

**ANALYSE DES STRATEGIES DE COPING (AJUSTEMENT)
EMPLOYEEES PAR LES SPORTIFS DE PERFORMANCE
DURANT LA COMPETITION.**

**ANALYSIS OF COPING STRATEGIES (ADJUSTMENT) USED
BY PERFORMANCE ATHLETES DURING COMPETITION.**



Dr Abdellali Sayeh Meddour ^{1*}
Université Batna2 Mostapha Algérie
a.sayehmedour@univ-batna2.dz
Pr Aissa Heddouche ²
Université Batna2 Mostapha Algérie
a.heddouche@univ-batna2.dz

Date de soumission: 08/08/2022 date d'acceptation: 06/09/2022 Date de publication: 13/10/2022



Résumé:

Le but de cette recherche est de faire valoir la compétition comme situation stressante influençant les performances des athlètes, de valoriser les stratégies d'ajustement (coping) employées par les sportifs pour y faire face. D'analyser la manière d'utiliser les stratégies de coping chez les sportifs pour s'adapter aux situations stressantes. L'étude s'est basée sur la méthode descriptive comme moyen pour vérifier les hypothèses proposées. Ainsi, 72 sportifs de performance ont participé à cette étude. L'influence de la compétition sur le niveau de stress des sportifs selon la spécificité de la discipline sportive observée suppose une considération de l'approche méthodologique de la préparation des sportifs de performance dans sa globalité à l'égard des stratégies de coping mise en valeurs. Ce constat est confirmé par la présente étude que ce soit pour

* *Auteur expéditeur*

l'évolution du stress perçu, le style d'affrontement (coping) durant la compétition et parmi les groupes par spécialité sportives

Mots clés: Compétition, Stress, Stratégies d'ajustement, Coping

Abstract:

The aim of this study is to have knowledge of the degree and the intensity of the competition stress on the sportive according to these posts and their sports domain. The researcher used in this study the descriptive way that was adequate to this kind of study. The study was performed on 72 players from different specialities (volley ball, , hand ball, basketball, athletics , judo) from the first part of different Algerian competition .To verify hypotheses of the study the researcher used analyses the strategies of coping. Differences were found between the athletes in the competition. The researcher recommends to focus on the preparation of the athletes to comfort different Methods and to train them on the different state according to the different situations faced during the competition to get last results.

key words: : Competition, stress, coping, Sportives specialities..

I- Introduction :

Dans le domaine de la performance sportive, les situations de compétition représentent aux regards des entraîneurs et des athlètes, comme un des principaux facteurs susceptibles d'influencer les états de stress qui peuvent altérer le niveau des résultats sportifs. L'intérêt porté aux états de stress est d'autant plus grand qu'il donne lieu de manière récurrente à certaines interrogations. Désormais, le stress fait partie intégrante de la compétition sportive (Gaudreau, P 2003). Les entraîneurs, les athlètes et les psychologues s'accordent pour dire que la compétition en tant que situation stressante demeure un facteur influençant son niveau. La capacité de s'adapter et de gérer le stress de compétition constitue un aspect déterminant qui favorise les meilleurs résultats. Cependant, dans la conceptualisation du stress, les réactions de l'organisme aux agressions extérieures physiques ou sociales seraient selon Selye (1946) comme une réponse physiologique qui se traduit par des réactions non spécifiques endocriniennes et des manifestations physiopathologiques et psychopathologiques. En effet, si les émotions positives sont le plus souvent considérées comme plutôt satisfaisantes dans la réalisation d'une prestation sportive, le lien entre les émotions, notamment le stress positif compétitif (eu stress) et la performance,

apparaît plus discuté (Cox, H 2003). Cependant, la situation de compétition n'est pas stressante en soi, selon ce même auteur, mais c'est l'interprétation qu'en fait l'athlète qui la rend ou non stressante. Dans la pratique sportive de haut niveau, les difficultés des situations d'entraînement et l'enjeu des compétitions constituent de nombreuses sources de stress. Beaucoup d'études considèrent le stress comme le résultat d'une relation dynamique entre le sportif et les exigences de la compétition (Lassare, 2000 ; Rosnet, E 2002 ; Gaudreau et al., 2003). Le concept du stress est abordé dans cette étude dans le sens d'un processus qui découle de la confrontation du sportif à des situations qu'il juge menaçantes, nécessitant une adaptation et ajustement de sa part. Effectivement, dans la pratique sportive de haut niveau, les difficultés des situations d'entraînement et l'enjeu des compétitions constituent de nombreuses sources de stress. Les sportifs pour s'adapter et faire face à ces situations de stress, mettent en place un ensemble de styles d'affrontement nommés coping (Lazarus et Folkman, 1984) dans le but de diminuer de l'intensité du stress leur permettant la réalisation de performances. C'est ainsi que plusieurs études dans le domaine sportif ont montrées que les athlètes qu'ils soient en sport collectifs ou en sports individuels utilisent un répertoire de stratégies en fonction des sources de stress rencontrées, du niveau de stress perçu et de contrôlabilité de la situation. Ces mêmes études ont montré que les sportifs confirmés et amateurs, les spécialistes et non spécialistes utilisent différemment les stratégies de coping pour ajuster leur stress de compétition (Gaudreau et al., 2004 ; Carton, A et al. 2006).

Problématique

L'engagement dans la compétition de haut-niveau confronte de manière répétée les athlètes à des conditions physiques, psychologiques et émotionnelles intenses. Sur le plan psychologique, la problématique de

l'adaptation des sportifs au stress apparaît comme un élément fondamental dans l'amélioration de la performance. L'importance accordée aux victoires et aux défaites rend les compétitions sportives extrêmement stressantes. En effet, les intervenants dans le milieu de la compétition sportive (Entraîneurs, athlètes et psychologues sportifs) confirment la pertinence de la gestion du stress avant, pendant et après les compétitions. Celle-ci constitue un aspect déterminant d'une performance sportive de haut niveau (Gaudreau, P 2003).

