

**Université Abderrahmane Mira de Bejaia  
Faculté des Science Humaines et Sociales  
Département des Sciences et Techniques des  
Activités Physiques et Sportives**



**Mémoire de fin d'étude  
En vue de l'obtention du diplôme de Master  
Filière : Sciences et Techniques des Activité Physiques et sportives**

**Spécialité : Entraînement Sportif D'Elite**

**THEME**

**LE RÔLE DE LA PRÉPARATION MENTALE DANS  
L'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE  
CHEZ LES BASKETTEURS**

**(Cas de joueurs seniors garçons du  
Club Amal Chabab Bejaïa)**

**Présenté par :**

**Djebari Naima**

**Sous la direction de :**

**Mr Fatah Abdelatif**

**Année universitaire : 2017 /2018**

## **Remerciements**

*J'exprime toute ma gratitude à Monsieur le promoteur Fatah Abdelatif, pour l'effort fourni, les conseils prodigués, sa patience et sa persévérance dans le suivi.*

*J'adresse également mes remerciements, à tous mes enseignants, qui m'ont aidé à progresser tout au long de ma formation.*

*Je tiens à remercier aussi les entraîneurs et les joueurs du club de l'ACB pour leur collaboration afin de réaliser ce travail.*

*A toute personne qui a participé de près ou de loin pour l'accomplissement de ce modeste travail.*

## **Dédicace**

*Je dédie ce mémoire de fin d'études :*

*A la mémoire de mon père et de ma sœur qui resteront toujours ma source de  
motivation*

*A ma mère qui m'a éclairé mon chemin et qui m'a encouragé tout au long de mes  
études*

*A mes frères et sœurs pour leur affection, compréhension et patience*

*A mes amis (AMRAI Souhila, CHERIFI Khalili), mes collègues et spécialement au  
président du club de la JMB BENCHIKH BILAL pour son soutien et sa patience.*

*A tous ceux qui ont une relation de proche ou de loin avec la réalisation du  
présent mémoire.*

## Sommaire

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| - Dédicaces                      |    |
| - Remercient                     |    |
| - Introduction.....              | 01 |
| - Problématique.....             | 02 |
| - Hypothèse.....                 | 02 |
| - Objectifs de la recherche..... | 02 |
| - Définition des concepts.....   | 03 |

### **Première Partie : Approche bibliographique**

#### **Chapitre I : Basket-ball : Historique et caractéristiques**

|  |    |
|--|----|
| 1. Basket-ball.....                                  | 06 |
| 1.1. Définition .....                                | 06 |
| 1.2. Historique .....                                | 06 |
| 2. La notion de la performance sportive.....         | 07 |
| 2.1. Les tendances du basket-ball moderne .....      | 08 |
| 3. Les facteurs de performances du basket-ball ..... | 08 |
| 3.1 Les facteurs morphologiques .....                | 08 |
| 3.1.1. L'importance de la stature .....              | 08 |
| 3.1.2. L'importance du poids corporel.....           | 09 |
| 3.2. Les facteurs physiques .....                    | 09 |
| 3.3. Les facteurs physiologiques .....               | 11 |
| 3.2.3.1. La filière anaérobie alactique.....         | 11 |
| 3.2.3.2. La filière anaérobie lactique.....          | 11 |
| 3.2.3.3. La filière aérobie .....                    | 11 |
| 3.4. Les facteurs techniques .....                   | 11 |
| 3.5. Les facteurs tactiques .....                    | 12 |
| 3.6. Les facteurs psychologiques .....               | 13 |
| 4. Les postes de jeu.....                            | 14 |
| 4.1. Le meneur de jeu « poste 1 » .....              | 14 |
| 4.1.1. Le physique .....                             | 14 |
| 4.1.2. La technique.....                             | 14 |
| 4.1.3. La taille .....                               | 14 |
| 4.1.5. Le mental.....                                | 15 |
| 4.2. L'arrière « poste 2 » .....                     | 15 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 4.2.1. Le physique .....             | 15 |
| 4.2.2. La technique .....            | 15 |
| 4.2.3. La taille .....               | 16 |
| 4.2.4. Le mental.....                | 16 |
| 4.3. L'ailier « Poste 3 » .....      | 16 |
| 4.3.1. Le physique .....             | 16 |
| 4.3.2 La technique.....              | 16 |
| 4.3.3. La taille .....               | 17 |
| 4.3.4 Le mental.....                 | 17 |
| 4.4. L'ailier fort « poste 4 » ..... | 17 |
| 4.4.1 Le physique .....              | 17 |
| 4.4.2. La technique.....             | 17 |
| 4.4.3. La taille .....               | 17 |
| 4.4.4. Le mental.....                | 18 |
| 4.5. Le pivot « poste 5 » .....      | 18 |
| 4.5.1. Le physique .....             | 18 |
| 4.5.2. La technique.....             | 18 |
| 4.5.3. La taille .....               | 18 |
| 4.5.4. Le mental.....                | 19 |

## **Chapitre II : Généralités sur la préparation mentale**

|  |    |
|--|----|
| 1. Notion de la préparation mentale .....                          | 21 |
| 1.1. Définition de la préparation mentale.....                     | 21 |
| 1.2. Les axes de la préparation mentale .....                      | 22 |
| 1.2.1. Transfert de l'entraînement à la compétition.....           | 22 |
| 1.2.2. Favoriser l'atteinte de l'état idéal de performance .....   | 22 |
| 2. Le rôle de la préparation mentale :.....                        | 23 |
| 2.1. Les objectifs de la préparation mentale sont les suivant..... | 23 |
| 2.2. Apprentissage de l'autonomie en préparation mentale.....      | 24 |
| 3. Rôle du préparateur mental .....                                | 25 |
| 4. Les techniques de la préparation mentale .....                  | 26 |
| 4.1. L'imagerie mentale ou visualisation.....                      | 26 |
| 4.2. Sophrologie.....  | 26 |
| 4.3. La méditation .....   | 26 |

|  |    |
|--|----|
| 5. Les techniques utilisées .....                                      | 26 |
| 5.1. La relaxation.....  | 26 |
| 5.1.1. Training autogène de Schultz.....                               | 27 |
| 5.1.1.1. Protocole.....  | 27 |
| 5.1.1.2. L'intérêt du training autogène de Schultz.....                | 28 |
| 5.1.2. Relaxation progressive de Jacobson.....                         | 28 |
| 5.1.2.1. Protocole .....   | 29 |
| 5.1.2.2. L'intérêt de la relaxation progressive de Jacobson.....       | 29 |
| 5.3. Fixation des objectifs .....                                      | 30 |
| 5.3.1. Les principaux types de buts.....                               | 30 |
| 5.3.1.1. Les buts de résultats .....                                   | 30 |
| 5.3.1.2 les buts de performance : .....                                | 31 |
| 5.3.1.3 les buts de processus .....                                    | 31 |
| 5.3.2 Protocole de la fixation des objectifs au sein d'une équipe..... | 31 |
| 5.3.2.1. La phase de la planification .....                            | 31 |
| 5.3.2.2 La phase de réunion .....                                      | 31 |
| 5.3.2.3 La phase d'évaluation.....                                     | 32 |
| 5.3.3. Les principes de fixation des objectifs efficace .....          | 32 |
| 5.3.4. Interet de la fixation des objectifs.....                       | 33 |

## **Deuxième Partie : Méthodologie de la recherche, moyens et méthodes**

### **Chapitre I : Méthodologie de la recherche**

|   |    |
|---|----|
| 1. Tâches et objectifs :.....                     | 37 |
| 2. Echantillon.....                               | 37 |
| 2.1. Période et lieu des séances .....            | 37 |
| 3. Moyens et Méthodes : .....                     | 38 |
| 3.1. La Méthode Descriptive :.....                | 38 |
| 3.2. Méthodes .....                               | 38 |
| 3.2.1 Fixation des objectifs .....                | 38 |
| 3.2.2. Training autogène de Schultz.....          | 38 |
| 3.2.3. La relaxation progressive de Jacobson..... | 39 |
| 3.2.4. Analyse bibliographique :.....             | 39 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 3.2.5. Analyse statistique .....    | 39 |
| 4. Difficultés de la recherche..... | 39 |

## **Chapitre II : Analyse et interprétation des résultats**

|  |    |
|--|----|
| 1. Comparaison entre les matchs allés et les matchs retour du club ACB.....                                  | 41 |
| 1.1. Analyse de l'écart des point entre les matchs aller et retour. ....                                     | 41 |
| 1.2. L'Analyse de la progression du score au cours de la saison.....   | 42 |
| 1.3. Analyse de l'écart des points aller et retour des joueur .....  | 44 |
| 1.4. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°04.....                            | 44 |
| 1.5. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°05.....                            | 44 |
| 1.6. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°06.....                            | 45 |
| 1.7. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°07.....                            | 45 |
| 1.8. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°08.....                            | 46 |
| 1.9. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°09.....                            | 46 |
| 1.10. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°10 .....                          | 47 |
| 1.11. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°11 .....                          | 47 |
| 1.12. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°12 .....                          | 48 |
| 1.13. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°13 .....                          | 48 |
| 1.14. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°14 .....                          | 49 |
| 1.15. L'analyse de l'écart des points des aller et retour chez le joueur n°15 .....                          | 49 |
| 1.16. L'analyse de la difference de moyenne des points marqués entre la phase aller et la phase retour ..... | 50 |

## **Chapitre III : Discussion et Conclusion**

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 1. Discussion générale ..... | 52          |
| 2. Conclusion .....          | 54          |
| 3. Recommandations.....      | <b>Erre</b> |

**r ! Signet non défini.**

- Références Bibliographiques
- Annexes
- Résumé

## Liste des tableaux

| <b>N°</b> | <b>Titre du tableau</b>  | <b>Page</b> |
|-----------|--|-------------|
| <b>01</b> | Période et lieu de réalisation des séances de préparation mentale    | 37          |
| <b>02</b> | L'écart des points entre les matchs aller et retour                  | 41          |
| <b>03</b> | Analyse de l'écart des points des matchs aller et retour des joueurs | 43          |
| <b>04</b> | La différence des moyennes des points marqués aller et retour        | 50          |

## Liste des figures

| <b>N°</b> | <b>Titre de figure</b>   | <b>Page</b> |
|-----------|--|-------------|
| <b>01</b> | Les facteurs de la performance sportive  | 07          |
| <b>02</b> | L'écart des points entre les matchs aller et retour.                             | 41          |
| <b>03</b> | Progression du score au cours de la saison de l'équipe ACB                       | 42          |
| <b>04</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°04                        | 44          |
| <b>05</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°05                        | 44          |
| <b>06</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°06                        | 45          |
| <b>07</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°07                        | 45          |
| <b>08</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°08                        | 46          |
| <b>09</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°09                        | 46          |
| <b>10</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°10                        | 47          |
| <b>11</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°11                        | 47          |
| <b>12</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°12                        | 48          |
| <b>13</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°13                        | 48          |
| <b>14</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°14                        | 49          |
| <b>15</b> | L'écart des points des matchs aller et retour joueur n°15                        | 49          |
| <b>16</b> | Différence de moyenne des points marqués entre la phase aller et la phase retour | 50          |

# Introduction



## **Introduction :**

Dans le sport contemporain est cela dans toutes les disciplines confondues, la recherche de la performance sportive, l'atteinte de la victoire, l'arrivé au sommet sont les mots d'ordre. Toute personne pratiquante un sport de compétition professionnel ou amateur soit-il, le principal objectif est bel et bien de se surpasser, et aller au-delà de ses exigences physiques.

La performance sportive est une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. (BILLAT, 2003), cela dit que ; pour atteindre la performance, tous les facteurs qui mènes à cette performance sportive doivent être réunis à pars égalent.

