



UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Mémoire de Master 2 « *Expertise, Performance et Intervention* »

**Optimiser les habiletés attentionnelles des badistes de haut-niveau :
Un programme d'entraînement mental intégré basé sur la pleine
conscience**

Présenté et soutenu publiquement par

Quentin ROUAULT

Le 14 juin 2016

Lieu de stage :

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), dans le cadre d'un projet de recherche avec la Fédération Française de Badminton (FFBad).

Tuteur de stage et directrice de mémoire :

Julie Doron, Chercheuse à l'INSEP (Maître de Conférences, Université Paris-Est Créteil)

Jury :

Christophe Cornu (Professeur des Universités, Université de Nantes)

Jacques Saury (Professeur des Universités, Université de Nantes)

Marc Jubeau (Maître de Conférences, Université de Nantes)

Marjorie Bernier (Maître de Conférences, Université Paris-Est Créteil)

Véronique Thomas-Ollivier (Maître de Conférences, Université de Nantes)



UNIVERSITE DE NANTES

Charte anti-plagiat de l'Université de Nantes

Approuvée par le Conseil d'administration de l'Université de Nantes en date du 21 octobre 2011

Préambule

L'Université de Nantes est engagée contre le plagiat, afin de garantir la qualité de ses diplômes et l'originalité des publications pédagogiques et scientifiques de ses personnels enseignants et/ou chercheurs. Les travaux quels qu'ils soient (devoirs, compte-rendu, mémoire, cours, articles, thèses), réalisés aussi bien par les étudiants que par les personnels universitaires, doivent toujours avoir pour ambition de produire un savoir inédit et d'offrir une lecture nouvelle et personnelle d'un sujet. La présente charte définit les règles à respecter en la matière, par l'ensemble des étudiants et universitaires.

Article 1

Les étudiants et les personnels sont informés que le plagiat constitue la violation la plus grave de l'éthique universitaire. Le plagiat consiste à reproduire un texte, une partie d'un texte, toute production littéraire ou graphique, ou des idées originales d'un auteur, sans lui en reconnaître la paternité, par des guillemets appropriés et par une indication bibliographique convenable.

Article 2

Les étudiants et les personnels s'engagent à ne pas commettre de plagiat dans leurs travaux, quels qu'ils soient : devoirs et compte-rendu remis par les étudiants à un enseignant, mémoire, cours, articles de recherche, thèse. Le fait de commettre un plagiat en vue d'obtenir indûment une note, un diplôme ou un grade universitaire est une circonstance aggravante. Le fait de commettre un plagiat dans un document destiné à être publié, mémoire de master ou de thèse, article à paraître dans une revue, est aussi une circonstance aggravante. La reproduction d'une oeuvre originale sans le consentement de l'auteur est de plus qualifiée juridiquement de contrefaçon (articles L. 335-2 et L. 335-3 du code de la propriété intellectuelle).

Article 3

Les étudiants et les personnels s'engagent à citer, en respectant les règles de l'art, les travaux qu'ils utilisent ou reproduisent partiellement. Les reproductions de courts extraits en vue d'illustration, ou à des fins pédagogiques sont en effet autorisées sans nécessité de demander le consentement de l'auteur. Néanmoins, la méthodologie d'un travail universitaire, quel qu'il soit, implique que les emprunts soient clairement identifiés (guillemets) et que le nom de l'auteur et la source de l'extrait soient mentionnés. Les travaux universitaires ne consistent pas en la reproduction d'une ou de plusieurs sources, mais doivent toujours avoir pour ambition de produire un savoir inédit et d'offrir une lecture nouvelle et personnelle du sujet.

Article 4

L'Université de Nantes se réserve le droit de rechercher systématiquement les tentatives de plagiat par l'utilisation d'un logiciel de détection de plagiat. Les étudiants et les personnels s'engagent à communiquer, sur simple demande de l'Université, une version numérique de leur document avant publication, afin de permettre cette détection.

Article 5

Les manquements à la présente charte sont passibles de sanctions disciplinaires : avertissement, blâme, annulation du diplôme préparé, exclusion de l'Université pour une durée limitée, exclusion définitive de l'Université, exclusion de tout établissement public d'enseignement supérieur pour une durée limitée, exclusion définitive de tout établissement d'enseignement supérieur. Les auteurs présumés de plagiat seront systématiquement traduits devant la section disciplinaire compétente. La procédure disciplinaire ne présage pas d'éventuelles poursuites judiciaires dans les cas où le plagiat est aussi caractérisé comme étant une contrefaçon.

Toute information complémentaire sur les textes législatifs et réglementaires en vigueur et les règles de l'art pour la citation, peut être consultée dans le dossier plagiat sur le site de l'Université de Nantes : <http://www.univ-nantes.fr/charte-antiplagiat>.

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Julie Doron pour sa qualité d'accompagnement, sa disponibilité et pour m'avoir permis de prendre part à ce projet dans des conditions uniques.

Je remercie également Marjorie Bernier pour son partage d'expérience et pour la justesse de ses analyses tout au long de cette collaboration.

Merci à Marc Jubeau et à Jérôme Perez.

Je remercie Thomas Adam et Thibault Cambuzat, entraîneurs du pôle France Jeunes de badminton de Strasbourg ainsi que Julien Fuchs, entraîneur du pôle Espoirs de badminton de Strasbourg et Patrice Delabrouille entraîneur du pôle France Jeunes de Bordeaux. Merci à vous pour votre confiance et votre ouverture d'esprit.

Merci également à tous les joueurs qui ont accepté de participer à cette étude et avec qui j'ai pris beaucoup de plaisir à échanger.

Enfin, merci à la Fédération Française de Badminton pour son soutien dans ce projet.

Table des matières

1. Introduction	5
2. Revue de littérature	6
2.1. La pleine conscience en sport	7
2.2. Pleine conscience et optimisation des habiletés attentionnelles	10
3. Objectifs et hypothèses	11
4. Matériels et méthode	12
4.1. Participants.....	12
4.2. Questionnaires.....	12
4.3. Procédure	13
4.3.1. <i>Le programme de pleine conscience (Groupe expérimental)</i>	13
4.3.2. <i>Programme de relaxation (Groupe contrôle)</i>	19
4.4. Analyses des résultats	19
5. Résultats	19
5.1. Analyses descriptives.....	19
5.2. Groupe expérimental vs Groupe contrôle à T1	21
5.3. Groupe expérimental vs Groupe contrôle à T2.....	21
5.4. Variations intra-sujets entre T1 et T2	22
5.5. Effets d'interaction (groupe × temps)	23
6. Discussion	24
6.1. Amélioration de la re-concentration et diminution des pensées non pertinentes.....	24
6.2. Mécanismes sous-jacents et implications pratiques.....	26
6.3. Limites de l'étude et perspectives	27
7. Conclusion	28
8. Références	29
9. Annexes	33
Annexe 1 : Questionnaires pré et post intervention	33
Annexe 2 : Scripts des exercices d'entraînement à la pleine conscience.....	37
Annexe 3 : Bilan type sur la fixation d'objectif.....	44
Annexe 4 : La règle des 3A.....	45
Résumé :.....	46
Abstract :	46

1. Introduction

D'après Bernier, Thienot et Codron (2009), la question de l'attention est au cœur de la performance sportive. Bon nombre de contre-performance seraient dues aux mécanismes attentionnels mis en jeu en situation de compétition. « Je n'ai pas réussi à rester concentré », « Je n'ai pas fait assez attention à... », « J'ai été distrait par... » sont autant de phrases que l'on peut communément entendre de la part d'un athlète cherchant à expliquer une mauvaise performance, et qui se rapportent au concept d'attention. Lachaux (2013), décrit l'attention comme « l'explication d'un changement de la performance ». Il continue ainsi : « Si à certains moments d'un exercice, une personne réagit moins vite ou se trompe plus souvent, et que cette baisse de performance ne peut pas être expliquée par un changement dans l'exercice lui-même, ni par la fatigue physique, ni par aucun autre facteur connu, c'est que cette personne fait moins attention » (p. 21). Bien que l'attention ne soit ici pas réellement définie en tant que telle, cet extrait permet d'en appréhender l'importance décisive au regard de la performance. Etre capable de maintenir son attention sur les aspects pertinents de la tâche pour l'athlète, lors de sa prestation, apparaît en effet être un facteur déterminant de sa réussite. Réagir moins vite et se tromper plus fréquemment peut souvent faire la différence entre la victoire et la défaite.

Le badminton est un sport de duel, où prises d'informations et prises de décision se succèdent dans des intervalles de temps très brefs. Les exigences techniques, tactiques, physiques et mentales de la discipline exercent une contrainte importante sur la capacité des athlètes à rester focalisés sur les indices pertinents dans la tâche durant toute la durée d'un match. Cette activité nous semble particulièrement adaptée à la problématique de l'optimisation des ressources attentionnelles. Or, d'après de récentes études, il serait possible d'améliorer les habiletés attentionnelles grâce à un programme d'entraînement à la pleine conscience (i.e., meilleure attention sélective, attention soutenue, conscience de la situation, flexibilité attentionnelle) (e.g., Chiesa, Calati, & Serretti, 2011). En psychologie du sport, on voit émerger de plus en plus de programmes d'entraînement mental basés sur la pleine conscience (Baltzell & Akhtar, 2014 ; Bernier, Thienot, Codron & Fournier, 2009 ; Haase, May, Falahpour, Isakovic, Simmons, Hickman, Liu & Paulus, 2015 ; Gardner & Moore, 2004 ; Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009). Ces programmes d'intervention en sport n'ont cependant pas à ce jour été directement questionnés au regard du développement des habiletés attentionnelles. L'attention reste un sujet peu étudié dans l'expertise sportive (Memmert, Simons & Grimme, 2009 ; Pineau, Glass & Kaufman, 2014). Il nous paraît donc intéressant d'explorer le sujet.

Le présent travail s'intègre dans un projet de recherche mettant en collaboration l'université de Nantes, la Fédération Française de Badminton (FFBad) et le laboratoire « Sport, Expertise,

Performance » (SEP) de l'Institut National de l'Expertise et de la Performance (INSEP). L'objectif a été de concevoir un programme d'entraînement mental à destination de jeunes badistes de haut niveau, basé sur la pleine conscience et intégré aux séances de badminton dans un but de développement des habiletés attentionnelles et d'optimisation de la performance.

Dans un premier temps, nous exposerons le cadre théorique de cette étude en effectuant un tour d'horizon des différentes interventions basées sur la pleine conscience en sport et en mettant en relation l'intérêt potentiel de telles approches avec l'optimisation des habiletés attentionnelles. Ensuite, nous verrons la méthode utilisée dans le cadre de cette recherche, et notamment le programme d'intervention créé et mis en place spécifiquement pour ce projet. Puis, nous présenterons les résultats obtenus et les discuterons en rapport aux connaissances sur les programmes de pleine conscience et leurs effets. Des implications pratiques seront abordées pour les entraîneurs et praticiens. Enfin, nous parlerons des limites méthodologiques et pratiques ainsi que des perspectives de recherches futures.

2. Revue de littérature

Ces dernières années, un changement important de paradigme s'opère en psychologie, ainsi qu'en psychologie du sport, c'est celui du passage de la deuxième à la troisième vague des approches cognitivo-comportementales (Bernier, Thienot, Codron & Fournier, 2012). Les approches traditionnelles d'entraînement des habiletés mentales s'appuient sur le postulat que la performance sportive répond à l'atteinte d'un état optimal de performance, état qui se traduit chez l'athlète par une pleine confiance en ses capacités, un dialogue interne positif et une croyance ferme en sa réussite. Les stratégies de faire-face ainsi proposées ont pour objectif de permettre à l'athlète d'atteindre cet état à travers des outils comme la visualisation, la relaxation, la restructuration cognitive, etc... On cherche ici à contrôler, modifier ou supprimer les pensées et émotions qui ne correspondent pas à cet état optimal et que l'on considère comme négatives. Or, d'après Wegner (1994) le fait de tenter de contrôler ou de supprimer une pensée ou une émotion aurait pour unique effet de la renforcer en faisant de cette dernière un objet d'attention central à notre esprit. Ce paradoxe a été qualifié par l'auteur de « processus ironiques » car c'est justement en voulant faire disparaître l'objet mental non désiré que celui-ci devient le plus vivace pour nous. Face à ce constat, la troisième vague des approches cognitivo-comportementales se propose de passer d'une centration sur le contenu des pensées à une centration sur la relation que l'individu entretient avec elles. C'est en améliorant cette relation que l'athlète pourrait espérer optimiser sa performance.

2.1. La pleine conscience en sport

Selon John Kabat-Zinn (1994, p.22), la pleine conscience (mindfulness) signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur ». Cette attention particulière aurait pour intérêt de permettre à l'individu d'avoir une meilleure qualité de conscience à son expérience présente et de l'accepter dans sa globalité, sans juger les éléments la composant comme « positifs » ou « négatifs ». D'après le modèle de Bishop et al. (2004), la pleine conscience pourrait être conceptualisée de manière bidimensionnelle : la première composante serait la capacité d'autorégulation de l'attention, associée aux qualités d'attention soutenue, de flexibilité attentionnelle et d'inhibition des processus d'élaboration et la seconde composante serait l'orientation vers l'expérience, caractérisée par une attitude d'acceptation sans jugement et de curiosité envers l'expérience présente.

