le Covid-19.

Dans un futur proche, il faudrait donc reproduire cette méthode avec de nombreux autres échantillons pour pouvoir confirmer ou infirmer cette supposition.

Mots-clefs : attention, momentum psychologique, badminton, simple

Abstract

The main objective of our study is to study the influence of psychological momentum on the dynamics of attention points during a singles match in badminton.

We assume that badminton players would focus their attention on different points depending on whether they feel they are winning or losing the match.

Our case study was based on a population of two young badminton players at regional and departmental level. Our study uses a mixed method which ensures that qualitative and quantitative analyses are cross-referenced. The qualitative data corresponded to categories of attention points created via verbatim reports obtained after a self-confrontation interview. The quantitative data corresponded to a level of perception of psychological momentum, judged via the feeling of personal effectiveness, and the level of concentration collected by scales created by ourselves.

The results obtained show that the perception of psychological momentum by the two participants would not tend to influence the attention points of the badists. However, these results are not significant due to the small sample at our disposal because of the health crisis caused by the Covid-19.

In the near future, this method would therefore have to be reproduced with many other samples in order to be able to confirm or disprove this assumption.

Keywords : attention, psychological momentum, badminton, single