Actuellement, et dans tous les discours du monde sportif on entend parler du mental, en étant un facteur de victoire ou de défaite. Ce mental qui pour la plupart des sportifs est important, ou tous les entraineurs sont conscients de son apport, mais n'admettent pas de l'avoir négligé et de ne pas le faire participer à leur préparation comme les autres facteurs tel que le physique, le technique, et le tactique. Le mental fait partie de la panoplie du gagneur. Savoir s'imposer comme un joueur au mental fort, maitre de lui dans toutes les situations périlleuses, capable de se surpasser quand la performance l'exige. (Gérard Houiller, entraineur de l'équipe de football de Liverpool, ancien DTN de football).

Lorsqu'on pratique un sport tel que le basket-ball, le mental va considérablement déterminer les résultats obtenus, ses exigences morphologiques, physiques, technico-tactiques, le terrain, le règlement, les systèmes de jeux de l'équipe adverse vont avoir un impact non négligeable sur le rendement des joueurs pendant les matchs. Le mental et surtout sa gestion, reste un levier de la réussite d'une équipe et encore plus lorsqu'on y introduit l'intention d'obtenir de meilleures performances (pour le simple plaisir de progresser ou pour gagner une épreuve).

La préparation mentale propose un ensemble de techniques que l'athlète apprend et applique dans deux buts : maintenir l'efficacité du geste dans une situation de compétition et se blinder contre les influences génératrices de stress. (Marc Léveque), permettre aux athlètes d'accéder à une préparation mentale, n'est que bénéfique et avantageuse pour sa carrière, et à optimiser ses performances.

## **Problématique :**

Il est communément admis, aujourd'hui, et cela au niveau de toutes les pratiques sportives, de présenter des athlètes à une compétition sans aucune préparation mentale.

La préparation mentale, qui est au cœur du processus de la préparation psychologique, doit être intégrée dans une prise en charge multidimensionnelle. Cet état de fait prouve son impact sur la réussite sportive, et l'absence de toute préparation mentale chez nos athlètes, semble corroborer l'absence de performance.

Dans une discipline sportive telle que le basket-ball l'attention et la vitesse de réaction est primordiale. La dimension du terrain de basket-ball exige des qualités physiques très élevées, en sachant que le principe du jeu est de marquer des paniers. Lors d'un match les joueurs peuvent marquer des points à des secondes près, cependant il est important que les athlètes puissent gérer leurs émotions, focaliser leurs attentions sur les shoots, et rester concentrer pendant le match. Ces derniers nous ont interpellés et c'est pour cela que nous avons choisis de nous y intéresser.

La principale question que l'on s'est posée est de savoir : **Est-ce qu'il y a une influence des techniques de la préparation mentale utilisées dans notre programme, sur la performance sportive et par conséquent sur les résultats des compétitions ?**

## **Hypothèses :**

- Les techniques de relaxation training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson ont une influence positive sur la performance.
- La technique de la fixation des objectifs permet d'atteindre des résultats positifs lors des compétitions.

## **Objectif de la recherche :**

- Optimiser la performance sportive chez les basketteurs.
- Démontrer l'intérêt de la préparation mentale dans l'amélioration de la performance sportive.

## **Définition des concepts :**

**1. Préparation mentale :** s'inscrit essentiellement dans une logique d'entraînement, c'est-à-dire d'apprentissage de certaines habiletés qui vont devoir être polies par la pratique afin d'être parfaitement maîtrisées. (Décamps, 2012)

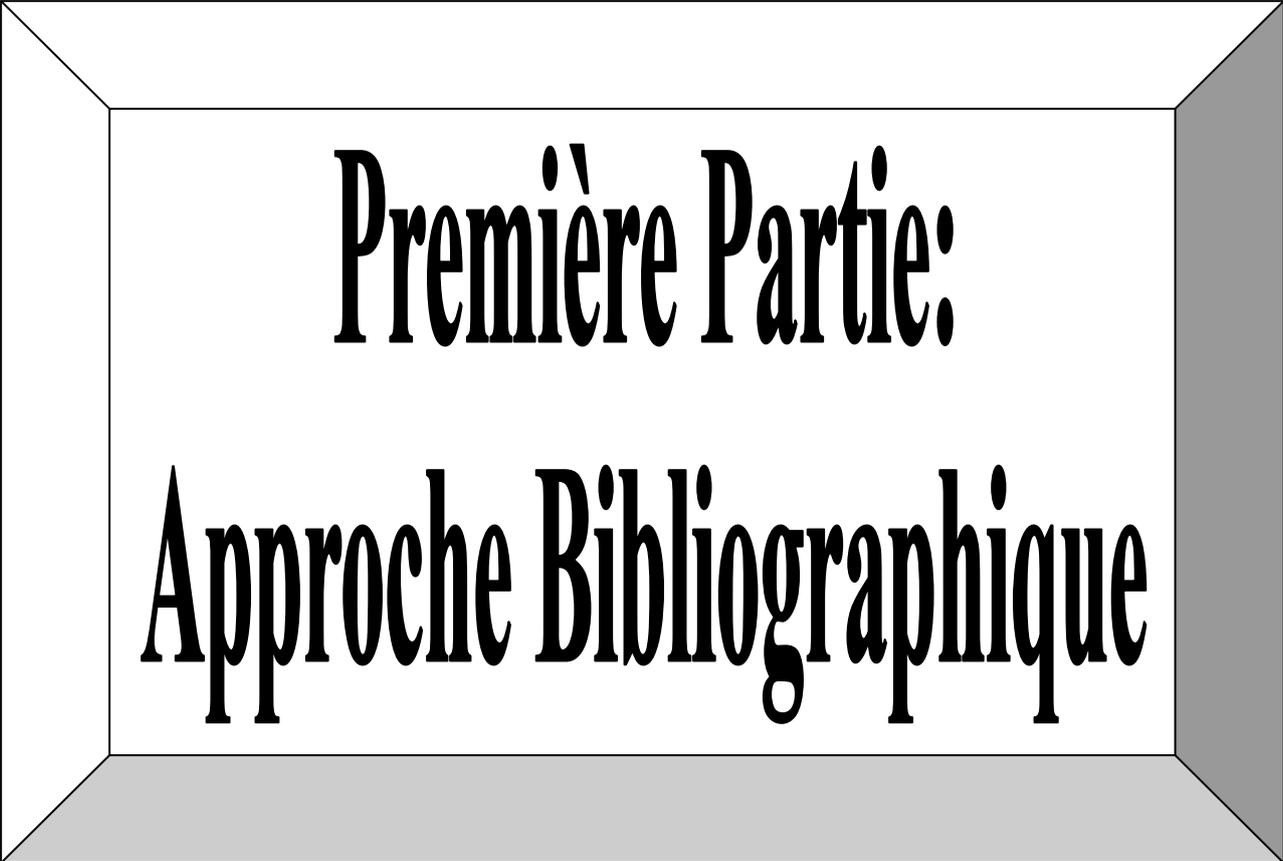
La préparation mentale propose un ensemble de techniques que l'athlète apprend et applique dans deux buts : maintenir l'efficacité du geste dans une situation de compétition et se blinder contre les influences génératrices de stress. (Marc Lévêque, psychologue du sport, maître de conférences)

**2. Performance sportive :** elle correspond à la réalisation d'un objectif précis et n'est pas obligatoirement liée à la notion de la victoire. Elle est liée au rendement individuel et collectif des joueurs, à leur habileté motrice, à leur capacité d'anticipation, à leur capacité d'adaptation et leur sens de l'analyse... (Dellal, 2008)

La performance...correspond au résultat obtenu à la suite de la mise en œuvre de l'activité. Ce résultat est comparé au but de la tâche c'est-à-dire au résultat désiré. Il peut être exprimé en termes d'échec ou de réussite ou bien sous forme de score. (Famose, 1990)

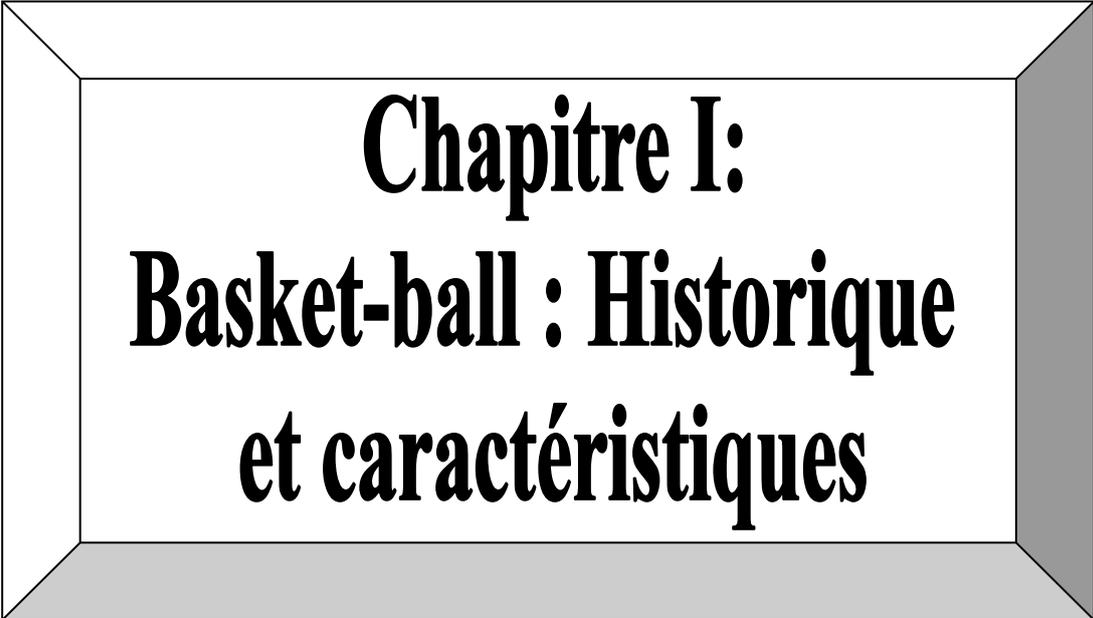
**3. Basket-ball :** Le basket-ball est un sport rapide et dynamique joué par des athlètes qui ont un niveau élevé d'aptitude afin de réussir à jouer au plus haut niveau. Il se joue souvent à l'intérieur par 2 équipes de 5 joueurs et dure 40 minutes ou 48 minutes réparties en 4 quarts-temps avec une pause de 15 minutes entre les mi-temps. L'équipe se compose de 12 joueurs avec 7 remplaçants. (Burns, Dunning, 2009)

Il est aussi un jeu d'équipe bourré d'action où le score est élevé. Les joueurs passent, reçoivent et dribblent la balle tout au long du terrain. Chaque équipe marque des points en faisant passer la balle par un panier à une hauteur de 3m05 du sol. Chaque équipe se compose de 12 joueurs mais 5 joueurs à la fois qui sont autorisés à être dans le terrain du jeu. Un match dure 40 ou 48 minutes suivant les règlements de la compétition le temps est divisé en 2 mi-temps ou 4 quarts-temps. (Gifford, 2010)



**Première Partie:**

**Approche Bibliographique**



**Chapitre I:**  
**Basket-ball : Historique**  
**et caractéristiques**

# **1. Basket-ball :**

## **1.1.Définition :**

Le basket-ball est un sport d'où le spectacle prime. C'est un sport collectif contemporain, il a très vite connu un énorme succès. Un an à peine après sa création, le jeu se répand dans les universités des régions américaines, puis il traverse l'Océan Atlantique pour gagner d'autres continents.

Le basket-ball développe la musculature de façon globale et proportionnée, l'endurance, la vitesse et la force, la dextérité, l'adresse, la puissance, l'explosivité. Il favorise aussi le développement des qualités mentales comme la plupart des sports d'équipe. Et permet d'entretenir des qualités cardiovasculaires. Cette performance résulte de la symbiose et de l'optimisation des facteurs d'ordre physique, technique, tactique et psychosociologique.