L'apprentissage de l'habileté de pleine conscience se développe de manière exponentielle dans les thérapies de la troisième vague des approches cognitivo-comportementales à travers l'appropriation et l'adaptation de pratiques méditatives orientales et a des effets positifs sur la santé mentale, la santé physique et le bien-être en général (Baer, 2003 ; Brown, Ryan & Creswell, 2007 ; Heeren & Philippot, 2010). Face à la popularité grandissante de la pleine conscience, le monde sportif s'est lui aussi intéressé au développement de programmes basés sur ce concept. L'un des programmes les plus répandus est le Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE, Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009). Le MSPE encourage le développement de la pleine conscience et favorise l'adoption d'une attitude d'acceptation et de bienveillance envers soi. C'est un programme de 4 semaines dans lequel les athlètes se retrouvent avec l'intervenant pendant une session de 2h30/3h chaque semaine. Chaque séance est l'occasion de voir différents exercices d'entraînement à la pleine conscience (exercice du raisin, scan corporel, concentration sur la respiration en position assise, yoga en pleine conscience et marche méditative) et leur application potentielle pour le sport pratiqué par les sujets. Une part importante de ces séances s'attache à discuter des différents exercices et leur pratique en autonomie en dehors des séances hebdomadaires avec l'intervenant. Entre les sessions, les athlètes sont encouragés à réaliser les exercices d'entraînement à la pleine conscience avec le support d'enregistrements audio. Kaufman, Glass et Arnkoff (2009) ont mené ce programme auprès de 11 archers et 21 golfeurs. Ils ont ainsi observé une amélioration globale de la capacité de pleine conscience chez les archers. Les golfeurs quant à eux semblent avoir une amélioration de l'aspect description de leur capacité de pleine conscience, reflétant une tendance à observer leur expérience avec une plus grande objectivité. De même, De Petrillo, Kaufman, Glass & Arnkoff (2009) ont

proposé ce protocole à 25 coureurs de longues distances. Les résultats semblent suggérer que le MSPE pourrait être utile pour améliorer la pleine conscience, diminuer l'anxiété compétitive ainsi que le niveau de standard personnel lié au perfectionnisme. Thompson, De Petrillo, Kaufman, Glass & Arnkoff (2011) ont effectué un suivi des sportifs ayant participé à ces deux études après un an. Les résultats montrent que des progressions du niveau de pleine conscience continuent d'opérer suite au programme, et ce malgré une pratique sporadique de la plupart des sujets, et que les performances générales liées aux différents sports sont en progression. Les sujets reportent une amélioration significative de la capacité à agir en conscience et une baisse des pensées non pertinentes pendant la pratique. D'après ces résultats, le MSPE semble être un programme prometteur pour améliorer l'habileté de pleine conscience chez diverses populations de sportifs. Cependant, il est à noter que ces études ont été menées auprès de sujets non experts de leur discipline et que les résultats obtenus restent mitigés. Une des limites de ce programme et de l'étendue de son impact serait sa durée relativement courte.

Un autre programme très populaire et basé sur la pleine conscience est le Mindfulness and Acceptance Commitment (MAC) développé par Gardner et Moore (2004, 2007). De nombreux chercheurs se sont intéressés à ce dernier (Hasker, 2010 ; Lutkenhouse, 2007 ; Plemmons, 2015 ; Schwanhauser, 2009). Comme pour le MSPE, le MAC s'articule autour du développement de l'habileté de pleine conscience et d'une attitude de non jugement envers son expérience interne et externe, via différents exercices de concentration et l'intégration progressive des principes de la pleine conscience. Il s'en différencie en mettant l'accent sur la définition par chaque individu de leurs valeurs et par leur engagement envers celles-ci. L'objectif premier est de diminuer l'utilisation de stratégies d'évitement émotionnel ainsi que d'atténuer les ruminations et l'incapacité de s'engager dans des comportements déterminés et de s'y tenir. Grâce à l'identification individuelle de valeurs et à l'apprentissage de la pleine conscience, les sujets développeraient une capacité à faire face aux différents obstacles rencontrés de manière plus efficace et en accord avec ce qu'ils désirent vraiment, en opposition à ce qu'ils désirent sur l'instant. C'est la distinction qui est faite par les auteurs entre les comportements orientés par les valeurs de l'individu et les comportements dirigés par leurs émotions. Le MAC, initialement constitué de 5 modules (Gardner & Moore, 2004), a évolué pour être aujourd'hui constitué de 7 modules compris entre 7 et 12 semaines (Gardner & Moore, 2007). Le module 1 est un module de psychoéducation qui vise à permettre à l'athlète de mieux comprendre ses propres problèmes et difficultés au regard de la performance. Le module 2 introduit la pleine conscience (conscience de soi, diffusion cognitive, autorégulation de l'attention). Le module 3 présente la notion de valeurs et la met en lien avec l'engagement de l'individu dans des comportements dirigés par ces dernières. Dans le module 4, la notion d'acceptation est présentée et

discutée en relation à l'expérience de chacun. Le module 5 s'intéresse à renforcer l'engagement des athlètes dans des comportements favorisant la performance. Lors du module 6, les concepts sont réunis ensemble (pleine conscience, acceptation et engagement) et l'on cherche à approfondir leur pratique intégrée. Enfin, le module 7 vise à maintenir et améliorer la pratique de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'engagement, et préparer l'athlète à sa pratique en autonomie suite au programme. Chaque module débute par une séance dirigée par l'intervenant permettant de faire un bilan des apprentissages effectués et d'introduire les nouveaux principes et exercices. Puis, entre les sessions les sujets sont amenés à réaliser différents exercices, intégrant la pleine conscience de manière progressive à leur vie de tous les jours et à leur activité sportive. La première étude portant sur le MAC reprend deux études de cas (Gardner & Moore, 2004) : celle d'un nageur de niveau interuniversitaire de 22 ans qui se retrouvait en difficulté pour performer à son meilleur niveau en environnement de compétition et celle d'une haltérophile de 37 ans dont le niveau de performance plafonnait sur ses deux dernières saisons. Suite au programme, ces deux athlètes ont noté une amélioration significative de leur performance, un meilleur engagement dans la pratique et une gestion plus efficace du stress et des distractions. Une autre étude de cas menée par Lutkenhouse en 2007 rapporte des résultats similaires à propos d'une joueuse de crosse québécoise de 19 ans qui avait de grandes difficultés à revenir à son meilleur niveau de performance suite à une blessure et un changement d'environnement social, et qui avait des relations délicates avec les membres de son équipe. Suite à un entraînement au MAC, son bien-être et ses performances ont été améliorés. Les résultats semblent similaires auprès de publics n'ayant pas de difficulté particulière et s'inscrivant simplement dans une recherche d'optimisation de leur performance. Ainsi, le MAC a été adapté pour convenir aux besoins d'un adolescent de 12 ans pratiquant le plongeon à haut-niveau (Schwanhauser, 2009). Suite au programme, il a été constaté une amélioration significative des performances aux plongeoirs de 1m et de 3m (12,37 % et 13,97%), une amélioration du niveau de pleine conscience, du niveau de flow durant la pratique et de la « capacité à rester concentré malgré les distractions ». Hasker (2010) trouve également des résultats encourageants dans la capacité de 19 athlètes de deuxième division de championnat universitaire américain à décrire et à agir de manière non-réactive en relation à leur expérience interne, conformément aux principes de la pleine conscience. Ces résultats ne se traduisent cependant pas par une amélioration notable de la performance. On retrouve les mêmes conclusions chez Plemmons en 2015 auprès de 19 golfeurs loisirs ayant suivi un programme MAC et dont les performances ne semblent pas s'être améliorées suite à l'entraînement des ressources mentales.

Un certain nombre de programmes d'intervention complémentaires voient le jour depuis quelques années (Aherne, Moran & Lonsdale, 2011 ; Baltzell & Akhtar, 2014 ; Bernier et al., 2009 ;

Bernier, Thienot, Pelosse & Fournier, 2013 ; Haase et al., 2015 ; John & Khanna, 2011 ; Longshore & Sachs, 2015). Ils se différencient des deux précédents principalement par la variation des durées de programme et par la régularité de pratique requise, ainsi que pour certains par la recherche d'adaptation de la pratique des exercices de pleine conscience aux contraintes spécifiques de l'activité sportive des athlètes (Bernier et al., 2009, 2013). Les résultats corroborent ceux des études précédentes et viennent appuyer l'intérêt de la pleine conscience dans la gestion du stress (Haase et al., 2015 ; Longshore & Sachs, 2015), une meilleure propension au flow (Aherne et al., 2011 ; Bernier et al., 2009) et une amélioration de la réussite en compétition (Bernier et al., 2009, 2013).

L'un des mécanismes semblant expliquer l'impact positif d'un entraînement à l'habileté de pleine conscience est son intérêt dans l'optimisation des habiletés attentionnelles (Chiesa et al., 2011). Etudier les effets des programmes basés sur la pleine conscience sur les habiletés attentionnelles de sportifs experts est donc une piste qu'il reste à explorer.

2.2. Pleine conscience et optimisation des habiletés attentionnelles

L'attention peut se définir comme « l'engagement conscient ou inconscient dans des activités perceptuelles, cognitives, ou motrices avant pendant ou après la production d'une performance » (Fournier et al., 2006). D'après Pineau et al. (2014), l'attention est souvent conceptualisée selon quatre composantes d'un point de vue spécifique au sport : (1) l'attention sélective ; (2) l'attention soutenue ; (3) la conscience de la situation ou l'orientation de l'attention ; et (4) la flexibilité attentionnelle ou l'attention divisée. Dans le domaine de la santé certains programmes d'entraînement à la pleine conscience semblent avoir pour effet d'améliorer l'attention soutenue (Chambers, Lo & Allen, 2008 ; Semple, 2010), en particulier à travers un meilleur fonctionnement de l'attention exécutive et de l'attention sélective (Chan & Woollacott, 2007 ; Chiesa, Calati, & Serretti, 2011). Or, d'après Marks (2008) les athlètes de très haut niveau possèdent une meilleure conscience du contexte dans lequel ils fonctionnent que des athlètes moins experts, incluant leur état interne physique et émotionnel. En compétition, les athlètes experts percevraient l'anxiété liée à une situation stressante tout en restant capables de rediriger leurs ressources attentionnelles vers les indices pertinents dans la tâche à accomplir. En effet, une étude menée sur la concentration auprès d'athlètes adolescents (McCarthy, Allen & Jones, 2013) montre qu'il existe un lien important entre les interférences cognitives et les sautes de concentration chez les jeunes sportifs, et que les émotions à caractère négatif (anxiété et abattement) sont liées à ces troubles de concentration. Certaines études montrent un lien direct entre le niveau de pleine conscience et la baisse du niveau de stress en relation avec de meilleures performances sportives (John, Verma & Kanna, 2011 ; Solberg, Berglund, Engen, Ekeberg

& Loeb, 1996 ; Haase et al., 2015). Cependant, si le niveau d'anxiété semble à certaines occasions baisser suite à un entraînement à la pratique de la pleine conscience, cela n'en est pas l'objectif premier. D'après Ortner et Zelazo (2007), l'entraînement à l'habileté de pleine conscience permet de se désengager plus rapidement des distractions émotionnelles et d'éviter d'activer des processus d'élaboration conduisant à des ruminations. Cette capacité à se distancier de son expérience permettrait, indépendamment du niveau de stress ressenti, d'être capable de rester focalisé sur les informations pertinentes lors d'une tâche à réaliser. C'est ce que Gooding et Gardner (2009) ont pu observer en comparant les niveaux de performance au lancer-franc en compétition de 17 basketteurs de première division universitaire américaine sur une saison. Ils se sont aperçu que la performance était liée à la capacité à agir en pleine conscience, à la compétence (pourcentage de réussite au lancer-franc à l'entraînement) et à l'expérience de la pratique en compétition, et ce sans être influencé par le niveau de stress de l'athlète.

Globalement, de plus en plus d'auteurs s'accordent sur les effets positifs des programmes d'entraînement à la pleine conscience en sport. Par le biais d'une attitude d'ouverture au moment présent et d'acceptation, cette pratique semble apporter des éléments de réponse aux athlètes soucieux d'optimiser leur performance. L'attention est un facteur souvent décrit comme déterminant de la performance sportive et pourtant très peu étudié (Memmert et al., 2009 ; Pineau et al., 2014). Si des études ont été réalisées sur les effets d'un entraînement à la pleine conscience sur les ressources attentionnelles, il existe un manque d'information sur les effets d'un tel programme d'entraînement mental sur ces ressources dans le domaine du sport. Cette étude a été menée dans le but de répondre à cette absence. De plus, une grande partie des études faites sur les programmes basés sur la pleine conscience sont des études de cas ou bien ont été menées auprès de sportifs non experts. Étendre ces recherches à des populations expertes nous semble donc important. Les caractéristiques liées aux exigences attentionnelles propres à l'activité badminton en font un support particulièrement adapté à cette thématique.

3. Objectifs et hypothèses

Le programme présenté ici est un programme d'entraînement mental inspiré du MAC (Gardner & Moore, 2007). Il a été développé dans un souci d'intégration des exercices de développement des habiletés attentionnelles à l'entraînement de badminton. L'objectif de ce travail a été de tester l'efficacité de ce protocole d'intervention basé sur la pleine conscience sur l'optimisation des habiletés attentionnelles de jeunes badistes de haut-niveau et de leur performance. En favorisant une attitude de bienveillance envers soi et d'acceptation des éléments distrayants et en identifiant des

points de focalisation pertinents pour se (re)concentrer en match et à l'entraînement, nous avançons l'hypothèse selon laquelle les athlètes devraient réussir à améliorer leur qualité de concentration et ainsi maximiser leur performance. En parallèle, un groupe contrôle a suivi un programme de relaxation selon la technique de Jacobson. Il est supposé que les athlètes ayant suivi ce programme ne voient pas d'amélioration au niveau de leurs habiletés attentionnelles suite à celui-ci. Le groupe d'entraînement à la pleine conscience devrait donc obtenir des résultats supérieurs à ceux du groupe d'entraînement à la relaxation sur ces habiletés et voir leur performance augmenter de manière plus prononcée à la suite de l'intervention.

4. Matériels et méthode

4.1. Participants

Neuf badistes de Pôle France Jeunes (1 fille, 7 garçons) et cinq badistes de Pôle Espoir (4 filles, 1 garçon) ont accepté de participer au programme d'entraînement mental intégré basé sur la pleine conscience ($M_{\text{âge}} = 16,2$, $ET = 1,3$) (Groupe expérimental). Ils pratiquent l'activité depuis 5 à 10 ans et s'entraînent en moyenne 3 heures par jour pour un total d'environ 15 heures hebdomadaire. Huit joueurs sont membres du TOP100 français dans au moins une catégorie de jeu, et la plupart sont classés parmi les meilleurs français de leur catégorie d'âge. Quatre d'entre eux avaient déjà fait de la préparation mentale avant ce programme.