Il s'avère donc nécessaire d'identifier les mécanismes qui conduisent les individus à répondre de manière adaptée et efficace aux situations

sportives stressantes. Ainsi, la pratique du sport compétitif renvoie inévitablement à la prise en compte des déterminants psychologiques liés à l'optimisation de la performance sportive.

Les athlètes compétitifs sont exposés de manière répétée à différentes sources de stress émergeant des situations compétitives et d'entraînement, telles que la douleur, l'entraîneur, les médias, le public, l'arbitre, les contre-performances. L'incapacité à gérer ces demandes peut avoir non seulement un impact négatif important sur la performance d'un athlète (Lazarus, 2000), mais aussi, plus globalement elle peut influencer son bien-être, physique et psychologique. Cette omniprésence des sources de stress et leurs conséquences potentiellement négatives sur la performance et le bien être des athlètes a entraînée l'apparition d'un champ de recherche centré sur l'investigation et la compréhension des stratégies et des moyens utilisés par ceux-ci pour faire face à des évènements et/ou des situations génératrices de stress.

Sachant qu'une « stratégie de coping est efficace (ou adéquate) si elle permet à l'individu de maîtriser la situation stressante ou de diminuer son impact sur son bien-être physique et psychique » (Bruchon- Schweitzer, 2001), l'obtention d'améliorations sur les issues considérées nous permettrait ainsi de pouvoir justifier de l'apport du traitement du stress dans ce sens.

En règle générale, l'efficacité des stratégies de coping dépend de la durée et de la contrôlabilité de la situation stressante. Ainsi, les stratégies centrées sur le problème semblent être plus efficaces pour faire face à long terme ou lorsque la situation est jugée contrôlable par l'individu, alors que les stratégies centrées sur l'émotion semblent être plus efficaces à court terme ou plus adaptées face à une situation incontrôlable pour l'individu (Lazarus & Folkman, 1984 ; Bruchon-Schweitzer, 2001 ; Rasclé, 2001).

En effet, l'étude du stress dans un contexte sportif nous oblige à mobiliser à la fois des données qui rendent compte du fonctionnement physiologique et psychologique.

Encore une fois, il faut distinguer les "facteurs stressants" et le stress. Toute situation de compétition comporte des facteurs stressants. Plus l'enjeu est important, plus la possibilité d'un stress élevé, mais pour atteindre les meilleurs résultats possibles l'athlète doit être habile à gérer ce stress. Autrement, sa performance sera inférieure à ce qu'elle aurait pu être sans ce stress (à l'entraînement par exemple).

Considérée comme facteur générateur de stress la compétition joue un rôle important dans l'élévation du taux de ce dernier chez les athlètes de performance. Cette situation provoque des réactions de stress remarquablement coordonnés suggéré pour être mutuellement réguler par un réseau hormonal et des connexions neuronales entre les deux axes physiologiques (l'axe sympatho adrenomedullaire (SAM) et l'axe hypothalamo -hypophyso- surrénale (HPA). (Wurtman RJ, 2002).

Buts de la recherche

Le but essentiel de Notre recherche est de faire valoir la compétition en tant que situation stressante pouvant influencer les performances sportives des sportifs. Pour se faire nous nous proposons d'évaluer :

1. L'état du stress chez les sportifs de performance.
2. L'influence de la compétition sur le niveau de stress.
3. Les différentes stratégies d'ajustement employées par les sportifs pour s'adapter au stress.

Cette étude s'est proposée donc d'atteindre quatre objectifs primordiaux :

- 1) Identifier les stratégies de gestion de stress les plus couramment utilisées par les athlètes.
- 2) L'utilisation d'un instrument pour mesurer les stratégies de gestion de stress des athlètes.
- 3) Identifier les stratégies de gestion de stress qui facilitent l'adaptation aux différentes situations durant la compétition.

Hypothèses de la recherche

-Nous faisons l'hypothèse qu'il existe une variabilité intra-individuelle dans la mise en œuvre des stratégies de faire face au stress de compétition quant à la charge compétitive. Dans un contexte d'évaluation de la performance sportive et face à un certain nombre d'épreuves sportives, les sportifs de haut niveau mobilisent des stratégies d'affrontement différentes.

- les pratiques sportives de hauts niveaux influencent le type de stratégie d'ajustement utilisées pour faire face au stress.

- les sportifs de performance utilisent différemment les stratégies de coping pour face au stress de la compétition.

II- Méthodes et Matériels :

L'étude s'est basée sur la méthode descriptive comme moyen pour vérifier les hypothèses proposées.

Dans cette étude nous avons utilisé L'Inventaire des stratégies de Coping en Compétition Sportive (L'ISCCS)

Ce questionnaire a été développé afin de mesurer les conduites des stratégies d'ajustement (coping) utilisées par les athlètes en situation de compétition sportive. Précisément, il permet de mesurer les conduites de coping utilisées pour se préparer à une compétition sportive (pré compétition) ainsi que celles utilisées durant les compétitions sportives (intra compétition) (Gaudreau et Blondin 2002).

Lazarus et Folkman, (1984) ont définis le coping comme étant un construit multidimensionnel qui représente l'ensemble des conduites cognitives et comportementales utilisées par les individus afin de gérer les exigences internes et externes d'une situation spécifique. Par son caractère multidimensionnel et transactionnel, le coping peut être élaboré pour différents niveaux d'analyse. En effet, Skinner et coll (2003) ont proposé un modèle hiérarchique organisant le coping selon trois niveaux d'analyse.

- Le premier niveau d'analyse contient le répertoire des *conduites des stratégies d'ajustement* qui sont utilisées par les individus pour tenter de gérer une situation stressante.

- Le deuxième niveau d'analyse contient un nombre limité de *stratégies de coping*.

- Le troisième niveau d'analyse regroupe les stratégies de coping en *dimensions de second ordre*.