La préparation des basketteurs doit prendre en compte toutes ces dimensions de la performance. Ces facteurs de performance sont complémentaires. La progression de l'un d'eux favorise celle des autres et la régression de l'un pourrait aussi entraîner la baisse des autres.

Aujourd'hui être techniquement doué ne suffit plus. Il faut aussi, être physiquement prêt pour soutenir le rythme d'une rencontre pendant laquelle on attaque rapidement pour surprendre l'adversaire et défendre en exerçant une pression continue sur ce dernier pour l'empêcher de progresser et reconquérir le ballon.

En outre la conquête du ballon sous les panneaux en phase d'attaque et en phase de défense, nécessite une bonne détente et un bon gabarit.

## **1.2.Historique**

Né dans la plus grande confidentialité, le basket-ball a connu une ascension fulgurante. En 1891, la direction du collège de SPRINGFIELD, aux USA, chargea un professeur d'éducation physique de trouver un sport d'intérieur pour occuper les étudiants l'hiver. C'est ainsi que James NAISMITH inventa la (balle au panier) en Anglais, le basket-ball.

Cette discipline a connu une expansion phénoménale grâce à l'évolution du règlement et de la manière de jouer. Ces deux facteurs font que les pratiquants sont tributaires, à tout moment, de contraintes différentes qui existent dans le temps, dans l'action et dans l'espace.

Le basket-ball, est une rencontre qui se dispute entre deux équipes de cinq joueurs chacune. L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de marquer. Le basket-ball est dirigé par les arbitres, les officiels de table et un commissaire.

Une équipe attaque le panier de l'adversaire et défend son propre panier. Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus nombre de points à l'expiration du temps de jeu.

Les basketteurs sont amenés à dépense élevée d'énergies et de courtes durées à cause des limites du terrain, mais aussi, du fait des adversaires et des coéquipiers. En effet, la pratique du basketball nécessite d'anticiper les passes et se démarquer, d'éviter l'opposant, de changer de direction, de courir en attaque, de revenir aussi vite en défense, ce qui amène des dépenses d'énergies importantes. Le ballon constitue une contrainte non négligeable car il faut le contrôler, le dribbler, le passer, le tirer ..., en plus des fautes qui diminuent l'ardeur défensive et offensive du joueur. (CREVECOEUR, LECHIEN ET REDOUTE, 1994)

## 2. La notion de la performance sportive :

La notion de performance est issue de l'ancien français « performance » qui signifie « achèvement », elle est assimilée à l'efficacité, à la combativité ou encore à la capacité.

Selon (PLATONOV, 1988) : une performance élevée exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement au niveau collectif, elle exprime le niveau de développement de la discipline, l'attitude d'une société à son égard et l'efficacité d'une école.

D'après (WEINECK, 1986) la capacité de performance sportive exprime le degré d'amélioration possible d'une performance d'ordre moteur, dans une activité sportive déterminée. Les structures complexes qui la conditionnent dépendent d'un certain nombre de facteurs spécifiques.

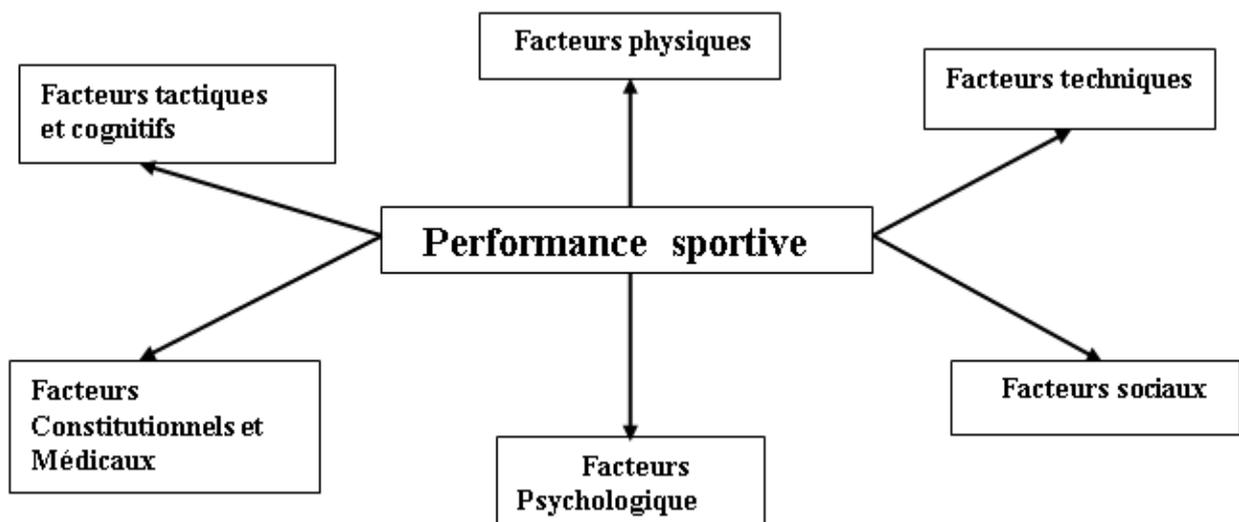


Figure 01 : Les facteurs de la performance sportive.

## **2.1. Les tendances du basket-ball moderne :**

L'activité de basket-ball est devenue un sport pour lequel être technique et agile ne suffit plus, il faut être aussi bien préparé physiquement, attaque en plus rapidement possible et l'exécution de ces particularités dans le terrain par les cinq joueurs.

Le Basket-ball combine cinq joueurs chacun d'eux ce qui le distingue de l'autre comme la différence de stature, le poids et la vitesse de déplacement et la vitesse de l'exécution.

Parmi les indices morphologiques, les indices de la taille et du poids sont les priorités en basket-ball, généralement les joueurs de grande de taille ont le poids entre 75-100kg pour les hommes, et 60-90kg pour les femmes. Une grande importance est accordée pour la longueur des bras et des jambes, les épaules, le bassin et le thorax doivent être large prédominance à la masse musculaire.

Chaque joueur a son propre rôle, ce qui a insisté les entraîneurs à favoriser le travail entre les joueurs intérieurs et extérieur et l'esprit collectif de l'équipe.

L'efficacité offensive d'une équipe dépend à la base de l'équilibre entre le jeu extérieur (tir à 3pts et 2pts), la capacité à pénétrer la défense par le dribble, et le jeu intérieur.

Cet équilibre offre au jeu offensif de l'équipe la possibilité d'alterner chacune de ces phases basiques du jeu d'attaque ce qui autorise à ouvrir les espaces du terrain et poser problème à la défense, qui se trouve étirée.

La collaboration entre les joueurs extérieurs et les intérieurs est une clé essentielle pour toute réussite offensive.

## **3. Les facteurs de performances du basket-ball :**

### **3.1 Les facteurs morphologiques :**

Parmi les indices morphologiques, les indices de la taille et du poids sont les priorités en basket, généralement les joueurs de grande de taille ont le poids pèsent entre 75 et 100kg pour les hommes, et entre 60 et 90kg pour les femmes.

#### **3.1.1. L'importance de la stature :**

Tous les auteurs et spécialistes s'accordent à dire que la taille joue un rôle prépondérant dans les résultats en sport et en particulier le basket-ball.

En effet, (Bosc G et coll. 1996) déclarent que les spécialistes du basket-ball sont persuadés que : « sans individus de grande de taille, il n'est pas possible d'obtenir les succès internationaux qu'ils espèrent. Cela explique l'importance du jeu aérien en basket-ball moderne ».

(George. B, 2008) ajoute que Même si la taille est loin d'être le seul facteur pour accéder au meilleur niveau : « Sans un joueur de très grande taille dans son équipe il est difficile voire impossible d'accéder à un podium européen ou mondial ».

### **3.1.2. L'importance du poids corporel :**

Le poids corporel est l'un des indices les plus importants du développement physique du corps, du fait de la grande généralité d'utilisation de la taille et du poids du corps qui jouent un rôle important dans la réussite sportive.

Le poids représente un paramètre d'évaluation du niveau de développement physique, il est indispensable pour la lutte sous le panier, mais il doit être accompagné des différentes qualités physiques et athlétiques pour qu'il ne soit pas un obstacle dans le jeu.

(Bayer. C, 1993) déclare que La notion de poids idéal pour un sportif et celui-ci doit le maintenir tout au long de la saison sportive.

Effectivement, ce dernier, joue un rôle très important, voire même indispensable chez le basketteur de manière générale et particulièrement chez le pivot, qui, par les tâches et l'espace réduit qu'il occupe, il lui faut un développement physique important, donc robuste.

Il est clair que l'objectif fondamental de l'activité physique est d'atteindre le meilleur résultat. Pour cela la morphologie du sport se base sur le développement physique de chaque individu, c'est-à-dire l'ensemble des paramètres physiques relatifs à une bonne capacité de travail. Ces paramètres sont représentés par la taille, le poids et la surface corporelle.

### **3.2. Les facteurs physiques :**

L'activité de basket-ball actuel sur le plan physique reste la base fondamentale de toute performance. Cette activité est caractérisée par une grande coordination des mouvements complexes rapides et précis dans leur exécution. Le basketteur est appelé à utiliser des actions en fonction des conditions de jeu, en attaque par exemple il est appelé à faire appel à différentes courses : course de contre-attaque, course arrière pour le repli défensif.

L'idéal de la performance sportive proposé par (Cazorla. G, 1990) est assez complet, quatre types de facteurs sont identifiés : physique, psychologique, moteur et technique.

(Crèvecoeur, 1988) affirme qu'être techniquement doué pour un sport ne suffit plus, il faut en être physiquement bien préparé, d'autant plus que le basket-ball actuel s'oriente vers des joueurs plus en plus athlétiques.

Selon (Cazorla, 1990) trois raisons essentielles justifient l'importance de la préparation physique dans l'entraînement moderne :

- Le potentiel physique est un facteur d'accès à la haute performance (deux joueurs à technique égale, à morphologie égale, celui qui saute plus haute ou plus rapide est meilleur).
- Des qualités physiques harmonieusement développées en relation avec l'activité, apportent un sentiment de sécurité à l'athlète.
- La force mentale de l'athlète est souvent liée à une impression entre ses qualités physiques et les besoins techniques et tactiques du basket-ball.

Outre, (Crèvecoeur.1988) affirme qu'un basketteur moderne doit être capable de courir à des rythmes souvent variables pour parcourir des distances de longueur différentes avec de continuel changements de directions. Ses réactions doivent être très rapides toujours sans précipitation, avec une évaluation instantanée de la distance qui le sépare de l'anneau, de ses propres coéquipiers et aussi des défenseurs. Il doit être physiquement capable de répéter ces efforts un grand nombre de fois, sous la pression d'un ou de plusieurs adversaires, dans un espace de jeu limité, sous le contrôle d'arbitres soucieux du respect d'un règlement très contraignant, avec des temps de repos courts, peu nombreux, et enfin, en évitant de devoir céder sa place en allant s'asseoir sur le banc des remplaçants ».

Dans cette perspective, nous pouvons avancer qu'un basketteur doit avoir une préparation physique irréprochable le conduisant aux meilleurs niveaux de performance.

- Le basketteur doit avoir une vitesse de réaction qui lui sera utile lors des compétitions particulièrement lors des déplacements.
- Il doit avoir une grande force physique qui lui sera utile dans la lutte aérienne et surtout maintenir l'équilibre.
- Il doit aussi avoir une grande souplesse relative aux capacités de coordination du joueur qui lui sera utile pour économiser ces actions motrices dans différentes situations de jeu.
- Avoir une grande endurance pour lutter contre la fatigue de la charge imposée par la compétition.