Dix badistes de Pôle France Jeunes (5 filles, 5 garçons) et deux badistes de Pôle Espoir (1 fille, 1 garçon) ont suivi en parallèle un programme d'entraînement à la relaxation selon la technique de Jacobson ($M_{\text{âge}} = 16,8$, $ET = 1,2$) (Groupe contrôle). Ils pratiquent l'activité depuis 5 à 10 ans et s'entraînent en moyenne 3 heures par jour pour un total d'environ 15 heures hebdomadaire. Dix joueurs sont membres du TOP100 français dans au moins une catégorie de jeu, et la plupart sont également classés parmi les meilleurs français de leur catégorie d'âge. Quatre d'entre eux avaient déjà fait de la préparation mentale avant ce programme.

Les groupes ont été formés en fonction des pôles d'appartenance des athlètes dans un souci d'opérationnalité.

4.2. Questionnaires

Données démographiques. Un bref questionnaire a été transmis aux athlètes permettant de renseigner différentes données sur leur pratique (nombre d'années de pratique, nombre d'heures de

pratique hebdomadaire, catégorie de jeu, classement), leur sentiment de satisfaction par rapport à leur niveau de jeu, ainsi que leur participation ou non à un programme d'entraînement mental avant celui proposé ici.

L'inventaire de Pleine Conscience en Sport est un questionnaire d'auto-évaluation en 25 items permettant d'évaluer la capacité à agir en pleine conscience lors de la pratique sportive. Une version adaptée de celle de Thienot et al. (2012) à la population francophone a été utilisée pour cette étude. Ce questionnaire contient trois sous-échelles mesurant la lucidité (10 items), l'acceptation (10 items) et la re-concentration (5 items). Les items sont évalués sur une échelle de Likert en 6 points allant de 1 (*Pas du tout*) à 6 (*Tout à fait*).

Le Questionnaire d'Occurrence des Pensées en Sport. Développé par Hatzigeorgiadis & Biddle (2000), ce questionnaire d'auto-évaluation en 17 items a été traduit en français pour les besoins de cette étude. Il mesure les interférences cognitives durant la pratique sportive. Il contient trois sous-échelles : les préoccupations liées à la tâche (6 items), les pensées non pertinentes par rapport à la tâche (5 items), et les pensées d'évasion (6 items). Les items sont évalués sur une échelle de Likert en 7 points allant de 1 (*Presque jamais*) à 7 (*Très souvent*).

4.3. Procédure

L'ensemble des questionnaires a été envoyé aux athlètes par leurs entraîneurs de pôle via leurs adresses e-mail. Ils ont été remplis en ligne une première fois une semaine avant le programme respectif à chacun des groupes, puis une seconde fois deux semaines après ces programmes (cf. Annexe 1).

4.3.1. Le programme de pleine conscience (Groupe expérimental)

Le programme du groupe expérimental a débuté la semaine suivant la phase de pré-tests. Il s'inspire du programme Mindfulness Acceptance and Commitment (MAC) développé par Gardner & Moore (2004, 2007). Il a été développé dans une perspective d'intégration du travail d'optimisation des ressources attentionnelles aux entraînements de badminton et aux séances de préparation physique. Il a été mené par l'auteur de ce mémoire sur les mois de février, mars et avril pour une durée de huit semaines et comprend quatre modules (cf. Figure 1) :

MODULE 1 : PSYCHOEDUCATION. Lors de la première séance, qui se déroulait sur les terrains de badminton, l'objectif était de faire vivre aux athlètes des situations qui perturbaient leur concentration et illustraient les mécanismes attentionnels mis en jeu (e.g., surcharge cognitive, capacité attentionnelle limitée, contrôle, disponibilité). La séance d'entraînement s'est divisée en

deux parties. La première était un circuit training alternant des exercices de renforcement musculaire (gainages variés, rowing, pompes...) et des sprints sur largeur de salle. La deuxième partie s'est déroulée sous forme de matchs à thèmes en montante-descendante. Lors de ces matchs les athlètes ont eu à faire face à divers distracteurs (utilisation de volants usés, trop rapides, trop lents, joueurs ayant des jeux de rôle (e.g. prendre beaucoup de temps entre les échanges, jouer sur les règles des matchs, comportements perurbateurs...), extinction de la moitié des lumières de la salle pendant un match, etc...). Ces situations ont été le point de départ d'une discussion avec les joueurs sur l'entraînement mental et son utilité. Elles ont également permis d'introduire les principes généraux du fonctionnement de l'attention. Deux séances en salle ont ensuite été proposées lors de la deuxième semaine. La première abordait le fonctionnement de l'attention sous forme d'échanges en petits groupes. Cette séance a eu pour objectif de déconstruire certaines croyances préconçues sur la préparation mentale à travers une discussion sur une liste de phrases « clichés » (e.g. « Le mental c'est inné, ça ne s'apprend pas », « Si j'ai peur avant un match, alors je vais moins bien jouer ») et de faire le point sur les différentes manières de fonctionner des joueurs et joueuses en match (stratégies de concentration, gestion du stress, etc...). La seconde séance était une formation succincte à la fixation d'objectifs, reprenant quelques grands principes fondamentaux sur leur élaboration (des objectifs spécifiques, mesurables, à court et à long terme, difficiles mais réalistes...) (Weinberg, 2010). Ce travail a été renforcé par la mise en place d'un carnet d'entraînement utilisé pendant toute la durée du programme afin que les athlètes se fixent des objectifs quotidiennement. Le carnet a également eu pour objectif le suivi de la progression et de l'engagement des athlètes.

MODULE 2 : PLEINE CONSCIENCE. Le module 2 a eu pour objectif d'introduire la pleine conscience (conscience de soi, diffusion cognitive, autorégulation de l'attention), de rappeler l'importance de la pratique régulière et de mettre en place des exercices audio de pratique de pleine conscience. La troisième semaine a été consacrée spécifiquement à la présentation des exercices de pleine conscience. Lors de la séance, en salle, l'intervenant a mené lui-même l'exercice « Focus » (scan corporel de 3min) ainsi qu'un exercice de concentration sur la respiration (10 min). Des consignes ont été dispensées sur l'utilisation de ces exercices en autonomie (via le support d'enregistrements audio, cf. Annexe 2) et l'intervenant a pu répondre aux différentes questions des athlètes. Les exercices de « La base » ont ainsi été présentés. Ces exercices comprennent le « Focus » (exercice de pleine conscience de 3 min à réaliser avant chaque entraînement de badminton avec le support d'un enregistrement audio), les exercices de pleine conscience « longs » (environ 10 min, 2 ou 3 fois par semaine à la fin des entraînements de badminton et 2 à 3 fois en autonomie), et le maintien d'un point d'attention défini en collaboration avec l'entraîneur pour les différents exercices durant les séances de préparation physique. Ces exercices de « La base » ont été réalisés tout au long

des modules 2, 3 et 4. Un bilan individuel sur le travail de fixation d'objectif effectué la semaine précédente a également été transmis à chaque joueur (cf. Annexe 3). Lors de la quatrième semaine, les principes de la pleine conscience ont été intégrés aux entraînements de badminton. Une situation mettant en scène un conflit attentionnel a été proposée (situation de double-tâche progressivement complexifiée) afin de faire prendre conscience aux athlètes de la capacité limitée de leur « réservoir attentionnel » et de l'importance de ne pas le surcharger. Une solution proposée face à cette limite a été de se focaliser sur un unique point attentionnel défini individuellement et spécifique à chacun lors des exercices (e.g, reprise d'appuis, qualité des trajectoires, etc...).

À partir du module 2, pour chaque athlète, la vidéo d'un match en compétition a servi de support à un entretien d'autoconfrontation. Ces entretiens consistent à faire revivre à l'athlète un match déjà joué, avec l'appui de la vidéo du match (cf. Figure 2). L'objectif est de le faire verbaliser sur son expérience lors de ce match, à savoir ce qu'il a vécu, ce qu'il a ressenti, ce qu'il a pensé, les intentions qu'il a eues, etc... en restant le plus proche de l'activité à chaque instant (Vermersch, 1994). Dans le cadre de cette étude, les entretiens d'autoconfrontation ont été réalisés afin d'identifier le fonctionnement des athlètes en match (pensées, comportements, émotions, stratégies de (re)concentration), pour ensuite définir et consolider pour chacun des joueurs des routines personnelles de (re)concentration lors du module 4.



Figure 2.: Photo d'un entretien d'autoconfrontation.

MODULE 3 : ACCEPTATION. Le module 3 a eu pour objectif de faire prendre conscience des stratégies d'évitement que les athlètes utilisent et de développer des stratégies d'acceptation. Lors de la cinquième semaine du programme l'intervenant a été présent sur plusieurs séances d'entraînement. Ces séances ont été l'occasion de souligner les différents messages transmis depuis le début du programme, et notamment la notion d'acceptation de son état interne et de la situation de jeu, quelle qu'elle puisse être. Ainsi, lors des situations d'exercices en badminton où les athlètes étaient en difficulté et montraient des signes extérieurs de baisse de concentration (nombre d'erreurs accru, attitude moins engagée) l'intervenant démarrait une brève discussion individuelle pour en élucider la raison potentielle et donner des axes de travail spécifiques en accord avec les principes vus précédemment. Une partie des discussions a également eu lieu en groupe. Ces discussions de groupes se sont portées sur l'engagement général des athlètes dans le programme, la prise de conscience des stratégies d'évitement personnelles à chacun et l'explication du concept d'acceptation en le mettant en relation avec des exemples concrets pour les athlètes. La semaine six a été conduite dans la continuité de la précédente avec la présence de l'intervenant lors des entraînements. Un article sur l'utilisation de la pleine conscience par un sportif de haut niveau a été transmis aux athlètes, ainsi que des schémas expliquant « La règle des 3A » pour se concentrer en match (Attention, Acceptation, Action, cf. Annexe 4). En parallèle, la pratique quotidienne d'exercices audio a été maintenue, avec une focalisation sur l'acceptation des pensées.

MODULE 4 : POINTS D'ATTENTION. Enfin, le module 4 visait à faire prendre conscience des routines et des points d'attention utilisés par les athlètes en situation de jeu et à les optimiser (stratégies de (re)concentration). En s'appuyant sur les entretiens d'autoconfrontation réalisés à partir du module 2, chaque athlète a pu s'entraîner à mettre en place ses routines personnelles (aux services et aux retours de service) lors de diverses situations. L'intervenant a ainsi mis l'accent sur l'importance d'entraîner ces routines sur différents exercices afin d'améliorer la qualité de concentration dans l'entraînement et de favoriser leur assimilation (lors d'exercices de distribution en poste fixe ou lors de situations de matchs). La semaine 7 étant la dernière semaine où l'intervenant a pu interagir avec les athlètes dans le cadre spécifique du programme, un bref bilan a été fait avec chacun d'eux pour s'assurer de la bonne compréhension des divers apprentissages et donner des pistes de progression individualisées. La vidéo de l'interview d'un escrimeur de haut niveau racontant sa journée de compétition lors de Jeux Olympiques d'Athènes, aboutissant sur une médaille d'or, a également été présentée pour illustrer les stratégies de faire-face utilisées par ce dernier lors de sa compétition. Cette vidéo a ainsi permis de faire le parallèle entre les différentes notions abordées lors du programme et leur réinvestissement concret en compétition. Lors de la huitième semaine,

l'intervenant a réalisé un débriefing téléphonique avec les athlètes sur leurs matchs joués le week-end précédent. Ces entretiens téléphoniques ont été orientés sur l'utilisation des routines de (re)concentration et la capacité générale à rester concentré durant les matchs et gérer les potentielles distractions. Enfin, les exercices de « La base » ont été maintenus lors de ces deux semaines, avec l'apport d'un exercice audio de concentration en intermittence pour compléter les exercices quotidiens.

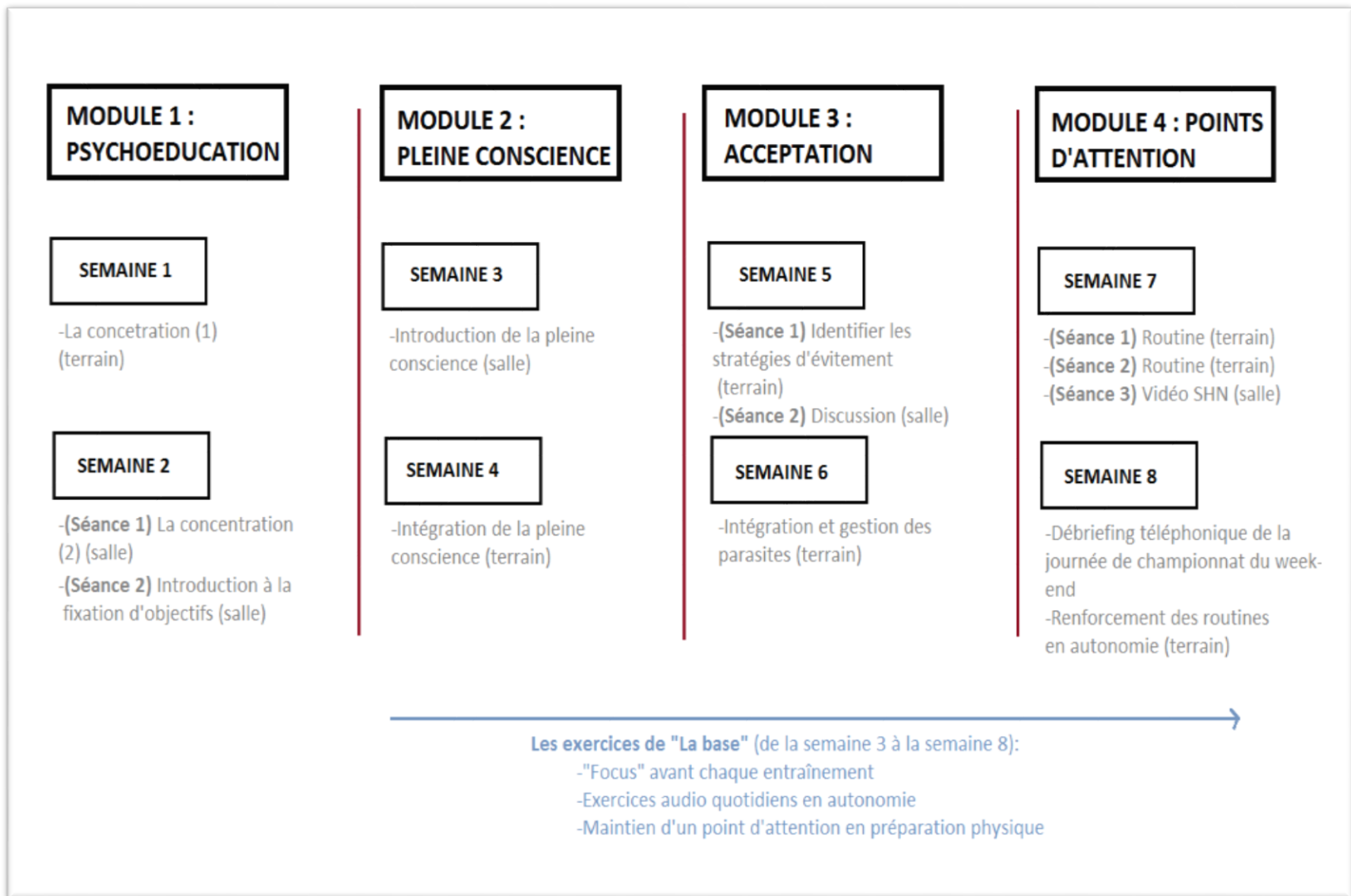


Figure 1 : Descriptif du programme de pleine conscience (Groupe expérimental)

4.3.2. Programme de relaxation (Groupe contrôle)

Le groupe contrôle a reçu un entraînement à la relaxation selon la technique de Jacobson sur les mois de mars, avril et mai. Cet entraînement a été mené la semaine suivant la phase de pré-test et comprenait une séance de 30 minutes par semaine, sur une durée de huit semaines, menée par un psychologue du sport collaborant à ce projet. Le principe de base de ces séances est de travailler sur la décontraction musculaire. Les athlètes devaient effectuer une contraction intense d'un muscle, puis le relâcher en se concentrant sur leurs sensations à chaque étape. Cet enchaînement était répété sur l'ensemble des principaux muscles du corps. Deux séances ont été réalisées en autonomie avec le support d'un enregistrement audio pendant la période des vacances, qui se sont déroulées au milieu du programme de relaxation lors des semaines 5 et 6.