L'ISCCS inclut 10 stratégies de coping fréquemment utilisées par les athlètes en situation de compétition sportive. Chaque stratégie de coping contient quatre indicateurs (items du questionnaire).

Les 10 stratégies de coping de l'ISCCS peuvent être organisées en trois dimensions de second ordre représentant du *coping centré sur la tâche*, du *coping centré sur l'émotion (la distraction* et du *coping centré sur le désengagement*).

- 1) **Stratégies orientées vers le problème (la tâche)** (imagerie mentale, contrôle des pensées, relaxation, déploiement des efforts, analyse logique et recherche de soutien).

- 2) **Stratégies orientées vers la distraction** (distraction mentale et distanciation).

- 3) **Stratégies orientées vers le désengagement** (désengagement /résignation et ventilation des émotions déplaisantes).

Le coping centré sur la tâche représente des stratégies de coping utilisées pour gérer les exigences internes et externes de la compétition sportive.

Le coping centré sur la distraction représente des stratégies de coping utilisées momentanément pour orienter l'attention vers des stimuli qui ne

sont pas associés directement à la compétition sportive. Le coping centré sur le désengagement représente des stratégies de coping utilisées pour se désengager du processus pouvant mener à l'atteinte de ses objectifs personnels.

III-Résultats et Discussion :

Coping centré sur le problème

Le coping centré sur le problème ne correspond pas à une stratégie en particulier, mais à la moyenne des six stratégies centrées sur le problème (imagerie mentale, déploiement d'effort, contrôle des pensées, recherche de soutien social, relaxation et analyse logique). Ce calcul intègre donc les valeurs obtenues sur les six stratégies, et définit une catégorie de coping.

Tableau n 1 : Comparaison des valeurs du coping centré sur le problème chez sujets de différentes spécialités sportives.

variables		Somme des carrés	DII	Moyenne des carrés	Fc	Ft	P	signification
Coping centré sur le problème	Inter groupe	834,024	5	166,805	2,098	2,57	0,01	0,004
	Intra groupe	4713,067	60	78,551				
	Total	5537,091	65					

Les efforts entrepris pour modifier le sens de la situation et agir sur le problème ne sont pas utilisés autant dans toutes les spécialités sportives. L'analyse de variance montre un effet des pratiques sur les stratégies centrées sur le problème: $F(5, 60) = 2,098$; $p=0.004$. En effet, les comparaisons établies que ce soit en inter groupes ou en intra groupe montrent des différences statistiquement significatives. Par ailleurs, chez l'ensemble des sportifs de notre population des différences sont à signalées (fig n 1). Il semble par contre que les stratégies centrées sur le problème sont les plus utilisées par les éléments dans notre recherche pour gérer les situations de stress engendrées par la compétition. Selon des travaux antérieurs qui stipulent qu'à talent égaux les athlètes utilisent beaucoup des stratégies centrées sur le problème pour ajuster leur stress afin d'élever leur niveau de performances. Néanmoins, les résultats dans notre étude concernant le coping centré sur le problème sont plus utilisés par les pratiquants des sports collectifs (volleyeurs, handballeurs et footballeur) contrairement aux athlètes des sports individuels qui se voient leurs valeurs à la baisse.

valeurs moyennes du coping centré sur le problème chez les différents groupes de spécialités sportives.

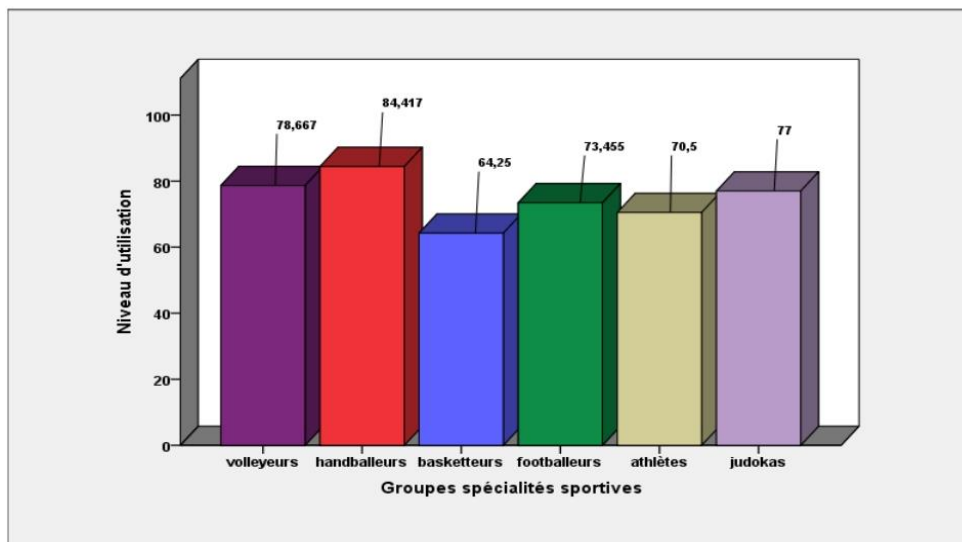


Figure n 1: Valeurs moyenne du niveau d'utilisation des stratégies chez les groupes de spécialité sportives.

Les différents groupes de différentes spécialités ont montrés des valeurs assez élevées à dire que les sportifs de notre population d'étude ont tendance à pratiquer le coping centré sur le problème. Les plus importantes valeurs se voient chez les handballeurs et les volleyeurs contrairement au groupe des basketteurs qui affichent par leurs résultats les plus petites valeurs. Chez les judokas et les athlètes par contre leurs résultats sont considérés comme des valeurs moyennes si l'on se réfère à l'ensemble des groupes de spécialités sportives.