### **3.3. Les facteurs physiologiques :**

Le basket-ball est un sport où le joueur doit être capable de chercher des sources d'énergie pour pouvoir maintenir l'intensité d'un match, tout en évitant l'apparition de la fatigue.

En effet, les affirmations précédentes de (Crèvecoeur. 1988), nous laisse dire que le muscle doit être entraîné pour pouvoir produire de l'énergie. Plus on s'entraîne, plus les muscles sont pourvus en oxygène, ils peuvent mieux maintenir un travail de longue durée.

La pratique du basket-ball sollicite trois principales filières de production d'énergie.

#### **3.2.3.1. La filière anaérobie alactique :**

Cette filière est sollicitée lors des efforts de très courte durée (0 à 20 sec) où le joueur fait des efforts supra maximaux tels que les sprints courts, les sauts, les tirs, les contre-attaques, etc. Elle doit être développée vu l'importance des efforts.

#### **3.2.3.2. La filière anaérobie lactique :**

Cette filière est sollicitée lors des efforts dépassant 20 secondes et pouvant durer au maximum 2 minutes. Le muscle accumule de l'acide lactique, ce qui limite le prolongement de l'effort. L'énergie dépensée se produit en absence d'oxygène.

Il faut donc développer cette dernière vu la fréquence de ces efforts tels que les replis défensifs et les contre-attaques, etc.

#### **3.2.3.3. La filière aérobie :**

Cette filière est sollicitée par le maintien du rythme d'un match de basket-ball qui dure plus ou moins de 60 à 80 minutes. La dépense énergétique est très importante. La fréquence cardiaque est souvent proche du maximum, accompagnée d'une consommation maximale d'oxygène.

En effet, pour être performant le plus longtemps possible, le joueur de basket devra maintenir au plus haut niveau sa consommation maximale d'oxygène.

### **3.4. Les facteurs techniques :**

On entend par la technique sportive, les procédés développés en général par la pratique pour résoudre le plus économiquement un problème gestuel déterminé. La technique d'une discipline sportive correspond à une succession de coordination motrice idéale, tout en conservant ces caractères gestuels, subir des modifications permettant de l'adapter de personnalité individuelle. (Wieneck.J, 1997).

Pour atteindre les hauts résultats, le joueur doit assimiler toutes les richesses des différents procédés techniques et les utiliser avec efficacité. Pour cela :

- Il doit être l'origine des passes décisives.
- Maîtriser ces appuis au sol, surtout quand il est dos au panier.
- Savoir contrer en l'air, intercepter et arracher la balle.
- Avoir l'instinct de transition pour la relance de la contre-attaque.
- Acquérir un bon geste technique pour les différents tirs à savoir le bras roulé, le révère, ainsi que le smash.
- Avoir une technique spécifique liée à son champ d'évolution (les tirs moyens et grande distance).
- Il doit donc être proche de la perfection. Un bon meneur, c'est avant tout un excellent passeur. On lui demandera d'être capable de servir convenablement ses coéquipiers dans n'importe quelle position et situation de jeu. Dans l'idéal.
- Savoir bloquer ces adversaires lors des rebonds.
- La maîtrise parfaite des fondamentaux.

### **3.5. Les facteurs tactiques :**

La tactique est l'art de combiner l'action des joueurs de différents postes pour obtenir le maximum d'efficacité au cours d'un match.

Dans les sports de force vitesse en raison du déroulement rapide de l'action motrice et du développement maximale de la force, il faut avoir un bagage technique élevé.

- La tactique individuelle
  - une analyse de la situation du jeu.
  - connaissances du joueur et son expérience.

- La tactique collective

La tactique manipule le déroulement de la compétition dans des conditions qui varient constamment. (Weineck. J, 1997 p 324)

A partir de cette définition, nous pouvons conclure qu'une technique très fine en basket-ball permet d'accéder à un haut niveau de pratique et un bon enchaînement des actions tactiques.

C'est l'acte conscient et réfléchi d'un joueur, pour cela, on considère que chaque geste technique est une tactique définie.

La tactique individuelle, c'est une action dirigée consciemment par un joueur dans le but de solutionner une situation de jeu pendant les compétitions et son éventuel prolongement. Elle est établie sur la base :

- De ces capacités de performance.
- D'une analyse réelle et objective de la capacité de performance de l'adversaire pour prendre une décision tactique.
- Et il définit la tactique collective d'une équipe comme étant la collaboration de tous les joueurs de l'équipe, la synchronisation et la coordination de tous les mouvements pendant le jeu, et dont l'objectif est la réalisation d'une conception de jeu qui peut être modifiée en fonction du jeu en attaque et en défense et sous l'influence de l'adversaire.

Mais La tactique collective n'est pas une science, elle est en fonction :

- Des relations entre entraîneur et joueurs.
- Des possibilités physiques, techniques et mentales de chacun.
- Du rapport de force établi avec l'équipe adverse.
- Dans les actions individuelles, le basketteur doit savoir se démarquer et prendre des positions favorables en attaque.

Il doit maîtriser toujours et appliquer tous les procédés techniques à savoir la passe, le dribble, la réception, les appuis, le tiret, la feinte. Sous l'aspect tactique un contre un, un contre deux.

- Dans les actions de groupe, deux, trois joueurs c'est-à-dire la participation de pivot, ailier et arrière.

### **3.6. Les facteurs psychologiques :**

Le facteur psychologique est de plus en plus reconnu, et-y- contribue en particulier au haut niveau, à la performance sportive : car les recherches approfondies dans le domaine physique, technique, et tactique amènent les entraîneurs à chercher de nouvelles possibilités de progrès qui elle se trouve dans la partie « Mental » de la performance. Mais le rapport avec l'aspect psychologique de la performance sportive est paradoxal : tout le monde est convaincu de son importance mais quand il s'agit de le travailler concrètement, on ne sait plus très bien comment intervenir pour aborder le problème.

La préparation psychologique en basket-ball s'intéresse à la dynamique adaptative et vise à relier l'investissement sportif de haut niveau aux autres investissements de sa vie psychique. (M. Rat, 2007). Les deux approches que constituent préparation mentale et soutien

psychologique doivent être complémentaire et synergiques afin que les tensions dans la quelles les sportifs évoluent soient stimulantes et structurantes.

#### **4. Les postes de jeu :**

Que ce soit en attaque ou en défense, chaque joueur joue à un poste précis. Il existe de nombreuses variations et possibilités, mais le schéma de base fonctionne avec cinq postes dits « classiques »

##### **4.1. Le meneur de jeu « poste 1 » :**

###### **4.1.1. Le physique :**

Pour le meneur de jeu, mieux vaut avoir des cannes de feu et être très endurant car ce poste requiert une condition physique parfaite. Pour caricaturer, le meneur de jeu doit être le premier joueur à franchir la zone adverse en attaque et le premier à revenir en défense. Courir vite est donc une compétence conseillée lorsqu'on occupe ce poste d'autant plus que le meneur (comme son nom l'indique) est censé imposer le rythme du jeu. De larges épaules peuvent aussi être un atout de taille lorsqu'on se frotte aux intérieurs adverses.

###### **4.1.2. La technique :**

Le meneur de jeu est souvent l'exemple à suivre. Techniquement, il doit donc être proche de la perfection. Un bon meneur, c'est avant tout un excellent passeur. On lui demandera d'être capable de servir convenablement ses coéquipiers dans n'importe quelle position et situation de jeu. Dans l'idéal, le meneur de jeu sait tirer profit de ce que lui donne la défense adverse. Un bon pourcentage de réussite au tir extérieur est donc un plus dont raffole les entraîneurs. Il est également le joueur censé avoir le plus souvent le ballon en main. Une maîtrise parfaite du dribble paraît donc indispensable.

###### **4.1.3. La taille :**

Dans la majorité des cas, on ne choisit pas d'être meneur. C'est un poste qu'on impose au joueur de petite taille pour des raisons de commodité. Imaginez un intérieur avec un déficit de 30 à 50 centimètres face à son adverse direct... Ayant un centre de gravité plus bas, les joueurs de petite taille sont souvent plus rapides que les autres. Ils ont également cette faculté à donner du rythme (point essentiel quand on occupe ce poste). Si être grand peut aussi être un atout, il n'est pas indispensable de dépasser le 1,90 mètre pour briller ou exister chez les professionnels.

Regardez Marc-Antoine Pellin (1,69 m), un des meilleurs meneurs français et qui a même terminé deuxième meilleur passeur de l'Euroligue en 2007/2008 avec Roanne, à tous justes 20 ans.

#### **4.1.5. Le mental :**

Meneur de jeu rime souvent avec meneur d'hommes. Accepter de jouer à ce poste c'est accepter d'être le relais de l'entraîneur sur le terrain, dicter le jeu et assumer la responsabilité d'avoir souvent le ballon en main. Un meneur qui doute met directement en péril son équipe. Ce poste demande un niveau de concentration très élevé puisque le meneur doit s'adapter aux défenses adverses, lire et comprendre rapidement le jeu pour annoncer le système adéquat à la situation proposée. Le meneur est en règle générale le cerveau d'une équipe. Il doit voir le jeu avant les autres pour agir efficacement.

#### **4.2. L'arrière « poste 2 » :**

##### **4.2.1. Le physique :**

En règle générale, l'arrière est très athlétique. Il peut se muer en booster lors des phases offensives ou au contraire en chien de garde en défense. Ce poste requiert donc des qualités athlétiques au-delà de la moyenne. L'arrière moderne se doit d'être performant dans l'attaque du panier et ne pas avoir peur du contact avec les intérieurs adverses. Une bonne endurance est également de rigueur car l'arrière doit être capable de suivre le rythme imposé par le meneur de jeu, notamment lors des contre-attaques pour inscrire des paniers faciles. Pour les amateurs du dunk (smash), on recommandera une bonne détente. Cela peut toujours servir pour impressionner les copains ou terroriser les adversaires.

##### **4.2.2. La technique :**

Le poste d'arrière ne nécessite pas une technique irréprochable mais la maîtrise parfaite des fondamentaux vous transformera en joueur d'une toute autre dimension. Si de grosses qualités athlétiques peuvent suffire pour faire de vous un bon arrière, on ne peut que vous conseiller de travailler votre tir extérieur car le but d'un arrière consiste souvent à apporter le maximum de points. Une bonne maîtrise du dribble ainsi que de la passe permettront à l'arrière de soulager le meneur et d'avoir une plus grande responsabilité dans le jeu.

### **4.2.3. La taille :**

En général, il est quasiment impossible de jouer arrière au plus haut niveau, si on ne mesure pas au moins 1,90 mètre. Au niveau amateur, la limite se situerait plutôt aux alentours du 1,80 mètre. Comme la vitesse et la rapidité sont des critères clés lorsqu'on évolue au poste d'arrière, une trop grande taille pourrait vite devenir un handicap face à des adversaires directs plus vifs. Pour grossir le trait, un arrière ne doit pas être ni être trop grand ni trop petit mais très mobile et agressif.

### **4.2.4. Le mental :**

Arrière est un poste d'impact où les chocs sont nombreux et parfois violents voire traumatisants. Ce poste requiert un mental à toute épreuve, souvent plus important que de simples qualités physiques et techniques. Pour jouer arrière, mieux vaut ne pas avoir peur d'aller plusieurs fois au combat quitte à repartir avec des stigmates sur le corps. Le doute est également à bannir de l'esprit d'un arrière car il est amené à prendre beaucoup de tirs dans une rencontre. Un bon arrière ne refusera de prendre un tir important même s'il a échoué lors de ses dix précédentes tentatives.