4.4. Analyses des résultats

Des analyses descriptives ont été réalisées pour l'ensemble des variables (lucidité, acceptation, re-concentration, préoccupations liées à la tâche, pensées non pertinentes, pensées d'évasion, évaluation subjective de performance) et pour les deux groupes. Des analyses de variance (ANOVA) ont également été effectuées afin de comparer le groupe expérimental au groupe contrôle avant et après l'intervention sur ces mêmes variables. Elles ont aussi été utilisées pour évaluer les variations intra-sujets entre T1 et T2 pour les deux groupes. Enfin, les effets d'interaction ont été testés en prenant en compte le facteur programme (groupe) et le facteur temps (T1/ T2).

Pour chaque test, le niveau de significativité p a été fixé à 0,05. Tous les traitements ont été réalisés à l'aide du logiciel SPSS Statistics.

5. Résultats

5.1. Analyses descriptives

Les résultats des analyses descriptives sont présentés dans le tableau 2.

Tableau 2 : Moyennes (écart-types) des scores aux sous-échelles de lucidité, d'acceptation, de reconcentration, (valeurs extrêmes théoriques comprises entre 1 et 6), de préoccupations liées à la tâche, de pensées non pertinentes, de pensées d'évasion (valeurs extrêmes théoriques comprises entre 1 et 7) et de performance subjective (valeurs extrêmes théoriques comprises entre 1 et 10) à T1 et T2.

Temps	Groupe	Lucidité	Acceptation	Re-concentration	Préoccupations liées à la tâche	Pensées non pertinentes	Pensées d'évasion	Performance subjective
T1	Expérimental	3,92 (0,64)	2,30 (0,95)	3,08 (0,64)	2,46 (1,05)	2,46 (0,78)	1,50 (0,88)	5,92 (2,10)
	Contrôle	4,00 (0,74)	2,58 (0,67)	3,67 (0,65)	3,25 (0,87)	1,50 (0,52)	1,80 (0,97)	5,25 (2,45)
T2	Expérimental	4,08 (0,64)	2,54 (0,88)	3,85 (0,90)	2,92 (0,76)	1,70 (1,11)	1,78 (1,24)	6,00 (2,28)
	Contrôle	3,92 (0,67)	2,75 (0,45)	3,67 (0,65)	2,83 (0,68)	1,92 (0,9)	1,67 (0,65)	5,75 (2,35)

5.2. Groupe expérimental vs Groupe contrôle à T1

Les ANOVAs réalisées afin de comparer les deux groupes à T1 révèlent une différence significative sur la variable re-concentration, $F(1, 23) = 5,21, p < 0,05$ et sur la variable pensées non pertinentes, $F(1, 23) = 12,97, p < 0,01$. On note également une différence proche du seuil de significativité sur la variable préoccupations liées à la tâche, $F(1, 23) = 3,88, p = 0,05$. Il n'y a pas de différence significative sur les autres variables analysées (cf. Figure 3).

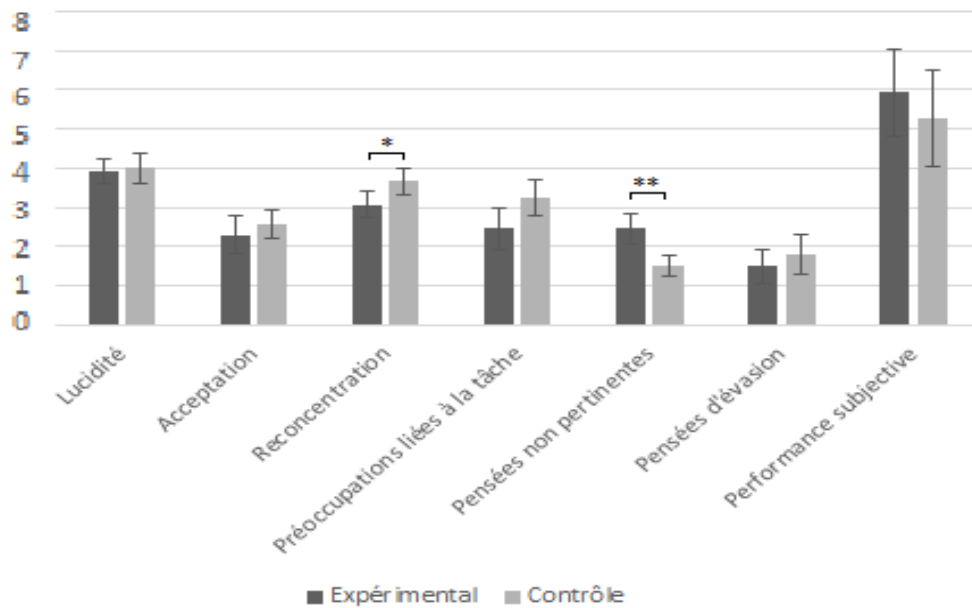


Figure 3 : Représentation graphique des scores aux sous-échelles de lucidité, d'acceptation, de re-concentration, de préoccupations liées à la tâche, de pensées non pertinentes, de pensées d'évasion et de performance subjective du groupe expérimental et du groupe contrôle à T1.

5.3. Groupe expérimental vs Groupe contrôle à T2

Les ANOVAs réalisées pour comparer les deux groupes entre eux à T2 ne révèlent aucune différence significative sur l'ensemble des variables analysées (cf. Figure 4).

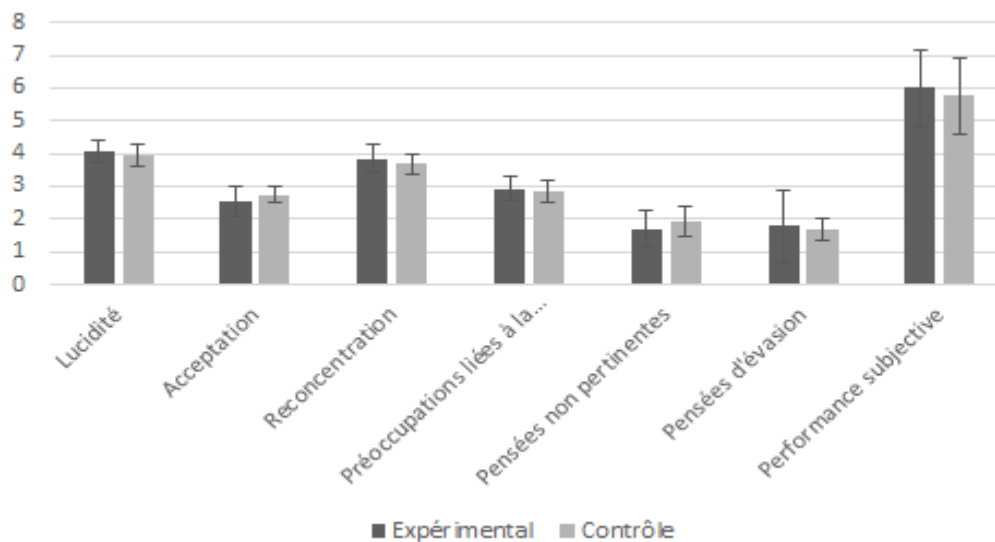


Figure 4 : Représentation graphique des scores aux sous-échelles de lucidité, d'acceptation, de re-concentration, de préoccupations liées à la tâche, de pensées non pertinentes, de pensées d'évasion et de performance subjective du groupe expérimental et du groupe contrôle à T2.

5.4. Variations intra-sujets entre T1 et T2

Le groupe expérimental évolue positivement entre T1 et T2 sur la re-concentration, $F(1, 24) = 6,32, p < 0,05$ et est proche du seuil de significativité sur les pensées non pertinentes, $F(1, 24) = 4,20, p = 0,05$ (cf. Figure 5). Le groupe contrôle quant à lui ne voit pas d'évolution significative sur l'ensemble de ces variables entre T1 et T2 (cf. Figure 6).

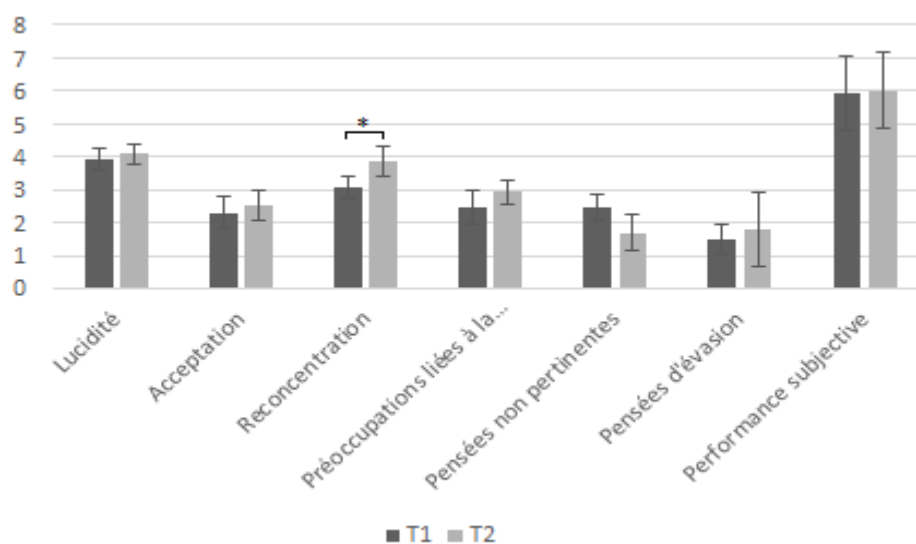


Figure 5 : Représentation graphique des scores aux sous-échelles de lucidité, d'acceptation, de re-concentration, de préoccupations liées à la tâche, de pensées non pertinentes, de pensées d'évasion et de performance subjective du groupe expérimental à T1 et T2.

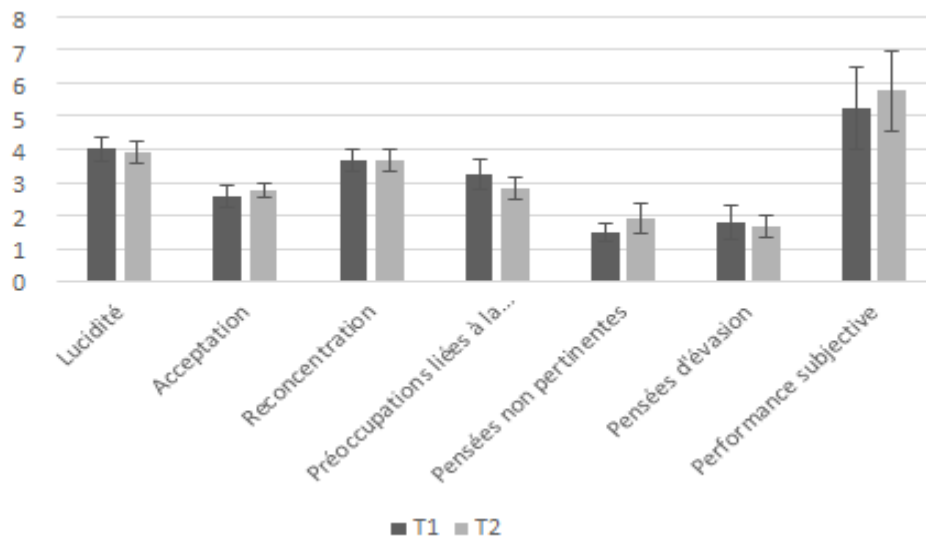


Figure 6 : Représentation graphique des scores aux sous-échelles de lucidité, d'acceptation, de re-concentration, de préoccupations liées à la tâche, de pensées non pertinentes, de pensées d'évasion et de performance subjective du groupe contrôle à T1 et T2.

5.5. Effets d'interaction (groupe × temps)

Nous observons un effet d'interaction significatif entre le facteur programme (groupe) et le facteur temps (T1/T2) pour la variable pensées non pertinentes, $F(1, 46) = 5,95, p < 0,05$ (cf. Figure 7) ainsi qu'un effet proche du seuil de significativité pour la variable re-concentration, $F(1, 46) = 3,55, p = 0,07$ (cf. Tableau 3 et Figure 8).