Il est intéressant de constater les stratégies mises en place par les sujets de notre échantillon pour agir sur le problème, et redéfinir le sens donné à la situation. A juste titre, le constat établi concernant les résultats des comparaisons montre qu'il y a des différences à moult seuil de signification statistique (tab n01). Etant donné que nos sujets sont tous issus du niveau de performance avancer en national une et entendent parler de la préparation mentale de la part de leurs entraîneurs, il n'est pas entonnant de voir ces derniers utiliser des stratégies telles que l'imagerie mentale, le contrôle des pensées, la recherche de soutien et l'analyse logique plus fréquemment que les athlètes amateurs. D'ailleurs,

ce résultat pourrait expliquer que les athlètes de notre population s'adaptent aux exigences de la compétition sportive malgré leur difficulté à maîtriser leur frustration et leur colère dans le feu de l'action.

Tableau n 02 : Synthèse des comparaisons effectuées entre les différentes les activités physiques sur les valeurs moyennes des stratégies de Coping centré sur le problème.

COPING CENTRE SUR LE PROBLEME						
	Différences des moyennes					
	Volleyeurs	Handballeurs	Basketteurs	Football eurs	Athlètes	Judokas
Volleyeurs						
Handballeur	14,416 NS					
Basketteurs	5,212* P= ,021	10,962 ** P= ,002				
Footballeurs	8,166 NS	13,916 NS	-6,25 NS			
Athlètes	1,666*	7,416 *	-12,75	2,954		

	P= 0,018	P=0,019	NS	NS		
Judokas	-5,750 NS	20,16 NS	-9,204* P= 0,04	-3,545 NS	-6,50* P= 0,04	

Différences des moyennes NS= différences non significatives ; ** = différences significatives à $p < 0,01$; * = différences significatives à $p < 0,05$.

La synthèse des comparaisons effectuées entre les différentes activités physiques sur les valeurs moyennes des stratégies de Coping centré sur le problème montre qu'il y a des différences de moyennes assez minimales qui persistent que les sportifs affichent des valeurs rapprochées les unes des autres avec des résultats par fois négatifs impliquant ainsi des fluctuations dans la signification des différences.

Les athlètes, en comparaison avec les autres pratiquants

On constate quatre différences significatives sur les six comparaisons effectuées : avec les volleyeurs ($p=0.018$), les handballeurs ($p=0.019$). Les autres comparaisons sont avérées non significatives. La totalité des différences significatives montre que les athlètes utilisent davantage des stratégies centrées sur le problème pour appréhender le stress de leur 400mètres. Les judokas bien que sportifs de la catégorie des sports individuels se différencient des athlètes ($p= 0,04$). Ceci est peut-être lié à l'utilisation massive de l'analyse logique qui affecte l'ensemble de la catégorie.

Les basketteurs, en comparaison avec les autres sportifs

Trois différences significatives sont à signaler. Celles-ci se sont révélées sur les comparaisons avec les volleyeurs ($p=0.021$) et les handballeurs ($p=0.002$) et aussi avec les athlètes $P=0,019$. Néanmoins, les comparaisons avec les footballeurs et les judokas sont avérées non significatives. Dans le premier cas, les basketteurs utilisent moins les stratégies centrées sur le problème en cette discipline, à dire que les basketteurs ont un recours moins dans l'utilisation du coping centré sur le problème.

Les volleyeurs, en comparaison avec les autres pratiquants

Les volleyeurs affichent deux différences significatives comparativement avec les basketteurs et les athlètes à $p < 0,05$ alors qu'avec les autres sportifs des autres disciplines les comparaisons sont avérées non significatives. Les volleyeurs utilisent davantage de stratégies de coping centrées sur le problème lorsqu'ils doivent gérer un stress en compétition.

Les handballeurs, en comparaison avec les autres sportifs

Les différences significatives enregistrées nous montrent que les sportifs de cette discipline utilisent davantage les stratégies centrées sur le problème. En effet, les handballeurs en comparaison avec les basketteurs la différence était significative à $p < 0,01$. Par rapport aux athlètes, elle était à $p < 0,05$. Des différences non significatives sont apparues quant aux comparaisons effectuées avec les sportifs de différentes spécialités sportives.

En revanche la gestion d'un stress en handball amène des résultats inverses puisque c'est dans le sport-collectif que les stratégies centrées sur le problème sont davantage utilisées.

Les footballeurs, en comparaison avec les autres sportifs

Les footballeurs et contrairement aux différents sujets investigués dans les spécialités sportives ; leurs comparaisons ont affichées des différences non significatives. Les footballeurs de par la spécificité de la discipline et la composante de l'effectif ont montrés une tendance vers la stratégie de coping centré sur le problème pour gérer leur stress de compétition. Cela est probablement dû à la moyenne d'âge des footballeurs de notre population de notre étude et de l'expérience des joueurs dans cette pratique sportive.

Les judokas, en comparaison avec les autres sportifs

L'analyse statistique met en évidence une deux différences significatives. Celles-ci portent sur la comparaison avec les athlètes et les basketteurs à ($p < 0,05$). Les judokas s'organisent pour faire face au stress de leur compétition de judo en se mobilisant moins sur les stratégies centrées sur le problème. Aucune autre différence n'est apparue sur les autres comparaisons.

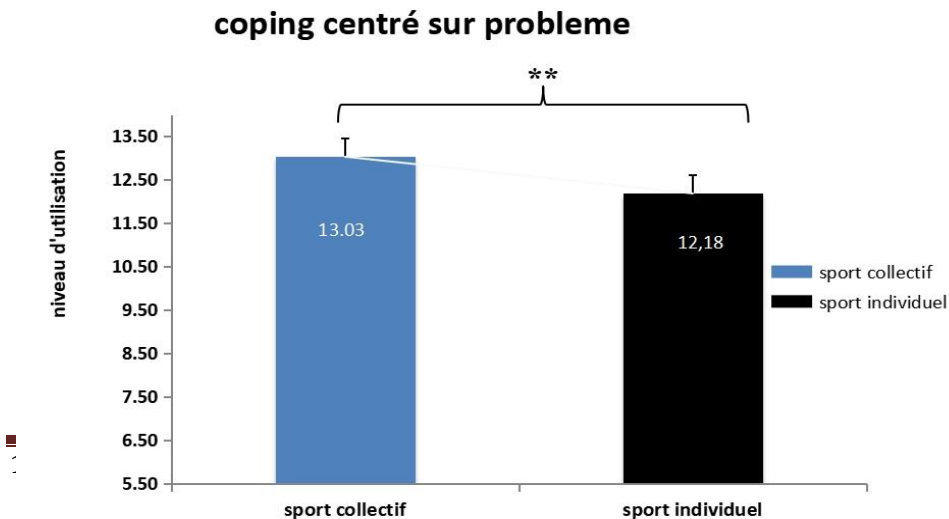


Figure n 02: Comparaison des valeurs moyennes ± SD entre le niveau d'utilisation des stratégies d'ajustement (coping) centré sur le problème chez les sportifs de sport collectif et sport individuel.