## **4.3. L'ailier « Poste 3 » :**

### **4.3.1. Le physique :**

L'ailier occupe une sorte de poste intermédiaire, Les caractéristiques et qualités requises pour jouer ailier naviguent entre taille et puissance d'un côté, finesse et agilité d'un autre. Pour schématiser, l'ailier se situe entre l'arrière et l'intérieur. Il est donc préférable d'être grand et adroit ou puissant pour évoluer à ce poste.

### **4.3.2 La technique :**

Ce rôle d'intermédiaire entre les joueurs dits extérieurs (meneur de jeu et arrière) et intérieurs (ailier fort et pivot) réclame une panoplie technique assez complète. L'ailier doit être capable de tirer efficacement à longue distance mais aussi d'attaquer le panier à la manière d'un arrière (face au jeu en pénétrant) ou d'un intérieur (en jouant dos au panier). Dans l'idéal, l'ailier a peu de déchets dans son jeu et compense son manque de rapidité par une bonne dextérité et une justesse technique.

### **4.3.3. La taille :**

La taille est un critère primordial quand on évolue à l'aile. Chez les professionnels, il n'est pas rare de voir des ailiers culminer aux alentours des 2,10 m et donc de dominer certains intérieurs par la taille. Les ailiers sont donc généralement de grands joueurs par la taille mais plus mobiles que les intérieurs.

### **4.3.4 Le mental :**

Sorte de couteau suisse du basket, l'ailier a un rôle primordial au sein d'une équipe. Les responsabilités qui lui incombent sont donc grandes car il doit être capable de soulager le meneur et l'arrière mais aussi les deux joueurs intérieurs. Pour faire simple, l'ailier doit obligatoirement répondre présent si les joueurs qui l'entourent sont dans un mauvais jour.

## **4.4. L'ailier fort « poste 4 » :**

### **4.4.1 Le physique :**

Membre du secteur intérieur, l'ailier fort est généralement plus mobile que le pivot, tout en étant aussi puissant. Pour les luttes acharnées au rebond et la bagarre pour la prise de position préférentielle dans la raquette (point clé lorsqu'on joue intérieur), de larges épaules ainsi que de longs bras sont recommandés tandis qu'une bonne détente peut être un avantage indéniable.

### **4.4.2. La technique :**

Des deux intérieurs, l'ailier fort est clairement l'esthète. Moins "bourrin" que le pivot, qui joue généralement dos au panier, l'ailier fort doit être capable d'attaquer le panier de face soit en tirant à mi-distance soit en débordant son adversaire direct. Une maîtrise parfaite des fondamentaux différencie les bons et les excellents ailiers forts.

### **4.4.3. La taille :**

Chez les professionnels, la taille minimum d'un ailier fort se situerait autour de 2,05 mètres. Au niveau amateur, les joueurs mesurant plus de 1,90 mètre sont presque automatiquement désignés intérieur. L'ailier fort est généralement plus petit que le pivot car il doit être beaucoup plus mobile et rapide.

#### **4.4.4. Le mental :**

L'aspect mental est important lorsqu'on évolue au poste 4 (ailier fort). Chaque possession devient une bataille entre la prise du rebond, la pose d'écran pour ses coéquipiers et la lutte pour la position préférentielle. Un intérieur doit toujours être prêt à recevoir la balle, après avoir effectué un écran (pick and roll) comme après en avoir bénéficié. L'ailier fort, qui évolue principalement dans la raquette, s'expose à de nombreux contres et contacts. Comme pour les autres postes, la confiance en soi est un élément déterminant.

#### **4.5. Le pivot « poste 5 » :**

##### **4.5.1. Le physique :**

Le pivot est généralement plus grand que les cinq autres joueurs sur le parquet mais aussi le plus lent. Destiné à évoluer très près du cercle, et souvent dos à celui-ci, le pivot doit être plus imposant et plus puissant que les autres sur le terrain. Son rôle est aussi d'intimider les adversaires qui cherchent à inscrire des paniers dans la raquette tel un gardien de la forteresse. Pour dominer, le pivot peut utiliser sa taille ou son poids. Au niveau professionnel, un pivot n'échappe pas aux séances de musculation.

##### **4.5.2. La technique :**

Le poste de pivot demande une technique spécifique en ce qui concerne le jeu dos au panier. Par exemple, le tir en crochet ou "sky hook" à la Kareem Abdul-Jabar, est un mouvement inratable lorsqu'il est maîtrisé. Mieux vaut être adroit quand on est pivot, car les balles perdues sur une mauvaise réception ou une banale prise de balle peuvent coûter cher. Et dissuader les partenaires de vous redonner le ballon. Une des hantises des entraîneurs est de posséder un grand pivot incapable de maîtriser le ballon.

##### **4.5.3. La taille :**

Pour jouer pivot, il faut être grand voire très grand. Au niveau professionnel, il vous sera difficile de faire carrière si vous mesurez moins de 2,05 mètres. Au niveau amateur, un bon 1,90 mètre devrait vous suffire pour goûter aux joies des luttes endiablées au rebond et des prises à deux dans la raquette. Une bonne envergure de bras est un énorme plus pour protéger plus efficacement son panier.

#### **4.5.4. Le mental :**

Cible préférée des arrières, voire des meneurs de jeu, qui rêvent de lui dunker dessus, le pivot s'expose à de nombreux duels aériens. Et les humiliations sont parfois dures à encaisser. Prenez par exemple Frédéric Weis, mondialement connu depuis ce jour de septembre 2000 et un dunk stratosphérique de Vince Carter. Un pivot fébrile est en général rapidement ciblé par l'équipe adverse. Une constance mentale alliée à une grande confiance en soi est donc adaptée pour ce poste, où un joueur dominant peut vite régner en maître des cercles.



**Chapitre II:  
Généralités sur  
la préparation mentale**

## **1. Notion de la préparation mentale :**

Au fil du temps la performance sportive est en progression énorme, les entraîneurs sont en quête de nouvelles méthodes, les athlètes eux aussi fixent des challenges de très haut niveau. Et dans le haut niveau pratiquement tous les athlètes d'élite ont droit à une préparation d'excellence, mais aussi à une préparation sur tous les plans (physique, technique, tactique, ...), et surtout psychologique et/ou mental, là où le niveau des athlètes est équivalent en compétition. Seule le mentale fera la différence entre les adversaires, donc la force du mental opère on ce moment propice.

Le « mental » est le terme communément utilisé par le monde sportif « novice » en matière de connaissances théorique traduisant tout ce qui ne relève pas de la technique et du physique dans la performance. Sous ce terme « fourre-tout », on y classe les défaillances collectives d'équipes, l'inhibition de l'action du joueur paralysé par l'enjeu, le défaitisme, et tout ce qui est difficilement explicable puisque relevant de concepts abstraits ou complexes aux yeux des non-initiés, comme la personnalité ou la psychologie. (Pion, 2007). Un exemple chez un joueur de basket-ball lors d'un lancer franc, il est nécessaire et important de se concentrer sur la position de son corps de fixer l'anneau du panier, en outre, il doit faire abstraction des gesticulations des joueurs placés de part et d'autre de la raquette, ainsi que des cris du public. Cella est l'une des difficultés majeures rencontrées par un basketteur.

*« Le talent gagne les matches, mais le travail d'équipe et le mental remportent les championnats. »* Michaël Jordan, la légende du basketball.

### **1.1. Définition de la préparation mentale :**

Selon (Jean. Fournier, 2006) la préparation mentale est : une préparation à la compétition par un apprentissage d'habilité mentale et d'habilité d'organisation, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en fournissant l'atteinte de l'autonomie.

(Christian. Target, 2003) définit de sa pars définit la préparation mentale comme : un ensemble de méthodes, de techniques et de moyens qui a pour but d'optimiser la performance. A ce titre, il est une stratégie complémentaire (et intimement liée aux autres types d'entraînement (physique, tactique, techniques etc.). Il s'appuie sur des savoir-faire et stratégie spécifiques et qui consiste et qui constitue une méthode, il s'organise en étapes et principes qui, pour l'essentiel, son très proches des principes généraux de l'entraînement sportif.

Le mental est un domaine où l'entraînement consiste à approcher avec régularité les conditions optimales de performance. C'est une préparation à la compétition par un

apprentissage d'habileté mentale et d'habileté d'organisation (association Olympique canadienne 1992).

Le témoignage du champion du monde de karaté trouve que peu importe le niveau de l'athlète, il arrive toujours le moment où le doute va s'installer. S'il ne fait pas un travail personnel sur son mental, cela peut devenir un sérieux handicap en compétition. Le mental, tout comme le physique ça se travaille ! (Christophe.Pinna, 2005)

La préparation mentale et la capacité à pouvoir faire obstruction à un certain sentiment de peur, de manque de confiance en soi. Elle s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques et des habiletés technico-tactique et aide l'athlète à mieux aborder la compétition, à supporter et à dominer le stress et par ailleurs à utiliser ses propres atouts compte-tenu de sa personnalité. Le but principal de la préparation mentale est donc d'optimiser la performance personnelle de l'athlète en l'aidant à réunir les conditions optimales de performance. Le terme réfère à des habiletés, de la procédure et des stratégies qui améliore l'apprentissage et élève les performances. Plus spécifique, elle concerne la découverte, le développement des potentialités des compétences de l'individu, et envisage suivant la nature des tâches et des objectifs visées (relaxation, imagerie mentale, planification des méthodes ou techniques particulière).

## **1.2. Les axes de la préparation mentale :**

**1.2.1. Transfert de l'entraînement à la compétition :** quand on parle du mental chez le sportif, c'est ce que l'athlète se met dans sa tête avant la compétition ; sa pensée et son corps devront être orientés, engagés en direction de la compétition. Donc l'athlète doit maintenir ses capacités telles que ses habiletés motrices et mentalement acquises à l'entraînement dans la réalité particulière de la compétition, d'où l'agent stressant et d'anxiété par les incertitudes. Dans ce cas et selon Heuzé, Léveque : la préparation mentale, c'est favoriser le transfert positif des aptitudes de la situation d'entraînement à celle de la compétition.

**1.2.2. Favoriser l'atteinte de l'état idéal de performance :** la préparation mentale consiste à permettre à l'athlète de se reproduire à chaque entraînement et compétition les sensations vécues en état idéal de performance. Cet état est caractérisé par une relaxation mentale et physique, le relâchement, un détachement de la douleur et la fatigue, la concentration, l'absence de peur, un sentiment de puissance et de contrôle.

## 2. Le rôle de la préparation mentale :

Quel que soit le sport, le succès ou l'échec d'un athlète résulte d'une combinaison d'aptitude physique (force, vitesse, équilibre, coordination, souplesse) et mentales (concentration, motivation, confiance en soi, gestion de stress et de l'anxiété). L'aptitude mentale étant pratiquement la même, le gagnant est habituellement celui qui jouit de meilleure capacité mentale. Aucun grand athlète n'a atteint le succès sans de nombreuses heures d'entraînements aux cours desquelles il a épuré ses aptitudes physiques et raffiné ses aptitudes techniques. Même si certains possèdent des aptitudes physiques exceptionnelles. Ils ont dû travailler beaucoup afin de développer leur talent et devenir des champions. Il n'est pas inné de pouvoir maîtriser la pression, de soutenir sa concentration malgré les distractions et demeurer confiant et calme malgré l'échec.

L'entraînement aux aptitudes mentales n'est pas magique et donc, ne peut pas faire d'un athlète une star. Par contre, il aidera les athlètes à atteindre leur potentiel et à exploiter leurs aptitudes. En outre, l'entraînement mentale est un processus qui s'acquiert au fil du temps, à la pratique physique. Le temps nécessaire pour répéter les aptitudes mentales varie selon la technique et le degré d'apprentissage. Selon l'individu et la situation il y a différentes façons de réagir à la pression des sports de compétition.