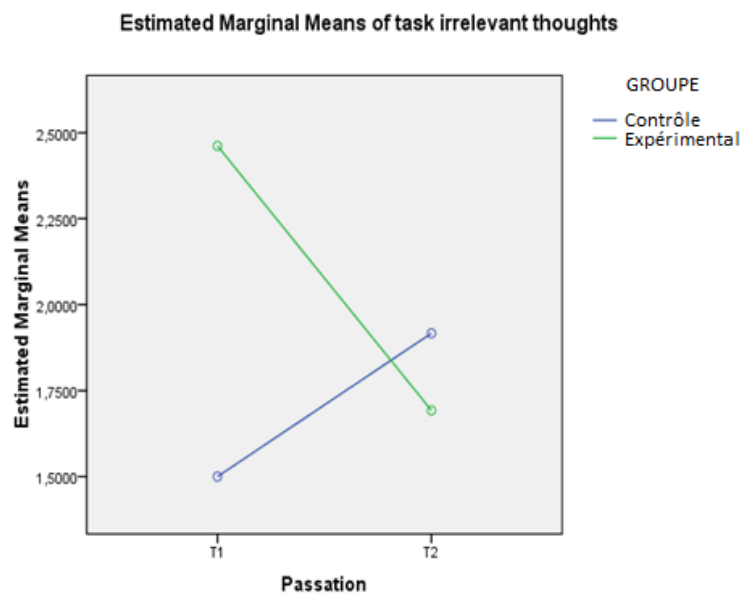


Figure 7 : Représentation graphique de l'effet d'interaction entre le facteur programme (groupe) et le facteur temps (T1/T2) pour la variable pensées non pertinentes.

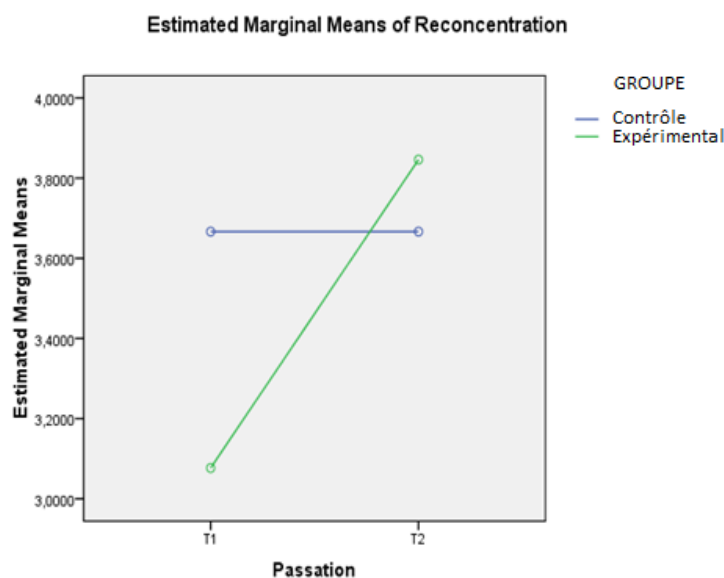


Figure 8 : Représentation graphique de l'effet d'interaction entre le facteur programme (groupe) et le facteur temps (T1/T2) pour la variable re-concentration.

6. Discussion

L'objectif de ce travail a été de tester l'efficacité d'un protocole d'intervention basé sur la pleine conscience sur l'optimisation des habiletés attentionnelles de jeunes badistes de haut-niveau et de leur performance. Dans cette partie nous discuterons des résultats et de leurs implications au regard de la littérature ainsi que de leurs apports d'un point de vue pratique. Les limites de cette étude seront ensuite abordées. Puis nous conclurons et envisagerons des perspectives pour de futurs travaux.

6.1. Amélioration de la re-concentration et diminution des pensées non pertinentes

L'hypothèse selon laquelle les athlètes ayant suivi le programme d'entraînement à la pleine conscience auraient dû améliorer leur qualité de concentration après l'intervention est en partie validée. En effet, suite à cette dernière une différence significative a pu être observée au niveau de la re-concentration pour le groupe expérimental. On observe également une différence proche du seuil de significativité sur les pensées non pertinentes. Les autres variables étudiées ne diffèrent en revanche pas de manière significative. Ces résultats corroborent l'idée selon laquelle les programmes de pleine conscience pourraient améliorer les habiletés attentionnelles spécifiques au sport (Gardner

& Moore, 2004 ; Pineau et al., 2014), notamment la capacité à se (re)concentrer et à ne pas se laisser distraire par des pensées non pertinentes dans la tâche.

A contrario, le fait que la performance subjective ne se soit pas améliorée entre les pré-tests et les post-tests pour le groupe expérimental semble infirmer l'hypothèse selon laquelle ce programme ait eu un effet sur celle-ci. Cependant, plusieurs pistes pourraient expliquer ce résultat. Premièrement, la performance étant multifactorielle, il est globalement difficile de pouvoir évaluer l'étendue objective d'un programme d'entraînement mental sur la performance sportive. De plus, les questionnaires d'après programme ont été remplis à la suite du championnat de France jeunes auquel une grande partie des athlètes ont participé. Cette compétition à fort enjeu a pu avoir une incidence sur l'évaluation des athlètes de leur propre niveau. Enfin, le programme d'entraînement à l'habileté de pleine conscience suivi par les athlètes est relativement court. Les athlètes s'entraînent à raison de quinze heures hebdomadaires, il est difficile d'agir de manière assez prononcée sur leur performance sur une période de huit semaines pour qu'ils puissent observer une différence notable sur cette dernière. Cette observation s'accorde avec celle faite par Kaufman et al. (2009), qui supposent que l'intégration des différents outils et apprentissages vus par les athlètes lors d'un programme court d'entraînement à la pleine conscience puissent prendre un certain temps pour être tout à fait optimale.

Le groupe contrôle quant à lui ne diffère significativement sur aucune des variables étudiées. Cela confirme l'hypothèse selon laquelle l'entraînement à la relaxation n'engendre pas de progression sur les habiletés attentionnelles des athlètes, comme nous l'avions supposé. Le groupe expérimental et le groupe contrôle étant significativement différents en pré-test sur la re-concentration et sur les pensées non pertinentes, il est difficile de pouvoir les comparer l'un à l'autre. Nous pouvons tout de même noter que les athlètes du groupe expérimental progressent de manière significative dans leur capacité à se reconcentrer en situation de compétition et qu'ils ont moins de pensées non pertinentes lors de leur performance suite à leur programme, alors que ceux du groupe contrôle stagnent sur ces mêmes caractéristiques. Il existe également un effet d'interaction entre le facteur programme et le facteur temps sur la variable des pensées non pertinentes et un effet proche du seuil de significativité sur la variable re-concentration. Ensemble, ces résultats viennent s'ajouter aux travaux sur les intérêts potentiels des programmes d'entraînement mentaux basés sur la pleine conscience en sport en y ajoutant une teinte inédite. Si l'amélioration des habiletés attentionnelles est souvent citée pour tenter d'expliquer les processus par lesquels la pleine conscience peut avoir un effet bénéfique sur différents aspects liés à la performance, aucune étude à ce jour n'en avait montré de lien direct. Ils apportent de plus de nouvelles données sur la pertinence des approches cognitivo-comportementales de la troisième vague comparativement à celles de la deuxième vague.

6.2. Mécanismes sous-jacents et implications pratiques

L'un des mécanismes qui nous semble pouvoir expliquer l'évolution de la capacité de re-concentration et la diminution des pensées non pertinentes à la suite de ce programme est le mécanisme d'inhibition des processus d'élaboration favorisé par l'entraînement à l'habileté de pleine conscience (Bishop et al., 2004 ; Ortner & Zelazo, 2007). En effet, en encourageant une attitude de non-jugement et d'acceptation des différentes pensées, émotions et sensations pouvant surgir lors de la pratique sportive, les athlètes apprendraient à s'en distancier, c'est-à-dire à prendre du recul sur ces-dernières au lieu de s'y identifier (phénomène de fusion cognitive), et ainsi ils pourraient choisir de se refocaliser sur un objet d'attention pertinent dans la tâche. Lors des exercices de pleine conscience, l'objet d'attention choisi pour se (re)focaliser est souvent la respiration. Bien que ce puisse être un point d'attention utile au sportif pour se reconcentrer sur le moment présent dès que son esprit se laisse absorber par un élément interne ou externe non pertinent lors de l'activité, il nous paraît judicieux d'adapter cette technique aux exigences du sport de haut niveau. Lachaux (2015) compare le sens de « l'équilibre attentionnel » à l'action de « traverser une poutre d'un bout à l'autre sans tomber. La poutre définit à chaque instant ce que nous devons faire : avancer d'un pas supplémentaire dans une direction bien précise. Selon que l'action est bien choisie ou non, nous restons en équilibre ou non » (p. 19-20). Ici, c'est la définition précise de l'action à accomplir, par l'identification de points d'attentions pertinents qui permet de garder « l'équilibre ». Identifier ses points d'attention personnels dans l'activité permet au sportif de savoir sur quoi rediriger son attention lorsqu'elle s'en écarte et de rester « en équilibre sur sa poutre ». La mise en place des routines de performance entre les échanges, basée sur ce principe, est un élément central de ce programme. La concentration sur la respiration a été utilisée comme une étape transitoire par les athlètes avant de se (re)focaliser sur les points d'attention définis lors des entretiens d'autoconfrontation. Cette combinaison est à notre connaissance inusité dans la littérature et répond à un besoin de pertinence via l'adaptation de l'entraînement mental aux sports concernés et à ses spécificités (Birrer & Morgan, 2010).

D'un point de vue plus qualitatif, les résultats de cette étude paraissent s'aligner avec les facteurs clés nécessaires à la maximisation des effets des programmes d'interventions de pleine conscience destinés aux sportifs (Bernier et al., 2013). La pratique régulière, la compréhension des différents concepts et l'intention liée à la pratique sont autant d'éléments qui déterminent l'appropriation efficace de cette démarche pour ces derniers. Cela passe principalement par la motivation à pratiquer et comprendre les différents exercices. Les athlètes les plus réceptifs à cette intervention sont ceux qui semblent en effet en avoir retiré le plus de bénéfices. Favoriser cette motivation à pratiquer, levier essentiel à l'apprentissage, est primordial, et ce en particulier auprès de

publics relativement jeunes comme celui de cette étude. En addition aux méthodes utilisées dans l'étude de Bernier et al. (2013) auprès de sportifs adolescents pour favoriser cette motivation (explication de l'intérêt de l'intervention, utilisation de métaphore, cahiers d'entraînements, dessins, vidéos, audios), l'aspect spécifique et intégré des apprentissages est une piste prometteuse à développer. Le programme de pleine conscience mis en place auprès du groupe expérimental a été développé dans une perspective d'intégration maximale des apprentissages afin de les rapprocher le plus possible des conditions de jeux. Permettre de contextualiser les enseignements et de leur donner du sens en rapport à l'activité sportive renforce l'idée d'importance de l'entraînement mental auprès des athlètes par la compréhension in situ de son utilité. C'est de plus un pilier important de leur réinvestissement en compétition. Pour cela, le support et l'implication continu des entraîneurs nous semble indispensables, et ont été dans le cadre de ce projet d'une qualité rare. C'est en effet uniquement par la réflexion commune et complémentaire entre l'intervenant et les entraîneurs que cette démarche peut prendre place.

6.3. Limites de l'étude et perspectives

Un apport notable de cette étude est le fait qu'elle compare l'un à l'autre deux groupes ayant suivi des programmes d'entraînement différents, diminuant les biais potentiels liés à une attention accrue de la part de l'intervenant. C'est la première étude de ce genre s'intéressant à la pleine conscience en sport. Seulement, une de ses limites est le nombre restreint de participants. Un nombre plus important de sujets aurait permis d'en augmenter la puissance statistique et de peut-être confirmer les tendances à s'améliorer sur plusieurs des variables pour le groupe expérimental. De plus, les contraintes imposées par l'aspect appliqué de cette recherche en réduisant quelque peu l'étendue. C'est notamment le cas pour la non équivalence entre le groupe expérimental et le groupe contrôle au départ de l'étude.

D'autres facteurs ont d'après nous put avoir une incidence sur la portée des résultats. En effet, certaines questions de l'inventaire de Pleine Conscience en Sport nous paraissent ne pas tout à fait être adaptée au milieu sportif. C'est essentiellement le cas pour celles s'attaquant au concept d'acceptation, diminuant de ce fait possiblement les effets observés sur celui-ci. L'acceptation est un concept assez ambiguë et subtile. D'un côté il est conseillé d'avoir une attitude d'acceptation et de non-jugement de son expérience, et d'un autre côté le sportif va tout de même s'engager dans sa pratique avec un objectif final de réussite, influençant sa perception de la situation et favorisant ce qui le rapproche de son objectif au détriment de ce qui l'en éloigne. On a donc ce paradoxe où l'athlète doit accepter sa situation et en même temps tout donner pour obtenir le meilleur résultat possible. C'est en ce sens un construit qu'il nous semble difficile à retranscrire dans un questionnaire et à

évaluer avec précision. Evaluer des affirmations telles que « lorsque je me rends compte que je suis en train de penser aux points précédents, je me reproche de ne pas être concentré(e) sur le point à jouer » et « lorsque je me rends compte que je pense au résultat final, je me reproche de ne pas être concentré(e) sur les choses importantes pour ma performance » peut en effet être assez complexe. Reformuler ces questions pour qu'elles soient tout à fait pertinentes du point de vue de la pratique sportive nous semble une piste à explorer en vue des recherches futures sur l'évaluation de cette facette de la pleine conscience.

7. Conclusion

Notre étude a montré que l'entraînement à la pleine conscience pouvait permettre d'améliorer la capacité de re-concentration de jeunes badistes de haut niveau et diminuer leurs pensées non pertinentes dans la tâche lors de la pratique sportive. Elle vient s'ajouter à l'ensemble grandissant des études suggérant que les interventions basées sur la pleine conscience peuvent être efficaces pour progresser sur différents facteurs en lien avec la performance dans le domaine du sport et ainsi être une stratégie judicieuse pour les athlètes cherchant à améliorer leur réussite.

La dimension mentale des activités sportives est souvent invoquée comme la clef de la réussite à haut niveau. Elle reste pourtant à ce jour encore relativement peu entraînée chez les athlètes, et ce particulièrement chez les plus jeunes. Développer des programmes innovants, axés sur l'intégration des situations d'apprentissage, et élaborés en collaboration entre les intervenants en psychologie du sport et les entraîneurs nous semblent être une solution particulièrement attrayante pour répondre à ce manque.