Les résultats affichés sur la figure n 02 montrent des valeurs assez élevées chez le groupe des sports collectifs (13,03) par rapport à ceux du groupe des sports individuels (12,18). Les comparaisons faites entre les deux groupes montrent l'existence de différences statistiquement significatives à $p=0,003$. En effet, il semble qu'en sport collectifs la compétition de haut niveau incite les joueurs à se résigner afin d'ajuster leur stress d'utiliser le coping centré sur le problème. Les comparaisons effectuées entre les différents groupes des spécialités investiguées ont montrées à partir du t-test ($t= 0,003$) des différences significatives à $p<0,05$ chez les sports collectifs par rapport aux sports individuels.

Coping centré sur l'émotion

Le coping centré sur l'émotion fait apparaître la moyenne obtenue sur les quatre stratégies centrées sur l'émotion (ventilations d'émotions déplaisantes, isolement, distraction mentale, et désengagement-résignation)

Tableau n 03 : comparaison des valeurs du coping centré sur l'émotion chez sujets de différentes spécialités sportives.

variables		Somme des carrés	Dll	Moyenne des carrés	Fc	Ft	P	signification
Coping centré sur l'émotion	Inter groupe	2409,936	5	481,987	2,721	2.57	0.05	0,028
	Intra groupe	10450,311	59	177,124				
	total	12860,246	64					

Les différentes comparaisons affichées au tab n 03 révèlent une fluctuation dans les significations statistiques qui sont tout azimut. En

conséquence, l'existence de différence significative en intra et en inter groupe à $p < 0,05$. L'analyse de variance montre un effet des pratiques sur les stratégies centrées sur l'émotion : $F(5 ; 60) = 2,721; p = 0,028$.

Figure n03: Valeurs moyenne du niveau d'utilisation des stratégies chez les groupes de spécialité sportives.

Les valeurs placardées sur la fig n03 stipulent que ce sont les basketteurs qui ont obtenus les grandes valeurs alors que les petites sont proclamées chez les judokas.

Tableau n04 : Synthèse des comparaisons effectuées entre les différentes les activités physiques sur les valeurs moyennes des stratégies de Coping centré sur l'émotion.

COPING CENTRE SUR L'EMOTION						
	volleyeurs	Handballeurs	Basketteurs	Footballeurs	Athlètes	Judokas
volleyeurs						
Handballeurs	2,250 NS					
Basketteurs	-2,416 NS	-4,666 NS				
Footballeurs	5,750 NS	3,500 NS	8,166 *			
Athlètes	6,233 NS	3,983 NS	8,650 *	0,483 NS		
Judokas	8,000*	5,750 NS	10,416 *	2,250 NS	1,76 NS	

Les athlètes, en comparaison avec les autres pratiquants

Les comparaisons établies entre les athlètes et les autres pratiquants ont été toute non significatives à l'exception des footballeurs ou la différence était statistiquement significative à $p = 0,04$.

Ces résultats laissent prétendre que dans cette situation compétitive les athlètes et les basketteurs ont de la difficulté à gérer leurs émotions durant ces épreuves. Il n'est pas rare d'entendre des jurons ou de voir des comportements plus ou moins déplacés de la limite des corrections. Malgré cette observation nos sujets ont essayé de rester dans les normes de la compétition et de réaliser des performances.

Les basketteurs, en comparaison avec les autres sportifs

L'analyse statistique a mis en évidence trois différences significatives à l'égard des footballeurs, des athlètes et des judokas à ($p < 0.05$). Alors qu'aucune différence significative n'a été découverte sur les comparaisons réalisées avec les volleyeurs et les handballeurs. Les résultats décrivent une plus grande utilisation des stratégies centrées sur les émotions en basket. Il semble que dans cette situation sportive les basketteurs en tant que joueurs appartenant au groupe des sports collectifs se distinguent par leurs résultats de leurs paires du même groupe dans la maîtrise de leurs émotions dans cette pratique.

Les volleyeurs, en comparaison avec les autres sportifs

Les résultats sont frappants puisque la totalité des comparaisons s'avère non significatives. Sauf pour les judokas qui paraît significative à $p < 0,05$. Pour faire face au stress de l'épreuve du volleyball, les joueurs s'investissent davantage dans des stratégies centrées sur les émotions même si les performances réalisées dans cette compétition restent assez élever.

Les handballeurs, en comparaison avec les autres pratiquants

Chez les handballeurs par contre l'ensemble des comparaisons étaient non significative. Contrairement aux basketteurs ces sportifs semblent avoir une maîtrise de leurs émotions au cours de la compétition vu les performances réalisées. Il n'est donc pas surprenant de constater que les handballeurs mobilisent plus qu'ailleurs des stratégies de coping visant à réguler les intensités émotionnelles. Cela pourrait avoir un sens juste si l'on se réfère au niveau de l'équipe composant notre échantillon d'étude en handball (finaliste coupe d'Algérie en cette saison).