La préparation mentale vise donc la valorisation du potentiel, en référence à la tâche sportive. Son point fort est l'opérationnalisation, la mise en action et les codifications techniques formelles qui sous-tendent. En d'autres termes on peut dire qu'elle est une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et l'habileté d'organisation et qu'elle a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance.

### 2.1. Les objectifs de la préparation mentale sont les suivants :

- ✓ **Gestion des craintes liées à la performance**, La peur provoque une réaction de stress accompagnée de modifications biologiques qui lorsqu'elles sont exagérées, paralysent et diminuent ses performances ;
- ✓ **Augmenter la motivation**, Le sportif doit parfois lutter contre la lassitude et le découragement qui diminuent ses chances de succès ;
- ✓ **Se dynamiser**, Les compétitions mais aussi les périodes d'entraînement nécessitent une énergie physique et mentale maximum ;
- ✓ **Récupérer après l'effort**, Il s'agit d'un besoin fondamental du sportif surtout lorsque les compétitions sont rapprochées. La récupération permet d'éliminer la fatigue et de prévenir les accidents qui en découlent ;

- ✓ **Développer son schéma corporel**, Une bonne représentation de son schéma corporel est indispensable à la réalisation correcte des gestes sportifs et permet ainsi de développer la confiance en soi ;
- ✓ **Stimuler sa concentration**, Cette qualité est indispensable à la réalisation d'une bonne performance quel que soit le sport ;
- ✓ **Renforcer la confiance en soi**, Un athlète complexé ou manquant de confiance en ses capacités le jour de la compétition, ne pourra pas exprimer son talent même s'il s'est entraîné en conséquence ;
- ✓ **Aborder positivement les évènements**, les techniques et les méthodes de la préparation mentale permet de réduire le stress et d'augmenter la confiance en soi ;
- ✓ **Améliorer la qualité du sommeil**, Un sommeil de bonne qualité est nécessaire pour bien récupérer ou pour être en forme le jour de la compétition. Hors qu'avant certains rendez-vous importants le sommeil est souvent perturbé ;
- ✓ **Gérer les échecs**, Le moral de l'équipe ou de l'athlète risque d'être affecté par les défaites et les échecs. Il est important pour le sportif de rebondir et de se motiver à nouveau ;
- ✓ **Contrôler la douleur**, Le sportif doit savoir surpasser les sensations désagréables comme la douleur, les conditions climatiques inhabituelles (froid ou chaleur) ;
- ✓ **Renforcement des équipes**, analyse de la synergie d'équipe, développement de la cohésion d'équipe, renforcement de l'esprit d'équipe, communication, développement de leadership ;
- ✓ **Permettre l'épanouissement personnel**, c'est le but de toute préparation mentale qui illustrera la formule : un esprit sain dans un corps sain.

## 2.2. Apprentissage de l'autonomie en préparation mentale :

La préparation mentale vise à augmenter les performances. Les compétiteurs en sont donc très friands. Le préparateur mental peut sans forcément en prendre conscience devenir, la « clé » de réussite, de performance de l'athlète. Ainsi, si le sportif n'a pas sa préparation mentale, son préparateur mental avant une compétition, il ne parviendra pas à se réaliser, à « perfer » comme certains sportifs disent.

Le préparateur mental interviendra donc avant la compétition, il est simplement préparateur. Il prépare l'athlète à gérer sa compétition, il apprend à l'athlète à s'auto-gérer. Le sportif pour réussir totalement, pour s'inscrire pleinement dans sa performance, son sport, pour trouver une confiance en lui, en ses capacités a besoin d'être maître de sa performance. Le préparateur mental aidera donc le sportif à devenir adulte. La préparation mentale visera l'autonomie des athlètes.

### **3. Rôle du préparateur mental :**

Les interventions d'un préparateur, notamment celles en préparation mentale, ont comme objectif l'apprentissage de la préparation mentale par le sportif, autrement dit l'apprentissage de l'autonomie en préparation mentale. Les techniques de préparation mentale peuvent s'apprendre relativement facilement. Tout comme on travaille sa gestuelle, son endurance... son physique, on travaille sa confiance, son esprit positif, son analyse des compétitions, sa préparation d'avant et de match.

Selon (Christian. Target, 2003) : la place du préparateur mental dans la communauté sportive, si elle gagne en visibilité, n'est pas encore affirmée car le rôle des acteurs n'est pas toujours très clair, en principe un préparateur mental doit être sollicité par un athlète ou par l'entraîneur, ce sont les deux acteurs de la légitimité de son travail et aussi les conditions de son efficacité.

De façon générale, nous pouvons dire que le préparateur mental travaille dans l'optique de la préparation à la performance. Son rôle est d'accompagner l'athlète et/ou l'entraîneur sur la dimension mentale dans un souci d'efficacité. Dans ce but, il propose à l'athlète de s'investir dans le développement de ses habiletés mentales (savoir se concentrer, savoir s'activer ou se relaxer...) et l'analyse de sa pratique afin d'en tirer des enseignements.

« Je travaille avec un préparateur mental depuis quelques semaines. Entre lui et moi c'est surtout beaucoup de communication, des exercices, des petits jeux. On verra le résultat sur le long terme. Je m'attendais à quelque chose de plus compliqué, comme une psychothérapie. En fait, il me dit des phrases toutes simples qui amènent à des déclics. C'est une approche différente sur le sport, la carrière et la vie. ». (Alizé.Cornet, 2010)

Le préparateur mental n'est pas un magicien ayant recours à des techniques de magies. Il doit posséder un solide bagage en psychologie et de sérieuses connaissances dans une ou plusieurs méthodes de préparation mentale. Il doit également connaître le monde du sport, de la compétition et du haut niveau. Son but est de rendre le sportif autonome, de lui permettre de fonctionner seul et non de le mettre sous dépendance ou influence.

## **4. Les techniques de la préparation mentale :**

Il existe plusieurs méthodes d'apprentissage de la préparation mentale, chacune des techniques et différente de l'autre tout dépend du sport pratiquer, et des besoins de l'athlète et de l'équipe. Les méthodes de la préparation mentale sont aux services de la performance sportive des athlètes. Parmi ces techniques on cite :

**4.1. L'imagerie mentale ou visualisation :** l'utilité de cette technique dans les activités sportive consiste à imaginer mentalement une action ou plusieurs actions, sans produire de l'activité musculaire, sans action motrice, c'est-à-dire sans bouger. Le mouvement et l'action se passe dans le mental comme si le mouvement est exécuté, mais la commande motrice et complètement inhibée et le mouvement est réellement pas engagé.

**4.2. Sophrologie :** le mot sophrologie vient du mot grec (sos : sain, harmonie et phren, esprit), CAYCEDO définit la sophrologie comme « *science ou mieux, école scientifique qui étudie la conscience, les modifications physiques, chimiques, et psychologiques...* ». La sophrologie dans le sport est une technique de régulation émotionnelle, elle renforce la personnalité, c'est un moyen pertinent pour gérer la dimension mentale à la compétition.

**4.3. La méditation :** la méditation est une méthode qui vise à améliorer la concentration et qui joue un rôle important. L'athlète peut perfectionner son attention, sa prise de conscience et sa vigilance. Il suffit, tout simplement, de se concentrer sur sa respiration, peut être un exercice de méditation. (LE DEUFF, 2002) Cette technique demande donc de se concentrer sur un point précis : sur la respiration, sur un objet, sur un point dans l'espace, sur un son, sur une image, sur une sensation, sur un mot.

## **5. Les techniques utilisées :**

### **5.1. La relaxation :**

Les méthodes de relaxation sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur attentionnelle et tonique de la personnalité. La décontraction neuromusculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique. (R. Durand de Bousingen, 1992)

Les techniques de relaxation permettent une meilleure gestion des paramètres pour mettre l'athlète dans les meilleures conditions possibles pour la performance sportive. Plusieurs méthodes de relaxation ont vu le jour, dont certaines ont été appliquées. Parmi celles-ci on

distingue deux catégories : la méthode du training autogène de Schultz, et la méthode de la relaxation progressive de Jacobson.

### **5.1.1. Training autogène de Schultz :**

La méthode du training autogène a été mise au point entre 1908 et 1912 par l'allemand Johannes Heinrich Schultz, neurologue, psychologue et psychanalyste. Mais elle a été présentée qu'en 1932, cette technique est basée sur les sensations au niveau des membres et des muscles.

Le training autogène est avant tout une autohypnose provoquée par des modifications volontaires de l'état tonique, sensation de pesanteur provoquée par la diminution du tonus musculaire sensation de lourdeur et la sensation de chaleur due à la vasodilatation périphérique. Celle-ci comporte deux cycles, l'inférieur et le supérieur. Le cycle supérieur est en réalité une psychothérapie. Le cycle inférieur, lui, correspond à l'apprentissage de la relaxation proprement dit. Il est composé d'un nombre d'exercices, des stades qui permettent de parvenir à la détente et d'obtenir une déconnexion générale de tout l'organisme, le premier stade est composé de six étapes.

#### **5.1.1.1. Protocole :**

Le training autogène se fait de préférence allongé, s'installer confortablement dans un lieu calme les paumes des mains vers le haut, elle peut être réalisée en position assise. Les yeux fermés, porter son attention sur la respiration afin qu'elle devienne calme et régulière.

- 1.** Lourdeur au niveau des bras et des jambes (mon bras droit est lourd, lourd est détendu même chose pour le bras gauche, ainsi qu'aux jambes).
- 2.** Chaleur au niveau des bras et des jambes (mon bras droit est chaud, chaud est détendu même exercice pour le bras gauche et les jambes).
- 3.** Chaleur au niveau du thorax et perception d'un ralentissement du rythme cardiaque (tout le corps est chaud, chaud est détendu, je respire profondément...je sens mon ventre qui monte et qui descend...)
- 4.** Respiration calme et relâchée (... mon cœur bas calmement tranquillement, puissamment...)
- 5.** Chaleur au niveau du plexus solaire (une douce chaleur réchauffe le plexus solaire, mon ventre est chaud...)
- 6.** Sensation de fraîcheur au niveau du front (...je sens une douce chaleur qui me caresse légèrement une douce sensation de fraîcheur sur mon front...)

Le deuxième stade implique la mise en œuvre de l'imagerie, dont le sujet se concentre sur des scènes reposantes et agréables en restant concentré sur la sensation de lourdeur et de chaleur de ses membres. Lors du troisième stade du training autogène de Schultz concerne les thèmes spécifiques, un thème qui paraît être particulièrement efficace, les autosuggestions permettant à l'esprit que le corps est bien détendu.

#### **5.1.1.2. L'intérêt du training autogène de Schultz :**

La technique TAS permet une écoute active à son propre corps, l'athlète profite du biofeedback un apprentissage régulier peu développer chez l'athlète un contrôle des fonctions involontaires (rythme cardiaque, fréquence respiratoire), ainsi qu'à ces informations sensorielles, extérieure et intérieure. Mais aussi la TAS a un effet positif sur la concentration et l'attention, ce dernier peut être un moyen de supprimer la crainte de l'erreur et la peur de l'échec et surtout supprimer l'effet négatif lié au stress et l'anxiété.

#### **5.1.2. Relaxation progressive de Jacobson :**

La relaxation progressive de Jacobson est la technique la plus populaire en Amérique du Nord. Elle a été mise au point vers (1929, 1938) par un médecin américain, le docteur Edmund Jacobson le principe de base en est la suivante ; toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer une contraction au niveau de la musculature. Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux. Donc, pour faire disparaître l'anxiété, il faut tenter de contracter le plus possible l'ensemble de la musculature. Cette prise de conscience s'effectue sur toutes les parties du corps, la relaxation progressive permet la connaissance de son corps, l'intégration du schéma corporel, la gestion des émotions et de l'énergie. Le sportif qui effectue déjà un travail sur le corps et la contraction musculaire, mais aussi les personnalités assez rigides pourront trouver, en pratiquant cette technique, des résultats et des effets qui paraissent bénéfiques dans le cas de crampes, insomnies, névroses et maladies psychométriques.