8. Références

- Aherne, C., Moran, A.P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow :An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177–189.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention : Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2, 160-173.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 320-333.
- Bernier, M., Thienot, E., & Codron, R (2009). Attention et performance sportive : état de la question en psychologie du sport appliquée. *Staps 2009/1*, 83, 25-42.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. (2012). La troisième vague des approches cognitivo-comportementales en psychologie du sport. In G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la santé*. Bruxelles : Editions De Boeck.
- Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E. & Fournier, J. (2013). Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: two case studies. *TSP-in press*, 1-14.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 11, 230–241.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Chambers, R., Lo, B.C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Thrapy and Research*, 32, 303-322.
- Chan, D., & Woollacott, M. (2007). Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 651-657.

- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review, 31*, 449-464.
- De Petrillo, L.A., Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 357-376.
- 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.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*, 707-723.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company
- Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*, 303-319.
- Haase, L., May A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. d., Liu, T. T., & Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neurosciences*. doi: 10.3389/fnbeh.2015.00229
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. *Dissertation Abstracts International, 71*, 57-90.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sport : Development of the thought occurrence questionnaire for sport. *Anxiety, Stres and Coping, 13*, 65-86.
- Heeren, A., & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. *Revue québécoise de psychologie, 31(3)*, 37-61
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPAaxis in pre-competition stress in sport performance of elite shooters. *National Journal of*

Integrated Research in Medicine, 2, 15-21.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Où tu vas, tu es*. Paris : J'ai lu.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). An evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.

Lutkenhouse, J. M. (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180.

Lachaux, J. P. (2013). *Le cerveau attentif*. Paris : Odile Jacob.

Lachaux, J. P. (2015). *Le cerveau funambule*. Paris : Odile Jacob.

Longshore, K. ., & Sachs, M. (2015). Mindfulness training for coaches : A mixed-method exploratory Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9, 116-137.

Marks, D. R. (2008). The Buddha's extra scoop: Neural correlates of mindfulness and clinical sport psychology. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 216-241.

McCarthy, P. J., Marks, S. A., & Jones M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 5, 505-515.

Memmert, D., Simons, D. J., & Grimme, T. (2009). The relationship between visual attention and expertise in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 146-151.

Moore, Z.E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 291-302.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 3, 271-283.

Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sport performance. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (Vol. II, pp. 1004-1033). Chichester, U.K.: John Wiley & Sons.

Plemmons, M. G., (2015, May). *Evaluation of the effectiveness of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in recreational golfers*. Thesis. Appalachian State University.

Rivera, O., Quintana, M., & Rincon, M. E. (2011). Effect of mindfulness on sport, exercise and physical activity : A systematic review. Communication présentée à la Conférence de

L'Éducation Physique et des Sciences du Sport, Paris. Repérée à

https://www.researchgate.net/publication/257298080_Effects_of_Mindfulness_on_sport_ex

ercise_and_physical_activity_a_systematic_review.

- Semple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness, 1*, 121-130.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 377-395.
- Solberg, E. E., Berglund, K. A., Engen, O., Ekeberg, O., & Loeb, M. (1996). The effect of meditation on shooting performance. *British Journal of Sports Medicine, 30*, 342-346.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 72-80.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*, 99-116.
- Vermersch, (1994). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Weinberg, R., (2010). Making goals effective : A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action, 1*, 57-65.

9. Annexes

Annexe 1 : Questionnaires pré et post intervention

RENSEIGNEMENTS TE CONCERNANT	
Nom : _____ Age : _____	
Nombre d'années de pratique : _____	
Nombre d'heures d'entraînements hebdomadaires : _____	
Catégorie actuelle : minime <input type="checkbox"/> cadet <input type="checkbox"/> junior <input type="checkbox"/> sénior <input type="checkbox"/>	
Classement (ex : N2/N3/N3) : _____	
Rang national (ex : n°120/ n°280/ n°250) : _____	
Dans quelle mesure es-tu satisfait(e) de ton niveau de performance actuel ? Indique ton degré de satisfaction avec un chiffre entre 0 « totalement insatisfait(e) » à 10 « totalement satisfait(e) » ? : _____	
As-tu déjà fait de la préparation mentale ou en fais-tu en ce moment ?	
<input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> autre : _____
Si oui, depuis combien de temps ? _____	
Peux-tu décrire brièvement ce que tu fais ? 	
INSTRUCTIONS	
Ce questionnaire va te permettre de faire le point sur tes habiletés mentales actuelles. C'est une opportunité pour toi de savoir où tu te situes. Il peut faire l'objet d'une base sur laquelle tu peux envisager des perspectives d'amélioration. Les questions auxquelles tu vas répondre sont confidentielles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seul ton avis nous intéresse, alors sois le/la plus sincère et mets réellement ce que tu penses !	

Les affirmations qui suivent décrivent ce que tu ressens avant ou pendant une performance en compétition. Choisis la réponse qui correspond le mieux à ton expérience récente en encerclant le chiffre approprié entre 1 ("Pas du tout") et 6 ("Tout à fait").

En badminton, juste avant ou pendant un match (à rappeler tous les 10 items pour Q en ligne) :

1. quand quelque chose d'imprévu arrive, je suis attentif(ve) aux émotions que je ressens.	1	2	3	4	5	6
2. quand je remarque que je suis tendu(e), je me dis que c'est normal de ressentir ces sensations.	1	2	3	4	5	6
3. je suis conscient(e) des pensées qui me passent par la tête.	1	2	3	4	5	6
4. lorsque je me rends compte que je suis en train de penser aux points précédents, je me reproche de ne pas être concentré(e) sur le point à jouer.	1	2	3	4	5	6
5. je suis capable d'évaluer le niveau de nervosité dans mon corps.	1	2	3	4	5	6
6. quand je remarque des douleurs musculaires, je me dis que je ne devrais pas y penser.	1	2	3	4	5	6
7. je suis capable de me rendre compte quand je suis distrait(e).	1	2	3	4	5	6
8. lorsque je suis en colère d'avoir fait une faute directe, je me reproche d'avoir cette réaction.	1	2	3	4	5	6
9. je suis capable de reconnaître les signes d'impatience dans mon corps.	1	2	3	4	5	6
10. lorsque certains muscles sont douloureux, je me reconcentre rapidement sur ce que j'ai à faire.	1	2	3	4	5	6
11. quand je remarque que j'ai peur de rater, je me dis que je ne devrais pas avoir ces mauvaises pensées.	1	2	3	4	5	6
12. je suis capable de me rendre compte quand je suis en train de m'inquiéter de ce qui pourrait arriver.	1	2	3	4	5	6
13. lorsque je suis très excité(e) parce que je mène, je reste concentré(e) sur ce que j'ai à faire.	1	2	3	4	5	6
14. lorsque je me rends compte que je suis en train de penser à mon état de fatigue, je me reconcentre rapidement sur ce que je dois faire.	1	2	3	4	5	6
15. je sais tout de suite quand je me concentre sur quelque chose qui n'est pas utile à ma performance.	1	2	3	4	5	6
16. lorsque je me rends compte que je suis tendu(e), je suis capable de me reconcentrer rapidement sur ce que j'ai à faire.	1	2	3	4	5	6
17. lorsque je me rends compte que je ne suis pas concentré(e) sur ma propre performance, je me reproche d'être distrait(e).	1	2	3	4	5	6

18. lorsque je suis excité(e) parce que je mène, je me dis que c'est mal d'avoir cette sensation.	1	2	3	4	5	6
19. lorsque je me rends compte que je ne suis pas concentré(e) sur ma propre performance, je suis capable de me reconcentrer rapidement sur des choses qui m'aident à performer.	1	2	3	4	5	6
20. je suis capable de noter les endroits où je ressens des gênes physiques, quand ça m'arrive.	1	2	3	4	5	6
21. je sais en permanence comment je me sens physiquement.	1	2	3	4	5	6
22. quand je remarque que je suis en train de penser à quel point je suis fatigué(e), je m'en veux de penser à ça.	1	2	3	4	5	6
23. lorsque je me rends compte que je pense au résultat final, je me reproche de ne pas être concentré(e) sur les choses importantes pour ma performance.	1	2	3	4	5	6
24. je suis attentif(ve) aux différentes émotions que je ressens.	1	2	3	4	5	6
25. lorsque je suis en colère parce que je suis mené, je m'en veux de réagir comme ça.	1	2	3	4	5	6

Les affirmations qui suivent décrivent des pensées que tu as pu avoir pendant une performance en compétition. Choisis la réponse qui correspond le mieux à ton expérience récente en encerclant le chiffre approprié entre 1 (« Presque jamais ») et 7 (« très souvent »).

Pendant le/ les match(s), j'ai eu des pensées...

1.	Sur le fait que je voulais arrêter le match	1	2	3	4	5	6	7
2.	Relatives à d'autres activités	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sur les erreurs que j'avais faites précédemment	1	2	3	4	5	6	7
4.	Sur le fait que je voulais arrêter cette compétition	1	2	3	4	5	6	7
5.	Sur ce que j'allais faire plus tard dans la journée	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sur le fait que je passais une mauvaise journée	1	2	3	4	5	6	7
7.	Sur le fait que je voulais rentrer chez moi	1	2	3	4	5	6	7
8.	A propos de soucis personnels	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sur les conditions qui n'étaient pas bonnes (ex : température, terrains, volants, bruits)	1	2	3	4	5	6	7

10.	Sur le fait que je voulais être ailleurs	1	2	3	4	5	6	7
11.	A propos de mes ami(e)s	1	2	3	4	5	6	7
12.	Sur le fait que je n'allais pas atteindre mes objectifs à cette compétition	1	2	3	4	5	6	7
13.	Sur le fait que j'en avais marre	1	2	3	4	5	6	7
14.	Sur ce que j'allais faire en rentrant chez moi	1	2	3	4	5	6	7
15.	Sur le fait que je n'allais pas gagner le match	1	2	3	4	5	6	7
16.	Sur le fait que je ne pouvais plus supporter la situation	1	2	3	4	5	6	7
17.	Sur le fait que mon adversaire était meilleur que moi	1	2	3	4	5	6	7

Annexe 2 : Scripts des exercices d'entraînement à la pleine conscience

Piste 1 : Consignes

But :

Avec ces exercices, tu vas apprendre à te concentrer sur le moment présent, ce qui se passe autour de toi, ce que tu ressens. En portant bien ton attention sur tes sensations, sur tes mouvements et sur tes pensées, tu vas t'améliorer à l'entraînement et en compétition. En pratiquant ces exercices tous les jours et en suivant le programme que l'on t'a donné, tu t'amélioreras en compétition en gérant mieux tes sensations, tes pensées et tes émotions.

Distraction :

Pendant les exercices, il est probable que tu penses à autre chose qu'à l'exercice.

Ce n'est pas grave si tu as d'autres choses qui te passent par la tête pendant l'exercice, par exemple si tu t'endors, si tu perds ta concentration, si tu continues à penser à quelque chose qui te soucie, si tu ne sens pas bien ce qui est demandé dans l'exercice. Toutes ces pensées peuvent apparaître. N'essaie pas de les changer ou de lutter contre ses pensées. Prends simplement conscience qu'elles sont dans ta tête, sans les juger. Après tout, ce ne sont que des pensées ! Lorsqu'elles arrivent, concentre-toi bien sur ta respiration et continue l'exercice.

Relaxation :

Il est possible que ces exercices de concentration te détendent, mais ce n'est pas le but. Il s'agit de s'entraîner à être bien concentrée sur le moment présent. Si tu te relaxes ou si tu as envie de dormir, prend conscience de cet état sans essayer de le changer et continue la séance.

Principe :

Cet enregistrement va te guider pour réaliser des exercices de concentration, pour améliorer la qualité des entraînements et pour gérer tes émotions en compétition. Le principe est d'observer ce qui se passe autour de toi et ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête c'est-à-dire ce que tu ressens, à quoi tu penses, sans rien vouloir changer. Il s'agit d'observer simplement ta respiration, les choses que tu vois, les bruits que tu entends, et de porter ton attention sur la position de ton corps et sur tes mouvements. Ensuite, tu pourras faire le même travail en observant ce qui se passe dans ta tête : quelles sont tes pensées et émotions.

Neutralité :

Pendant les séances, il faut observer tes sensations et tes pensées, sans vouloir les changer, ni les juger. Tes sensations et tes pensées ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont juste présentes à ce moment. Essaie d'en prendre conscience, sans juger et sans tenter de les changer.

Résumé :

Observe ce qui se passe autour de toi et ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête. Prends conscience de tes pensées pour mieux gérer ta concentration.

Piste 2 : Prise de conscience et focalisation sur la respiration

Pendant cette séance de concentration, tu vas faire attention à ta respiration, en position assise. Assieds-toi sur une chaise dans un endroit calme. Assieds-toi vers l'avant de la chaise sans t'appuyer sur le dossier. Pose tes pieds bien à plat sur le sol et pose tes mains sur tes cuisses ou tes genoux. Maintiens ton dos droit, mais pas trop rigide. Il ne faut pas que tu sois tendue. Mets bien ta tête droite. Tu dois être dans une position bien droite mais en étant à l'aise.

Une fois que tu as trouvé cette position, ferme les yeux.

Commence par observer où tu te trouves en ce moment. Dans quelle pièce es-tu ? A quel endroit de cette pièce ?

Maintenant, porte ton attention sur les points de contact de ton corps sur le sol et la chaise.

Note la répartition de ton poids sur tes pieds et sur la chaise.

Remarque la sensation de tes mains sur tes cuisses.

Prends conscience du contact de tes pieds sur le sol.

Et remarque la position de tes bras et de tes jambes.

Note la sensation des muscles autour de tes yeux, de ta mâchoire.

Note la sensation sur ta peau.

Concentre-toi sur ta respiration.

Fais attention à l'ensemble des sensations dans ton corps lorsque l'air entre et sort de ton corps.

Concentre-toi sur les sensations de léger étirement lorsque ton ventre se gonfle quand tu inspires. Et lorsque tu expires, ton ventre se relâche. Pendant l'inspiration, observe les sensations dans ton corps quand l'air entre et quand il arrive dans tes poumons. De même, prend conscience du souffle qui quitte ton corps pendant l'expiration.