Les footballeurs, en comparaison avec les autres sportifs

Tout comme dans la discipline sportive précédente. Les footballeurs n'ont montré par leurs résultats aucune différence significative par rapport aux sujets appartenant aux sports collectifs. La seule différence

significative est obtenue avec les judokas à $p < 0,05$. Nous avons évoqué précédemment que le groupe des footballeurs dans notre étude était le plus âgé et le plus expérimenté ce qui fait qu'ils ont tendance à mieux maîtriser leurs émotions dans la gestion des situations stressantes due au niveau de la compétition lors de laquelle ont été investigués.

Les judokas, en comparaison avec les autres pratiquants

Sur cette activité de combat, on a enregistré deux différences significatives à l'égard : des volleyeurs et des basketteurs à ($p < 0.05$). Par contre la comparaison avec les athlètes était non significative. Toutes ces valeurs indiquent que les judokas utilisent moins les stratégies centrées sur l'émotion lorsqu'ils appréhendent un stress lors de l'épreuve de judo. Aucune différence n'a été remarquée sur les comparaisons avec les footballeurs et les handballeurs.

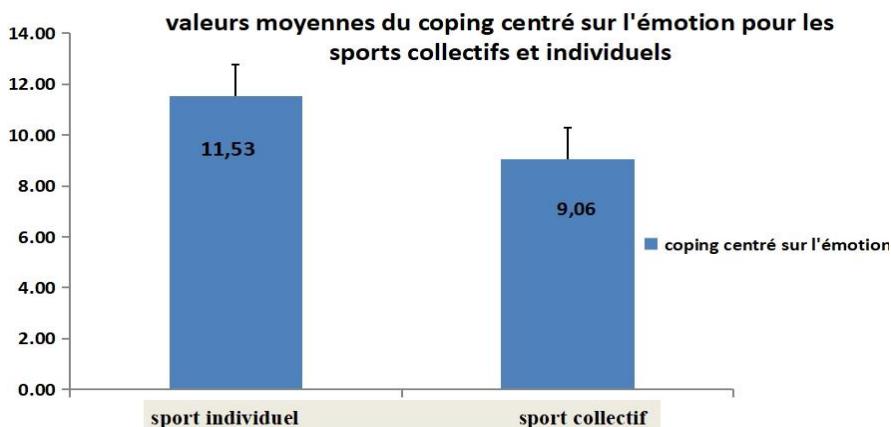


Figure n 04 : Comparaison des valeurs moyennes \pm SD du niveau d'utilisation des stratégies de coping centré sur l'émotion pour les groupes des sports collectif et sports individuels.

Malgré que les valeurs montrées sur la figure n 04 soient élevées en faveur des sujets appartenant aux sports individuels. Les sportifs des activités collectives ont eux aussi une tendance vers l'utilisation des stratégies centrées sur l'émotion. Néanmoins, les sports individuels incitent les athlètes à ce déployé dans la manifestation des stratégies orientées vers l'émotion. Les sports de combat tel que le judo exigent des judokas l'affrontement de l'adversaire. Cette situation compétitive demande des sportifs le déploiement d'effort pour affronter la condition

de stress. Cependant, les résultats enregistrés par les sports collectifs confirment que les joueurs des activités sportives (volleyeurs, basketteurs) dans notre recherche utilisent d'une manière fulgurante le coping centré sur l'émotion pour aborder leur stress de compétition.

Discussion

Les stratégies d'ajustement du stress (stratégies de coping)

De nombreuses recherches dans le domaine des sports ce sont intéressées à l'étude de l'application du concept de coping. Les objectifs tracés par la présente étude sont de mettre dans la mesure du possible une distinction des stratégies de coping que nos sportifs appliquent dans leurs adaptations au stress causé par la compétition dans leurs disciplines sportives respectives. Cox (2005) dans son étude, considère deux types de stratégies (dispositionnels et dynamiques) qui correspondent aux capacités acquises ou innées pour faire face aux situations stressantes et aux réactions d'adaptations qu'elles soient dynamiques ou fluctuantes selon la variation de la situation. Les résultats de notre étude rentrent dans le même cadre des visés de ces propos puisque nos sujets ont dans leurs adaptations au stress utilisaient des styles de coping d'une manière différente selon le type de disciplines sportive.

Les différences observées dans l'utilisation des stratégies de coping chez nos sujets dans différentes situations s'accordent avec les conclusions de plusieurs auteurs qui ont identifiés des différences entre les situations d'entraînements et celles de compétition. (Gaudreau, P 2003 ; Le Scanff et all. 2004).

* les efforts entrepris par nos sportifs pour modifier le sens de la situation compétitive et agir sur le problème ne sont pas utilisés autant dans toutes les spécialités sportives. L'analyse des variances montre en effet des pratiques sur les stratégies centrées sur le problème. $F(5 ; 60) = 2,098 ; p=0.004$.

En prenant en compte les résultats des analyses séparément on a constaté des différences entre les niveaux différents d'utilisation en fonction des disciplines sportives. Il est à noter néanmoins, que les sportifs de notre échantillon mobilisent de manière importante les stratégies centrées sur le problème. Le fait d'être en situation collective ou individuelle, les sportifs mobilisent différemment les stratégies d'ajustement du stress. En effet, ces pratiques sportives constituent des situations convenables à l'étude du stress puisque face à une situation stressante qui génère des émotions diverses, les stratégies fluctuent. Dans notre étude et en

concordance avec plusieurs études nos résultats confirment que les athlètes des sports collectifs ont tendance à mobiliser beaucoup plus leurs stratégies d'affrontement qui portent sur le problème.

* le stress subi au cours des différentes compétitions dans les disciplines sportives laisse apparaître différentes formes d'émotions. En effet, les analyses des multiples comparaisons mettent en évidence une tendance vers la mobilisation des stratégies centrées sur l'émotion chez les sportifs de disciplines individuelles. Ceci est justifiable par les valeurs enregistrées chez les sujets de cette catégorie. Ce sont les émotions de peur chez les athlètes et les judokas qui émergent. Le fait d'être seul en compétition explique davantage le recours de ces sportifs à ce genre de stratégies. En athlétisme, il s'agit de la peur liée à la douleur physique suscitée par le fait de ne pas garder les mêmes efforts et le même rythme lors de la course. Alors qu'en judo cette peur s'enchaîne au risque corporel et aux menaces de la compétitivité de l'adversaire. Durant la compétition nos résultats sont en accord avec ceux de plusieurs auteurs (Lassard, D 2005 ; Gaudreau, P et all. 2004 ; Le Scanff, C 2004) indiquant que face à des différentes manifestations émotionnelles, les stratégies employées pour minimiser les émotions ne sont pas toujours les mêmes chez les différents sportifs.