##### **5.1.2.1. Protocole :**

Pour appliquer la relaxation progressive de Jacobson, le sujet doit être allongé sur le dos, les bras le long du corps, une position assise sur une chaise confortable est parfois recommandée, les yeux fermés et prendre conscience de sa respiration abdominale. La pièce doit être calme, le sujet ne doit pas croiser les bras ni les jambes. Afin d'éviter toute stimulation inutile

Le respect d'un ordre précis des groupes musculaires à détendre est obligatoire, on commence par induire une tension musculaire spécifique sans ressentir de la douleur, pendant 5 ou 7 secondes puis relâcher la tension. Les principales régions sollicitées sont : (les mains, les bras, le visage, le cou, les épaules, la ceinture pelvienne, les jambes, les pieds), comme par exemple :

1. Serrez le poing. Relâchez.
2. Tendez vos biceps. Relâchez.
3. Plissez le front en remontant les sourcils. Relâchez.
4. Froncez les sourcils comme si vous vouliez qu'ils se touchent. Relâchez.
5. Fermez les yeux très forts. Relâchez.
6. Serrez la mâchoire comme si vous mordiez. Relâchez.
7. Serrez les lèvres en les pressant l'une sur l'autre. Relâchez.
8. Poussez la tête le plus possible vers l'arrière. Relâchez.
9. Pressez le menton contre votre poitrine. Relâchez.
10. Remontez les épaules. Relâchez.
11. Ramenez les épaules vers l'arrière comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent. Relâchez.
12. Poussez les muscles du ventre vers l'extérieur en les durcissant. Relâchez.
13. Arquez le dos. Relâchez.
14. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
15. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
16. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.
17. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

#### **5.1.2.2. L'intérêt de la relaxation progressive de Jacobson :**

L'objectif de cette technique est d'apprendre à contracter et à relâcher l'ensemble des muscles du corps afin de mieux se connaître et de favoriser la gestion des émotions et de l'énergie.

### **5.3. Fixation des objectifs :**

Gagner est devenue une priorité obsédante dans le sport contemporain. La performance est le mot d'ordre dans tous les sports collectifs et individuels, chez les entraîneurs comme chez les athlètes, et pour atteindre les résultats voulus la fixation d'objectifs est l'une des méthodes importantes pour tracer la carrière sportive. Selon (Nicolas. Rainmbault, 2004) Tous les pratiquants de sport collectif fixe spontanément des objectifs ! Mais ils convient d'être vigilants, car tous les objectifs ne sont pas forcément atteignables grâce au travail...

La fixation d'objectifs doit être bien expliquée dans l'équipe, si l'athlète est conscient des habiletés qui veulent développer, ainsi que la technique qui veut perfectionner, ce dernier peut arriver à un résultat de manière accessible.

On outre (Locke & Latham, 1984) affirme que La fixation de but est une théorie de la motivation qui consiste à donner à l'athlète l'énergie nécessaire pour être le plus productif et efficace possible. Donc se focaliser sur son objectif est le moyen pour que l'athlète reste motivé, c'est-à-dire qu'il est déterminé à faire l'essentiel, sa concentration est bien orientée, ce qui rends l'athlète plus performant.

La fixation des objectifs est : une présentation mentale d'un niveau de performance à accomplir. (Famose, 1993 ; Garland, 1985). Se fixer un objectif est en premier lieux d'imaginer, ou de visualiser la performance à atteindre, par exemple : au prochain match je dois marquer plusieurs tirs à la ligne des trois points, un autre athlète peut fixer comme objectif corrigé la technique du tir au lancer franc pour plus de précision. L'important dans cette technique de fixation d'objectifs est que l'objectif doit être mesurable accessible et surtout réalisable.

La fixation d'objectif est l'une des meilleures stratégies a l'athlète pour exceller et atteindre la performance, cette stratégie consiste à déterminer l'essentielle de sa carrière, faciliter l'évaluation concernant l'atteinte de l'objectif, et une motivation continue.

#### **5.3.1 Les principaux types de buts :**

La littérature de la psychologie du sport cite trois types de buts...définir des objectifs en sport fait partie du soutien aux athlètes et aux entraîneurs, ce soutien favorise d'avantage l'émergence d'une concentration optimale sur les objectifs adéquats. (Kingston & Hardy, 1997)

##### **5.3.1.1. Les buts de résultats :**

Ce type de but est basé sur le résultat, il implique généralement une comparaison avec autrui d'un évènement sportif. Par exemple : gagner un match de basket-ball, battre son

adversaire en judo, arrivé premier au classement en 100m nage libre en natation. C'est les entraîneurs qui ont tendance à fixer ce type de but.

#### **5.3.1.2 les buts de performance :**

Ce type de but permet le développement de la confiance en soi, il comprend une performance personnelle à atteindre relativement indépendante de celle de l'équipe. Comme par exemple : marquer 20 points dans un match de basketball. Ce type de buts est à privilégier pour deux raisons essentielles, si les buts de performances sont atteints par l'athlète il y a de fortes possibilités que les buts de résultats soient atteints également, « un basketteur qui se glorifie de mettre 25 points par match y parvient peut-être au détriment de la synergie de l'équipe ».

#### **5.3.1.3 les buts de processus :**

Ce type de buts imposent à l'athlète de centrer son intention sur les aspects techniques, plus particulièrement des comportements spécifiques nécessaire adoptés lors de la pratique sportive (par exemple, en natation de maintenir le coude haut en crawl). Chacun de ces comportements appartient à un élément technique permettant de réaliser correctement et avec efficacité un mouvement ou une action.

### **5.3.2 Protocole de la fixation des objectifs au sein d'une équipe :**

#### **5.3.2.1. La phase de la planification :**

Le coach doit prendre en compte l'équipe afin de dresser la liste des forces et des faiblesses du groupe, en s'appuyant sur les faiblesses, identifier les besoins de l'équipe et les consigner par écrit. Les buts consigner par l'entraîneur doivent être spécifiques, mesurables et réaliste tout en respectant les principes du SMART, ce dernier doit procéder à une planification avant de s'adresser aux athlètes. Le coach doit impliquer les athlètes dans cette stratégie de fixation de buts, et les athlètes doivent internaliser les objectifs assignés par l'entraîneur, les deux parties entraîneur et athlètes doivent être sur la même longueur d'onde pour se donner les moyens d'évoluer, de progresser et de performer.

#### **5.3.2.2 La phase de réunion :**

Le coach doit mettre en place une stratégie permettant d'atteindre les buts choisis, tout en définissant les buts spécifiques, clairs et mesurables. Il faut que la stratégie mise en place soit adaptée pour avoir plus de chance d'atteindre l'objectif. La mise en place d'une stratégie détaillée pour que l'athlète soit persévérant, l'inciter à l'effort est essentielle pour atteindre un but difficile.

### 5.3.2.3 La phase d'évaluation :

La phase de la fixation de buts doit se faire à la fin de la saison mais également au cours de la saison. Les buts fixés par l'équipe, les entraîneurs et les joueurs individuellement doivent être régulièrement contrôlés. Il faut se baser sur les progrès des buts de processus et de performances que sur ceux de résultats. Les statistiques collectives et individuelles après chaque compétition sont utiles de façon à ce qu'ils puissent s'autoévaluer par rapport aux buts personnels, il est également préférable de filmer les compétitions et les entraînements afin d'évoluer les buts orientés sur la technique. la stratégie de fixation de buts ne peut être efficace sans un suivi, un feedback et une évaluation effectués régulièrement.

### 5.3.3. Les principes de fixation des objectifs efficace :

D'après notre lecture littéraire sur la fixation de but, on a trouvé trois types de buts. Pour atteindre les performances souhaitées, la fixation de but doit être correctement planifiée. Et pour cela il existe dix principes efficaces de fixation de but.

#### 1) **Rendre les buts spécifiques, mesurables et observables**

Les termes spécifique, mesurable et observable sont attachés. On ne peut pas dire qu'un but est atteint en s'appuyant sur son pourcentage victoire/défaites car ce paramètre est trompeur le niveau des adversaires rencontrés n'ont pas forcément le même niveau.

#### 2) **Identifier clairement les contraintes du temps**

Les objectifs trop éloignés peuvent également avoir des effets négatifs. Par exemple : si on accorde huit semaines à un athlète pour atteindre un objectif réalisable en moins de temps, il risque d'aller au bout de délai imparti. Un but bien fixé doit être opportun, dans le sens où il doit être associé à des contraintes de temps raisonnable.

#### 3) **Choisir des buts de difficulté moyenne, supérieurs à des buts faciles ou très difficiles**

Pour que les athlètes soient encouragés à travailler dur et à faire leur maximum, il faut que les buts soient de difficulté moyenne, du moins, le but doit être réaliste, pour que l'athlète ait le sentiment d'atteindre son but. Si l'athlète le trouve inatteignable, il peut alors désespérer.

#### 4) **Consigner les buts par écrit et contrôler régulièrement les progrès accomplis**

Selon (Weinberg. Butt. Knight & Perritt, 2001) un objectif efficace ne doit être oublié une fois fixé et il ne s'agit pas non plus de l'écrire sur un papier que vous placez dans une capsule-témoins et que vous ouvrez un an plus tard pour voir si vous l'avez atteint. Un but efficace doit être noté par écrit et évaluer régulièrement pour déterminer les progrès accomplis.

#### **5) Associer les buts de processus, de performance et de résultat**

La stratégie à buts multiples est plus productive en résultat psychologiquement et surtout en termes de performances.

#### **6) Se fixer des buts à court terme afin d'atteindre les buts à long terme**

L'alpinisme est le sport qui résume ce qu'un but à court terme et un but à long terme, et sa permet de bien comprendre l'importance de ce principe. Lorsque vous décidez de gravir une montagne, votre but à long terme est de parvenir au sommet dans un certain laps de temps. Mais lorsque vous abordez une partie escarpée, vous commencez immédiatement à vous fixer des buts à court terme.

#### **7) Se fixer des buts de performance collectifs et individuels**

Les buts collectifs rime généralement avec les buts de résultats, par exemple une équipe de basketball peut se fixer comme objectif de participer aux play-offs en fin de saison. Les buts de performances peuvent aussi concerner l'athlète que l'équipe.

#### **8) Se fixer des buts pour l'entraînement et pour la compétition**

D'après (Orlick &Partington, 1988) les athlètes olympiques couronnés de succès apprécient l'importance de la fixation de buts pour l'entraînement et la compétition. D'une manière générale, il existe des similitudes entre les buts fixés à l'entraînement et ceux définis pour la compétition.

#### **9) Veiller à ce que les buts soient internalisés par l'athlète**

L'idéal est de laisser les athlètes fixer leurs buts ou de les faire participer au processus de fixation des buts. (Locke. Lathman, 1990)

#### **10) Prendre en compte la dimension individuelle et la personnalité**

La dimension individuelle et de la personnalité sont impliqué dans la procédure de fixation de buts, la personnalité de chaque athlète doit être pris en compte par les entraîneurs. Cependant si un programme de fixation de buts spécial ne donne pas des résultats avec un athlète, cela peut être du a la personnalité et aux caractéristiques psychologiques de ce dernier et non aux stratégies appliquées.

### **5.3.4. Intérêt de la fixation des objectifs :**

Il existe quatre façons dans la fixation de but qui peut influencer sur les performances, ces derniers sont primordiaux pour l'athlète et le coach pour comprendre son l'efficacité.