Observe simplement ce que tu ressens à chaque inspiration, et à chaque expiration.

Porte bien ton attention sur tes sensations, à cet instant, maintenant.

A chaque inspiration observe sans juger ce que tu ressens

Si tu penses à autre chose, remarque ce qui t'a distraite puis porte de nouveau ton attention sur ta respiration, ici et maintenant.

Continue cet exercice pendant les prochaines inspirations et expirations.

Rappelle-toi que le but est uniquement de te concentrer sur tes sensations en ce moment.

Porte simplement ton attention sur ta manière d'inspirer, et d'expirer.

A chaque fois que tu es distraite par une sensation ou une pensée, cela peut arriver. Observe juste cette sensation ou cette pensée et porte de nouveau ton attention sur ta respiration.

Des sensations vont surgir pendant l'exercice. Tu dois les reconnaître, les observer, en prendre pleinement conscience. Regarde les arriver et partir, sans les forcer à venir, sans essayer de les retenir et sans essayer de les changer.

Quand tu es distraite, remarque ces pensées qui viennent d'arriver, et laisse-les partir.

Reviens à ta respiration tranquillement

Je vais me taire pendant 5 mn et te laisser faire l'exercice sans ma voix.

Pendant les 5 prochaines minutes, concentre-toi bien sur ta respiration.

(au bout d'une minute) : ... Même si tu as des choses qui te traversent la tête, accepte chaque pensée comme une pensée, même si elle ne te plaît pas. Reviens sur le moment présent, sans te laisser prendre par tes pensées ou tes sensations. Porte bien ton attention sur ton inspiration, puis ton expiration.

Une minute plus tard. : Si tu es repartie dans tes pensées, reviens au moment présent et prends bien conscience de ta respiration. Tranquillement laisse passer tes pensées et observe ta respiration.

Une minute plus tard. : Maintenant, remarque ce que tu ressens à être assis ici, maintenant à cet endroit.

Observe maintenant ta position dans cette pièce.

C'est la fin de l'exercice. Tu peux ouvrir les yeux doucement.

Tu peux refaire cet exercice seule pendant 5 minutes ou 5 secondes, quand tu veux dans la journée.

Tu peux t'entraîner à être complètement concentrée sur le moment présent, sur ce qui t'entoure, sur ce que tu ressens, sur ce que tu penses en te centrant sur ta respiration. Tu peux faire ce petit exercice pendant les cours, pendant tes trajets ou pendant les entraînements.

Résumé : Prise de conscience des sensations kinesthésiques, auditives et visuelles.

Pendant cette séance de concentration, tu vas te centrer sur tes sensations.

Allonge-toi sur le dos les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, et ferme doucement les yeux.

Concentre-toi sur ta manière de respirer en ce moment, lorsque tu respirez normalement.

Ensuite, respire plus profondément en gardant, les épaules et la nuque relâchées.

Reviens à une respiration normale pendant 3 respirations

Remarque ta manière de respirer, ici, en cet instant

--

Écoute maintenant les bruits autour de toi.

Distingue chacun des sons que tu entends, sors-les du bruit de fond.

Essaie de reconnaître chaque son que tu as identifié, autour de toi ou en toi. (Par exemple : les bruits de pas, de voiture ou les bruits de ton corps, comme les battements du cœur)

Prends conscience de tous les bruits ensemble, ici, dans cet instant.

--

Porte à présent ton attention sur les points de contact de ton corps avec le sol.

Passes les en revue les uns après les autres.

Ressens-les distinctement. Remarque bien la force des points d'appuis de ton corps.

Observe chaque sensation.

Passes d'une sensation à l'autre doucement, comme en glissant.

Observe les tensions de tes muscles de la tête, du cou, des épaules, du dos, du bassin, des cuisses, des jambes et des pieds.

Ensuite, ressens tous les points d'appuis en même temps

Prends conscience de toutes les sensations dans l'ensemble

--

Pense maintenant aux positions de tes membres les uns par rapport aux autres.

Remarque l'alignement de ta tête, avec ton bassin et tes pieds.

Note les angles de tes bras avec ton buste.

Remarque les écarts ou les points de contact entre tes doigts

Porte ton attention sur l'écartement de tes jambes.

--

Ouvre les yeux et prend conscience de ce que tu regardes

Porte ton attention sur tous les points que tu peux voir

Passes les en revue les uns après les autres.

Remarque bien leur couleur et leur forme.

Laisse flotter ton regard pendant que tu les examines.

Passes d'un point à l'autre doucement, comme en glissant.

Ensuite, essaie de voir aussi largement que possible tous les objets qui sont en face de toi.

Prends conscience de l'ensemble de l'endroit dans lequel tu te trouves.

Lève-toi doucement, la séance est terminée.

Pendant cette séance de concentration, tu vas faire attention à ton équilibre et à tes sensations lors de mouvements simples.

Mets-toi à ton aise, dans un endroit calme. Pour la suite de l'exercice, prévois suffisamment d'espace pour ne pas être gênés pour marcher.

Assieds-toi maintenant sur une chaise en posant les mains sur les cuisses. Tu peux fermer les yeux, ou les garder ouverts. Tes pieds doivent reposer à plat sur le sol, ton dos ne doit pas toucher le dossier de la chaise. Maintiens ton dos droit, sans être tendue ou contractée.

Pendant l'exercice, si tu penses à autre chose ou si tu es distraite, observe ces pensées que tu as dans la tête et concentre-toi sur ta position, l'équilibre de ton corps et sur les sensations lors des mouvements.

Porte maintenant ton attention sur ta respiration.

Observe le rythme de tes inspirations et expirations, sans essayer de le changer. Note si le rythme est rapide, lent, monotone ou irrégulier

Prends conscience de ce que tu ressens lorsque l'air entre et sort de ton corps.

Remarque simplement comment tu inspires en ce moment, et ensuite comment tu expires.

--

Porte maintenant ton attention sur le contact de ton corps sur le siège.

Remarque comment ton poids est réparti sur la chaise.

Note si tu es assis vers l'arrière ou vers l'avant et remarque le contact de tes cuisses sur la chaise. Et observe si ton corps est incliné vers la droite ou vers la gauche.

Remarque comment ton poids est réparti entre la chaise et le sol.

Prends conscience du contact de chaque pied sur le sol

Du contact de ton corps sur la chaise

Remarque comment tes mains sont posées sur tes cuisses, à droite et à gauche.

Prends conscience de toute ta posture, de toute ta position, en ce moment.

Note bien comment ton corps est en équilibre, des pieds à la tête.

En expirant, penche-toi lentement vers l'avant, en appuyant tes mains sur tes cuisses. Pousse doucement sur tes jambes pour te redresser complètement jusqu'à être debout. Relève ta tête. Continue à expirer tranquillement. Maintiens tes pieds écartés à la largeur de tes épaules. Tes bras sont relâchés le long du corps.

Prends conscience de tous les muscles qui te permettent de te maintenir debout, au niveau des pieds, (...) des jambes, (...), du bassin, du dos. Remarque aussi les muscles qui font tenir ta tête en équilibre.

Remarque maintenant comment ton poids se répartit sur le pied gauche et sur le pied droit

Observe comment tu tiens en équilibre entre l'avant et l'arrière, entre la droite et la gauche.

Observe aussi les mouvements de ton corps en entier pour ressentir si tu es immobile ou si tu perçois de légers balancements.

Lève maintenant très lentement tes bras devant vous et maintiens toi en équilibre. Pendant que tu continues à lever tes bras, note les tensions qui te permettent de rester en équilibre. Maintiens tes bras devant toi, à la hauteur des épaules et note les tensions au niveau des épaules. (...) continue à lever tes bras jusqu'au dessus de ta tête.

Laisse partir légèrement tes bras vers l'arrière, (...) ressens les tensions au niveau des épaules, mais aussi dans les jambes et au niveau du dos, pour maintenir ton équilibre.

Relâche maintenant tes bras le long du corps.

Lève maintenant très lentement tes deux bras vers le côté droit et maintiens toi en équilibre. Pendant que tu continues à lever tes bras, note les tensions qui te permettent de rester en équilibre. Maintiens tes bras levés à droite, à la hauteur des épaules et note les tensions au niveau des épaules. Remarque le transfert du poids du corps vers le pied gauche (...) relâche tes bras pour les relever très lentement vers le côté gauche, jusqu'à la hauteur des épaules. (...) ressens les tensions au niveau des épaules, mais aussi dans les jambes et au niveau du dos, pour maintenir ton équilibre. Remarque le transfert du poids du corps vers le pied droit.

Relâche maintenant tes bras le long du corps, puis retrouve le point d'équilibre.
Prends conscience de toute ta posture, dans cet instant, maintenant que tu es debout.
Note bien comment ton corps est en équilibre, des pieds à la tête. Prends conscience des tensions dans les muscles, de la répartition du poids sur le sol, de l'équilibre en général.
Pour terminer, tu vas porter ton attention sur tes sensations pendant tu marches à la vitesse de ton choix. Commence maintenant à marcher à ton rythme.
Note comment le poids se répartit sur chaque pied lorsque tu poses le talon, comment le poids passe d'un pied sur l'autre en quittant la pointe du pied arrière.
Porte maintenant ton attention sur le balancement de ton corps de gauche à droite.
Remarque comment tes bras bougent pendant que tu marches.
Enfin, note la position de ta tête et les muscles que tu contractes pour la maintenir droite.
--
Lorsque tu as bien pris conscience de toutes les sensations pendant la marche, tu peux arrêter de marcher.
Cette séance est maintenant terminée.

Pistes 5, 6 et 7 : Observation et acceptation des pensées

Introduction commune aux pistes 5, 6 et 7 :

Pendant cette séance de concentration, tu vas faire attention à ta respiration, en position assise.
Assieds-toi sur une chaise dans un endroit calme. Assieds-toi vers l'avant de la chaise sans t'appuyer sur le dossier. Pose tes pieds bien à plat sur le sol et pose tes mains sur tes cuisses ou tes genoux. Maintiens ton dos droit, mais pas trop rigide. Il ne faut pas que tu sois tendue. Mets bien ta tête droite. Tu dois être dans une position bien droite mais en étant à l'aise.
Une fois que tu as trouvé cette position, ferme les yeux ou garde les ouverts.
Commence par observer où tu te trouves en ce moment. Dans quelle pièce es tu ? A quel endroit de cette pièce ?
Maintenant, concentre-toi sur ta respiration.
Fais attention à l'ensemble des sensations dans ton corps lorsque l'air entre et sort de ton corps.
Concentre-toi sur les sensations de léger étirement lorsque ton ventre se gonfle quand tu inspires. Et lorsque tu expires, ton ventre se relâche. Pendant l'inspiration, observe les sensations dans ton corps quand l'air entre et quand il arrive dans tes poumons. De même, prends conscience du souffle qui quitte ton corps pendant l'expiration.
Observe simplement ce que tu ressens à chaque inspiration, et à chaque expiration.
Maintenant dirige ton attention vers tes pensées, toutes les choses qui te passent par la tête. Note quand une pensée arrive...reconnais cette pensée ou cette émotion...donne lui un nom...puis note comment elle évolue, comment elle se transforme... et éventuellement comment elle disparaît, peut être parce que cette pensée est remplacée par une autre.
Il n'est pas nécessaire de se forcer à faire apparaître et disparaître des pensées. Laisse-les venir naturellement.
Constate que ces pensées ne sont que des pensées, quelles soient positives ou négatives, plaisantes ou déplaisantes, confortables ou inconfortables,
Accepte chacune de tes pensées et de tes émotions...sans les juger ou essayer de les changer.
Sois simplement conscient qu'elles sont présentes dans ta tête. Donne-leur un nom et observe-les, sans tenter de les contrôler.
Quand tu es distraite par quelque chose ou qu'une pensée est trop désagréable, observe ce que tu as dans la tête, reconnais cette sensation, cette pensée ou cette émotion et centre toi doucement sur ta respiration. Etre centrée sur chaque inspiration et chaque expiration te permet d'être bien présente, de rester concentrée sur le moment.

Partie spécifique Piste 5 (métaphore du cinéma) :

Tu peux prendre conscience des pensées qui te viennent à l'esprit en considérant ces pensées comme si elles étaient projetées sur un écran de cinéma. Imagine que tu es devant un écran de cinéma et tu regardes l'écran en attendant qu'une pensée ou une image survienne. Quand c'est le cas, observe cette pensée ou cette image le temps qu'elle demeure « sur l'écran », et laisse-la si elle disparaît. La pensée peut rester sur l'écran ou bien elle peut être remplacée par une autre pensée. Toi tu es juste là en spectatrice. Tu regardes l'écran sans essayer de changer ou de contrôler les pensées ou les images qui défilent.

Souviens toi que pour rester concentrée, tu peux à tout moment revenir sur ta respiration. Te centrer sur ta respiration va te permettre de rester spectatrice du film de tes pensées.

Partie spécifique Piste 6 (métaphore du train) :

Imagine maintenant que chacune de tes pensées se trouve dans un wagon d'un train qui circule devant toi.

Observe le train de tes pensées qui défile devant toi, depuis ton point de vue extérieur.

Note l'arrivée d'une pensée, donne-lui un nom, puis observe lorsqu'elle disparaît.

Le train avance plus ou moins vite. Parfois il s'arrête sur une pensée. N'essaie pas de contrôler le train de tes pensées. Laisse passer ces pensées ou ces sensations, juste en leur donnant un nom.

Souviens toi que pour rester concentrée, tu peux à tout moment revenir sur ta respiration. Te centrer sur ta respiration va te permettre d'observer simplement le train de tes pensées.

Partie spécifique Piste 7 (métaphore des nuages) :

Concentre-toi maintenant sur tes pensées comme si chacune d'entre elles étaient représentées par des nuages.

Imagine que tu observes le ciel. Les nuages défilent et tu observes chacune de tes pensées sans tenter de les effacer ou de les changer. Comme un nuage qui passe.

N'essaie pas d'arrêter ou de changer la vitesse des nuages. Nomme chaque pensée qui passe dans un nuage et observe ce qu'elle devient. Peut être que le nuage reste au dessus de ta tête un moment ou bien il s'en va et un autre arrive avec une autre pensée. Donne un nom à cette nouvelle pensée et ne tente pas de la contrôler.