Malgré que certaines valeurs retenues chez les volleyeurs et les basketteurs dans notre recherche qui démontrent le recours accru de ces sportifs au coping centré sur l'émotion. Ce constat demeure encore mieux vérifiable chez les sujets des sports individuels. Ce qui explique, que ces derniers incitent plus les athlètes à ce déployé dans la manifestation des stratégies orientées vers l'émotion. Ceci nous donne l'opportunité de confirmer notre hypothèse.

Nos sujets dans cette étude appliquent dans leurs adaptations au stress les stratégies qui ont attiré à l'imagerie mentale, la relaxation, le déploiement d'effort, control des pensées et la recherche de soutien.

- Les mesures sur l'imagerie et si l'on se réfère aux travaux de Gaudreau et all. 2004 pour qui ces paramètres sont souvent négligés. Pourtant les sportifs, quels que soient les niveaux, pratiquent l'imagerie mentale.

Plusieurs recherches stipulent par contre que cette procédure répond à une pratique mentale devenue un élément de mesure pour les athlètes de haut niveau pour se représenter visuellement un mouvement (Greenleaf et all. 2001 ; Target, C 2005).

Les différences obtenues lors des comparaisons indiquent que ce sont les sportifs des activités sportives collectives qui ont le plus recours à

l'utilisation de l'imagerie mentale comme stratégie d'adaptation au stress par rapport aux sportifs des activités individuels. A cet effet, ce sont les athlètes et les judokas qui s'illustrent par leurs valeurs inférieures à celles des volleyeurs, des handballeurs et footballeurs contrairement aux basketteurs. Ces données rejoignent dans leurs finalités les propos de plusieurs auteurs que l'imagerie est un élément important dans la perception mentale où le sportif peut évoquer dans son esprit une image ou une compétence. Remarquer et observée d'ailleurs chez des sportifs de haut niveau. Cela est applicable à la plus part des sports individuels et collectifs (Daale, 2000 ;Houdé et al. 2001 ; Allaoui M H, 2002).

Pour faire face au stress causé par la compétition nos sujets utilisent différemment l'imagerie mentale comme stratégie d'ajustement.

* les analyses issus des comparaisons entre les différentes disciplines sportives collectives concernant les stratégies centrées sur le problème mettent en évidence que :

- les handballeurs ont tendance à souvent manifester les stratégies relevant de l'analyse logique, le contrôle des pensées et la relaxation. Du fait que nos handballeurs pratiquent dans l'excellence leurs expériences acquises dans cette discipline leur permet de mieux gérer leur stress en appliquant ces différentes stratégies. Ils s'illustrent plus dans l'utilisation de la relaxation comme moyen d'adaptation au stress.

- les volleyeurs par contre pratiquent davantage l'imagerie mentale comme stratégie pour faire face au stress. Les contraintes particulières imposées par le jeu dans cette discipline (règles du jeu) expliquent en partie ce recours à l'imagerie. Ceci est en concordance avec l'étude de Theul, E 2000 qui stipule que dans leur préparation aux jeux olympiques les joueurs de l'équipe de France ce sont beaucoup penchés sur l'utilisation de l'imagerie mentale. En revanche nos volleyeurs utilisent aussi les autres stratégies de coping d'une manière important comparativement aux autres sujets de la présente étude.

- Les basketteurs dirigent leurs processus d'adaptation au stress en utilisant les stratégies qui s'orientent vers le coping centré sur le problème. En effet, lors de la compétition il apparait vraisemblablement que ces joueurs se distinguent par l'utilisation de l'imagerie mentale et la relaxation.

- Les footballeurs par contre et compte tenu de leur moyenne d'âge, leurs expériences dans la pratique de cette discipline utilisent différemment leurs manières d'adaptation à la situation stressante durant la compétition. L'analyse des résultats obtenus chez ces derniers atteste que

l'application des stratégies relevant de l'imagerie mentale et la relaxation sont le plus sollicitées. Ce constat nous laisse perplexe devant le fait que les footballeurs utilisent de manière répétée la stratégie recherche du soutien. Ce type de constatation est en accord avec les résultats issus des analyses inductives des entretiens de différentes études qui révèlent que les réponses de coping déployées face aux stress sont variées et influencées par les expériences antérieures et la motivation (Kim et Duda, 2003 ; Dinca et all. 2005). Ceci s'accorde aussi avec les informations existantes dans la littérature qui confirment que les expériences antérieures peuvent avoir des conséquences significatives sur les processus de stress et de coping ((Eubank et Collins, 2000 ; Gaudreau et al. 2002 ; Rosnet E, 2005).

Les résultats de notre étude concernant les stratégies d'ajustement les plus répondues pour analyser et comprendre les adaptations au stress pendant la compétition chez les sportifs ont révélé qu'en sport collectif les joueurs face à une situation stressante adoptent des réponses de coping différentes. En effet, la tendance chez nos sujets dans cette étude s'oriente vers l'utilisation des stratégies de coping centré sur le problème. Confirmé d'ailleurs par plusieurs études.

* les comparaisons effectuées chez les sportifs des disciplines individuelles ont abouties à des différences dans l'emploi des stratégies pour s'adapter au stress. Les résultats de cette étude sont en concordance avec ceux évoqués par l'étude de Gaudreau, et all. 2004 qui favorisent l'hypothèse de l'existence d'une relation étroite entre les stratégies de coping et l'intensité des émotions durant les situations stressantes. En effet, les valeurs obtenues chez cette catégorie de sportifs conditionnée par leurs états émotionnels dans cette étude montrent que ces derniers s'illustrent par l'utilisation des stratégies centrée sur l'émotion. Effectivement les stratégies relevant de la ventilation des émotions déplaisantes, l'isolement et la distraction mentale sont selon plusieurs études (Rosnet et all. 2000 ; Gaudreau et Blodin 2004) des stratégies que les sportifs utilisent afin de gérer l'évolution constante des exigences de la compétition. Le constat est vérifié chez les athlètes et les judokas dans notre étude les quels et pour faire face à l'inconfort émotionnel s'orientent vers les stratégies centrées sur l'émotion. Il est à noter aussi que nos sujets ont aussi recours à la stratégie de déploiement d'effort en concordance avec les conclusions de Smith et wallson (1996) rapportés par Rosnet, (2005) qui stipulent que les athlètes de haut niveau utilisent

des adaptations orientées vers le coping centré sur la tâche et ont aussi recours aux stratégies orienter vers le désengagement et la distraction. Nos résultats appuyés par un grand nombre d'auteurs affirment que les athlètes de différentes disciplines lors de la compétition effectuent une utilisation combinée des stratégies tantôt centrées sur la tâche tantôt sur centrées sur l'émotion. Du fait que l'utilisation des stratégies orientées vers le désengagement, l'isolement et la ventilation des émotions peut être préjudiciable sur les avantages que peut apporter les stratégies telles que l'imagerie mentale, le contrôle des pensées, l'analyse logique, la recherche de soutien et la relaxation. Les intervenants et les spécialistes en psychologie du sport devraient élaborer des interventions visant spécifiquement à apaiser l'utilisation abusive du désengagement au cours des compétitions.

IV- Conclusion:

L'évolution des connaissances sur la pratique sportive de performance et le développement exceptionnel qu'ont connu les techniques d'investigations ces dernières années illumine notre réflexion dans ce travail. Valorisant ainsi les avantages des procédés des contrôles, d'évaluation et de l'établissement du rapport qui existe entre la compétition de haut niveau et le stress chez les sportifs dans la perspective de réaliser les meilleurs résultats. Il apparait donc dans l'état actuel de nos connaissances que la pratique sportive de haut niveau exige des athlètes une utilisation de différentes stratégies de coping pour faire face aux situations stressantes. Nos résultats appuyés par un grand nombre d'auteurs affirment que la compétition en tant que charge maximale de travail physique exige de la part des pratiquants différentes formes de coping qui correspondent aux efforts cognitifs et comportementaux changeant d'une manière répétée. Cependant, ces facteurs ne sont pas discriminants d'une manière prépondérante, le contrôle perçu des situations stressantes dépend soit d'une action directe sur la situation, soit une modification de la perception de la situation qui est synonyme d'une évaluation généralement effectuée par de techniques d'auto-évaluation. A la lumière de ce qui a été dit, il semble aussi important que nécessaire de se pencher sur le problème lié à l'influence de la compétition sur l'état de stress et au processus de coping. Des réflexions doivent être engagées sur la préparation psychologique afin d'orienter les sportifs vers des méthodes appropriées pour la maîtrise et l'affrontement du stress.

Bibliographie:

1. **Cazorla et Rhur , 1991** L'évaluation en Foot ball, 15-36
2. **Cohen s. (1986)** Contrasting the hassles scale and the perceived stress scale. Who's really measuring appraised stress ? American Psychologist, 41, 717-718.
3. **Cohen s., Edwards jr. (1989)** Personality Characteristics as Moderators of Relationship between Stress and Disorder, in Neufeld (éd) Advances in the Investigation of Psychological Stress, New York, Wiley, 7, 235-283.
4. **Cox, R (2005)**, la psychologie du sport ,de boeck ; 25-27
5. **Dehaene S (2001)**, le cerveau en mouvement ; PUF, pp 141 et 150.
6. **Fujiwara, K.** Associations between repetitive work and endocrinological indicators of stress. Work & Stress,
7. **Garnier J.-P.** 2009 nterprétation des cathécholamines urinaire. Revue Francophone deslaboratoires;411:57-61.
8. **Gaudreau, P., Blanchard, C., (2004).** Self-Determination, Coping, and Goal Attainment in Sport. Journal of Sport and Exercise Psychology 26,
9. **Hansen, A. M., Kaergaard, A., Andersen, J. H., & Netterstrom, B. (2003).** Associations between repetitive work and endocrinological indicators of stress. Work & Stress.
10. **Herbomez, Forzy G, Bauters C et al. (2007)** An analysis of the biochemical diagnosis of 66 pheochromocytomas. Eur J Endocrinol; 156: 569–575.
11. **Hansen, A. M., Kaergaard, A., Andersen, J. H., & Netterstrom, B. (2003).** **Jacob C, Zouhal H, Prioux J et al.** Effect of the intensity of training on catecholamine responses to supramaximal exercise in endurance trained men. Eur J ApplPhysiol2004;91:35-40.
12. **Kawakami, M., et al. (2004).** Urinary catecholamines and salivary cortisol on workdays and days off in relation to job strain among female health care providers. Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.
13. **Lassarre, D. (2005).** Vers un modèle psychosocial de l'épisode de stress . ed stress et société.Reims.
14. **Le Scanff C. (2003).** Manuel de psychologie du sport. L'intervention psychologique auprès du sportif. Paris, Revue Éducation Physique et Sport.
15. **Rosnet, E., 2000.** Les aspects psychologiques du stress et leurs conséquences dans le sport de haut niveau. Congrès international de la Société française de psychologie du sport.INSEP,Paris,France.
16. **Selye h.(1956)** Le stress de la vie, Paris,Gallimard: p,38
17. **Zouhal H, Jacob C, Rannou F et al.** Effect of training status on the sympatho-adrenal activity during a supramaximal exercise in human. J Sports Med Phys Fitness 2001;41:330-336.