Souviens toi que pour rester concentrée, tu peux à tout moment revenir sur ta respiration. Te centrer sur ta respiration va te permettre de rester d'observer simplement les nuages sans tenter de les contrôler.

Conclusion commune aux pistes 5, 6 et 7 :

La séance est terminée. Tu peux refaire seule cet exercice. Tu peux t'entraîner à prendre conscience de tes pensées, à les observer et à les accepter sans les juger, en utilisant différentes images : l'écran de cinéma, le train de pensées, le défilement des nuages dans le ciel, les voitures qui passent au péage...

Piste 8 : Focus

Porte ton attention sur le moment présent en adoptant une posture droite. Ferme les yeux si tu préfères. Observe ce qui se passe en toi en cet instant.

Quels sont tes pensées, tes sentiments, les sensations dans ton corps.

Porte ton attention sur ce que tu ressens en cet instant.

Note simplement ton expérience, juste en cet instant.

(Pause longue)

Puis doucement, dirige ton attention vers ta respiration en observant chacune de tes inspirations et de tes expirations qui se suivent l'une après l'autre.

Observe le déroulement naturel de ta respiration.

Utilise maintenant ta respiration pour être bien concentrée sur le moment, pour être bien présente.

Enfin, à partir de ta respiration concentre-toi sur ton corps tout entier. Porte ton attention sur ton corps, ici, qui respire.

Prends conscience de ton corps des pieds à la tête, prend conscience de ta posture, droite.

Reste bien éveillé, lucide. Note les expressions sur ton visage, juste en cet instant.

Tu peux maintenant ouvrir les yeux.

Piste 9 : Concentration intermittente

Le but de cet exercice est d'alterner des phases de concentration sur ta respiration avec des phases dans lesquelles tu feras autre chose. Tu peux donc faire cette séance au cours de certaines activités quotidiennes. Par exemple, quand tu fais tes devoirs, quand tu lis, quand tu es sur internet, quand tu joues à des jeux vidéo.

Dans la prochaine minute, tu vas te concentrer sur ta respiration. Fais attention à l'ensemble des sensations dans ton corps lorsque l'air entre et sort de ton corps. Concentre-toi sur les sensations de léger étirement lorsque ton ventre se gonfle quand tu inspires. Et lorsque tu expires, ton ventre se relâche. Observe simplement ce que tu ressens à chaque inspiration, et à chaque expiration.

Dans les deux prochaines minutes, engage-toi dans l'activité que tu souhaites. Je te ferai signe quand il faudra te remettre dans le travail de concentration.

Prêt ? Tu vas reprendre l'exercice de concentration. Tu peux maintenant te reconcentrer sur ta respiration. Utilise ta respiration pour être bien ancré dans le moment présent. Pendant l'inspiration, observe les sensations dans ton corps quand l'air entre et quand il arrive dans tes poumons. De même, prend conscience du souffle qui quitte ton corps pendant l'expiration.

Dans les deux prochaines minutes, relâche ta concentration et remets-toi à faire ce que tu veux. Je te ferai signe quand il faudra te remettre dans le travail de concentration.

Maintenant, reconcentre-toi sur ta respiration. Porte bien ton attention sur tes sensations, ici, à cet instant. A chaque inspiration observe sans juger ce que tu ressens. Si tu penses à autre chose, remarque ce qui t'a distrait puis porte de nouveau ton attention sur ta respiration, ici et maintenant.

À nouveau, relâche ta concentration et réengage-toi dans l'activité de ton choix. Je t'indiquerai quand il faudra reprendre l'exercice de concentration.

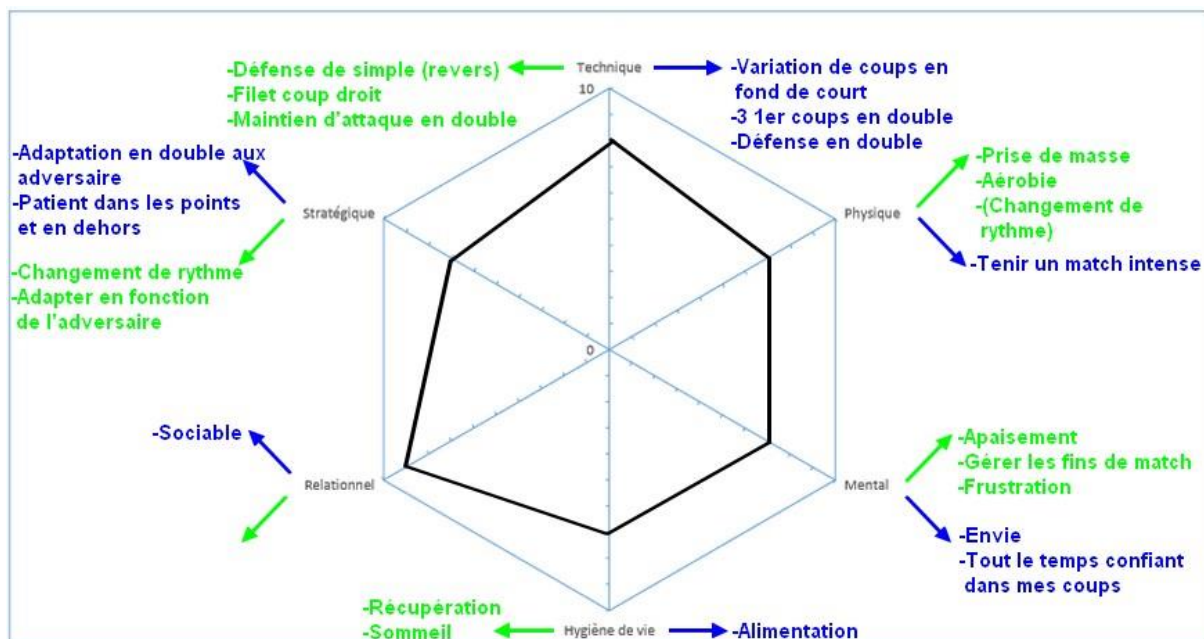
Prêt ? Alors redirige ton attention sur ta respiration, à cet instant. Rappelle-toi que le but est uniquement de te concentrer sur tes sensations en ce moment. Porte simplement ton attention sur ta manière d'inspirer, et d'expirer. Des sensations vont surgir. Tu dois les reconnaître, les observer, en prendre pleinement conscience. Regarde les arriver et partir, sans les forcer à venir, sans essayer de les retenir et sans essayer de les changer. Remarque ce que tu ressens à être assis ici, maintenant à cet endroit. Observe ta position dans cette pièce.

C'est la fin de l'exercice.

Tu peux refaire cet exercice seule pendant 5 minutes ou 5 secondes, quand tu veux dans la journée. Tu peux t'entraîner à être complètement concentré sur le moment présent, sur ce qui t'entoure, sur ce que tu ressens, sur ce que tu penses en te centrant sur ta respiration. Tu peux faire ce petit exercice pendant les cours, pendant tes trajets ou pendant les entraînements.

Annexe 3 : Bilan type sur la fixation d'objectif

Mon profil de performance au 01 mars 2016 :



-Points à améliorer

-Points forts

Retour sur la fixation d'objectifs :

Ces notes sont faites dans le but de t'aider. Elles ne sont pas à voir comme une évaluation, et encore moins comme un jugement sur tes objectifs. Elles sont simplement des pistes pour te permettre de les préciser et d'augmenter tes chances de les atteindre.

A garder :

- Des objectifs clairs et ambitieux
- Très bonne connaissance de tes points forts et axes de progression
- Compréhension des principes de la fixation d'objectif

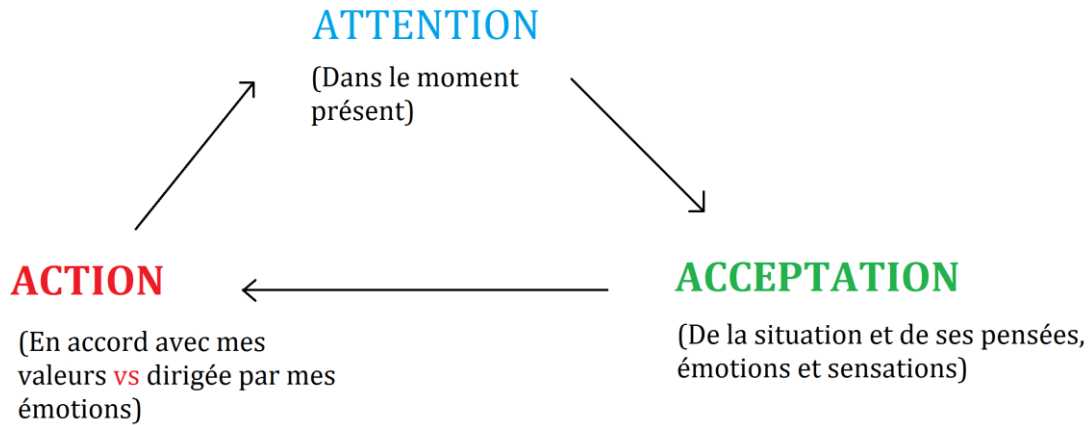
Axes de progression :

- Mettre en place un plan d'action concret pour atteindre tes objectifs

Tu sembles avoir une bonne idée de ce que tu veux atteindre ainsi qu'une bonne connaissance de toi. Tu as également compris les principes fondamentaux de la fixation d'objectif. Tu peux t'appuyer sur ce travail afin de t'assurer d'avoir un objectif concret et précis au quotidien. Avoir un but en tête à chaque entraînement te permet de te concentrer sur ce qui est important pour ta progression et améliore la qualité de ta séance. Plus tu sauras précisément ce que tu dois faire au jour le jour pour progresser vers ta destination, plus tu auras de chance d'y arriver.

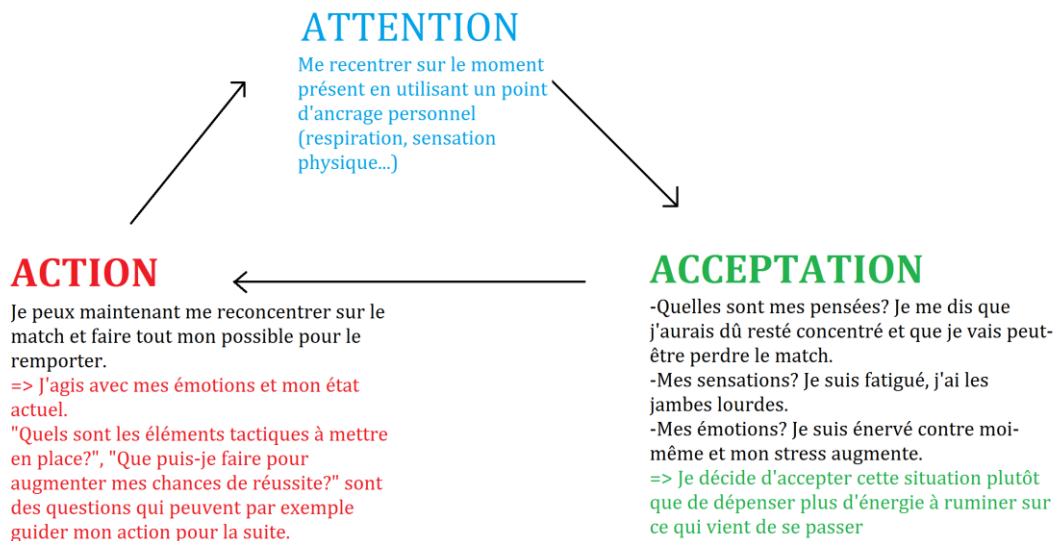
Annexe 4 : La règle des 3A

Réguler son attention avec la règle des 3A



Réguler son attention avec la règle des 3A

Exemple de situation : je suis en finale d'une compétition importante. Je mène 17-15 au troisième set. A ce moment, je commence à m'imaginer sur la première marche du podium alors que le match n'est pas encore terminé. Mon adversaire marque les trois points suivant et mène au score à 17-18. Que puis-je faire dans cette situation pour me ressaisir?



Résumé :

Cette recherche a pour objectif d'évaluer l'efficacité d'un programme d'intervention basé sur la pleine conscience, et intégré aux entraînements, sur l'optimisation des habiletés attentionnelles de jeunes badistes de haut niveau et de leur performance. 25 athlètes ont accepté de participer à cette étude, 13 d'entre eux ont suivi le programme basé sur la pleine conscience (Groupe expérimental) et 12 ont suivi un programme d'entraînement à la relaxation selon la technique de Jacobson (Groupe contrôle). L'Inventaire de Pleine Conscience pour le Sport (Thienot et al., 2012) et le Questionnaire d'Occurrence des Pensées pour le Sport (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000) ont été remplis par les athlètes avant et après l'intervention. On observe une différence significative sur la capacité de re-concentration des athlètes du groupe expérimental à la suite du programme, $F(1, 24) = 6,32, p < 0,05$. Il existe également un effet d'interaction (groupe×temps) sur la variable pensées non pertinentes, $F(1, 46) = 5,95, p < 0,05$. Les résultats sur l'échelle de performance suggestive ne diffèrent cependant pas de manière significative entre les pré-tests et les post-tests. Ces résultats sont discutés au regard de la littérature sur le sujet et des perspectives sur l'application de ce programme d'intervention sont abordées.

Mots clés : concentration, entraînement mental intégré, badminton, pleine conscience.

Abstract :

The aim of this study was to evaluate the efficacy of a Mindfulness-based intervention on the optimization of the mental skills of young badminton elite players. 25 athletes participated on this study. 13 of them followed the mindfulness-based program (Experimental group) and 12 of them followed a relaxation program based on Jacobson's technique. The Mindfulness Inventory for Sport (Thienot et al., 2012) and the Thoughts Occurrence Questionnaire for Sports (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000) were completed before and after the intervention. Following the program, significant differences appeared on the faculty of re-concentration of the athletes from the experimental group, $F(1, 24) = 6,32, p < 0,05$. Significant interaction effects (group×time) were also observed on the task irrelevant thoughts variable, $F(1, 46) = 5,95, p < 0,05$. However, results on the subjective performance scale are not significantly different from pre to post-intervention. These results are discussed with regard to the body of knowledge on this subject and perspectives for the applicability of this program are addressed.

Key words : concentration, mental training integrated, badminton, mindfulness.