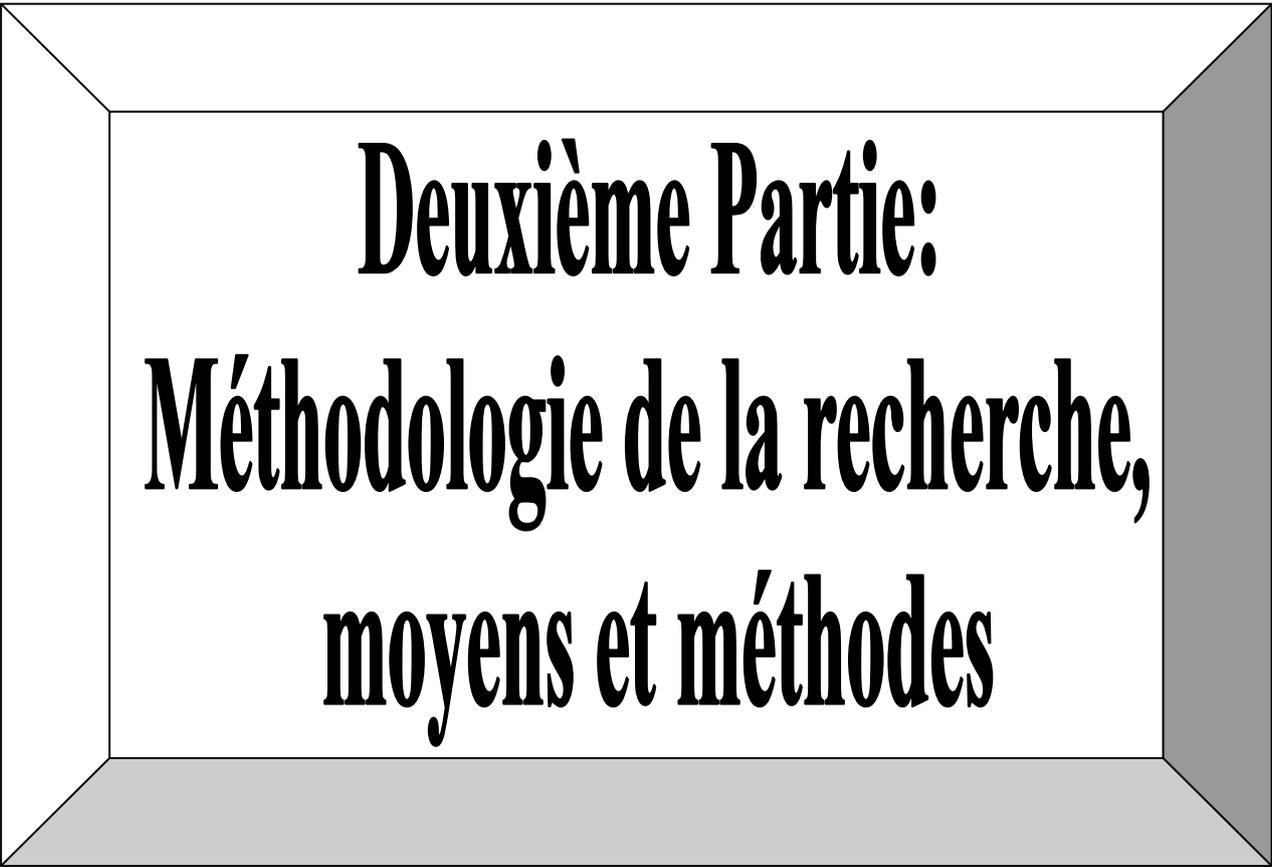
- **La focalisation de l'attention :**

Quand un but n'est pas défini, l'attention du sportif est quelque part éparpillée, une pensée chassant l'autre de manière désordonnée.

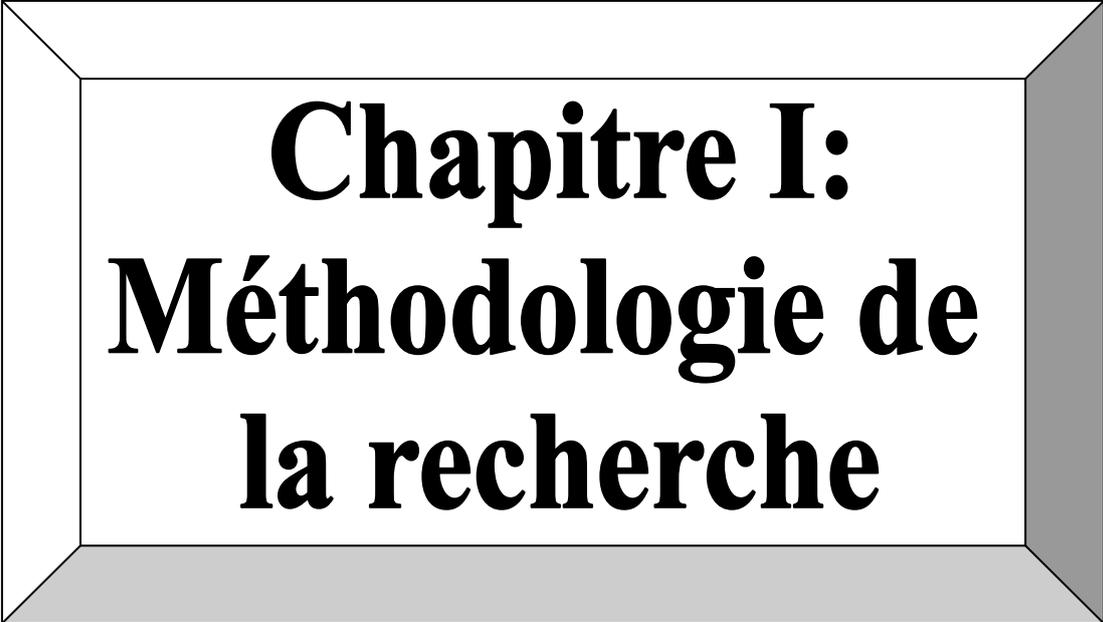
- **L'incitation à l'effort :** Une fois l'attention de l'athlète est focalisée sur un objectif précis, il doit fournir des efforts nécessaires pour atteindre ce but, cette incitation à l'effort va donner des résultats bénéfiques entraînant l'optimisation des performances.

- **La persévérance :** La carrière sportive ou le succès passe par une persévérance sur le long terme, cette dernière est une conséquence indirecte de fixation de but efficace. La présence de l'objectif et la volonté de l'atteinte affichée par le sportif font que celui-ci va fournir l'effort nécessaire pour y parvenir.

- **Le développement de nouvelles stratégies d'apprentissage :** La fixation de buts favorise le développement de nouvelles stratégies d'apprentissage, sans objectif défini pour progresser l'athlète se contente de ce qu'on lui propose comme stratégies d'apprentissage. La volonté de se fixer de nouveaux objectifs permet non seulement de focaliser son attention, d'inciter à l'effort et nourrir la persévérance.



**Deuxième Partie:**  
**Méthodologie de la recherche,**  
**moyens et méthodes**



**Chapitre I:  
Méthodologie de  
la recherche**

## 1. Tâches et objectifs :

L'objectif de notre recherche consiste à démontrer l'importance des méthodes de la préparation mentale dans l'optimisation de la performance sportive chez les basketteurs, et vérifier l'impact du programme suivi par les basketteurs suite au résultat des compétitions.

## 2. Echantillon :

Notre échantillon comprend douze (12) joueurs de basket-ball séniors hommes de l'équipe ACB (Amal Chabab Bejaia) de la division Excellence Est.

### 2.1. Période et lieu des séances :

Notre programme à commencer dans la période du 22/01/2018 au 07/05/2018, au niveau de l'office du parc omnisport de la wilaya de Bejaia.

| Méthodes utilisées                 | Date            | Lieux                |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|
| Fixation des objectifs             | 22 janvier 2018 | Salle omnisport OPOW |
|                                    | 29 janvier 2018 | Salle omnisport OPOW |
|                                    | 05 février 2018 | Salle omnisport OPOW |
| Training autogène de Schultz       | 12 février 2018 | Salle de judo        |
|                                    | 19 février 2018 | Salle de judo        |
|                                    | 26 février 2018 | Salle de judo        |
|                                    | 05 mars 2018    | Salle de judo        |
|                                    | 12 mars 2018    | Salle de judo        |
|                                    | 19 mars 2018    | Salle de judo        |
| Relaxation progressive de Jacobson | 26 mars 2018    | Salle de judo        |
|                                    | 02 avril 2018   | Salle de judo        |
|                                    | 09 avril 2018   | Salle de judo        |
|                                    | 16 avril 2018   | Salle de judo        |
|                                    | 23 avril 2018   | Salle de judo        |
|                                    | 30 avril 2018   | Salle de judo        |
|                                    | 07 mai 2018     | Salle de judo        |

Tableau n° 01 : Période et lieu de réalisation des séances de préparation mentale.

### **3. Moyens et Méthodes :**

#### **3.1. La Méthode Descriptive :**

La conception descriptive de la recherche est une méthode scientifique consistant à observer et à décrire le comportement d'un sujet. La définition de (N'da Paul, 2002) : Nous pouvons indiquer que la méthode descriptive consiste à décrire, nommer ou caractériser un phénomène, une situation ou un événement de sorte qu'il apparaisse familier.

Dans notre recherche nous décrivons un événement : l'importance des méthodes de la préparation mentale. Pour la réalisation de cette étude nous avons utilisé les méthodes suivantes :

#### **3.2. Méthodes :**

##### **3.2.1 Fixation des objectifs :**

La fixation des objectifs est une stratégie de la préparation mentale, cette stratégie consiste à déterminer l'essentielle de la carrière sportive. Elle facilite l'évaluation concernant l'atteinte de l'objectif, et permet une motivation continue à l'athlète. Selon (Locke & Latham, 1985) : La fixation de but est une théorie de la motivation qui consiste à donner à l'athlète l'énergie nécessaire pour être le plus productif et efficace possible.

En premier lieu et afin de pouvoir fixer les objectifs avec l'équipe d'ACB, nous devons connaître les besoins des athlètes et les difficultés que rencontre l'équipe aux compétitions. Nous avons eu recours à trois réunions :

- Rencontre avec l'entraîneur de l'équipe d'ACB pour avoir un aperçu de l'équipe, et présenter notre fiche de fixation des objectifs, et le programme des séances de la relaxation.
- Rencontre avec les joueurs, dont on a exposé notre fiche de fixations des objectifs et expliquer comment remplir cette fiche.
- Recueil des fiches de la fixation des objectifs des athlètes.

##### **3.2.2. Training autogène de Schultz :**

C'est une méthode de la relaxation inventée par l'allemand Johannes Heinrich Schultz, cette technique est basée sur les sensations au niveau des membres et des muscles.

Nous présentons la séance de training autogène de Schultz chaque début de séance une fois par semaine, dans une salle de judo, selon (Christophe Pinna, 2005) : le training autogène a

pour vocation d'optimiser la relation qu'entretien l'athlète avec son corps, grâce au contrôle du tonus musculaire, de la circulation sanguine, et de la température.

### **3.2.3. La relaxation progressive de Jacobson :**

La méthode relaxation progressive de Jacobson, est l'une des méthodes les plus utilisées en sport, elle consiste à se relaxer en contractant et décontractant les différents muscles et en portant son attention sur les sensations. Selon (Chaloult, 1990) la relaxation progressive c'est : Toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer l'apparition d'une contraction au niveau de la musculature. Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux.

L'apprentissage de cette méthode a été réalisée chaque fin de séance dans une salle de judo sur le tapis. A l'OPOW de Bejaia

### **3.2.4. Analyse bibliographique :**

Elle vise l'étude et l'analyse du contenu des sources bibliographique en vue d'élaborer une synthèse qui détermine l'intérêt de notre recherche.

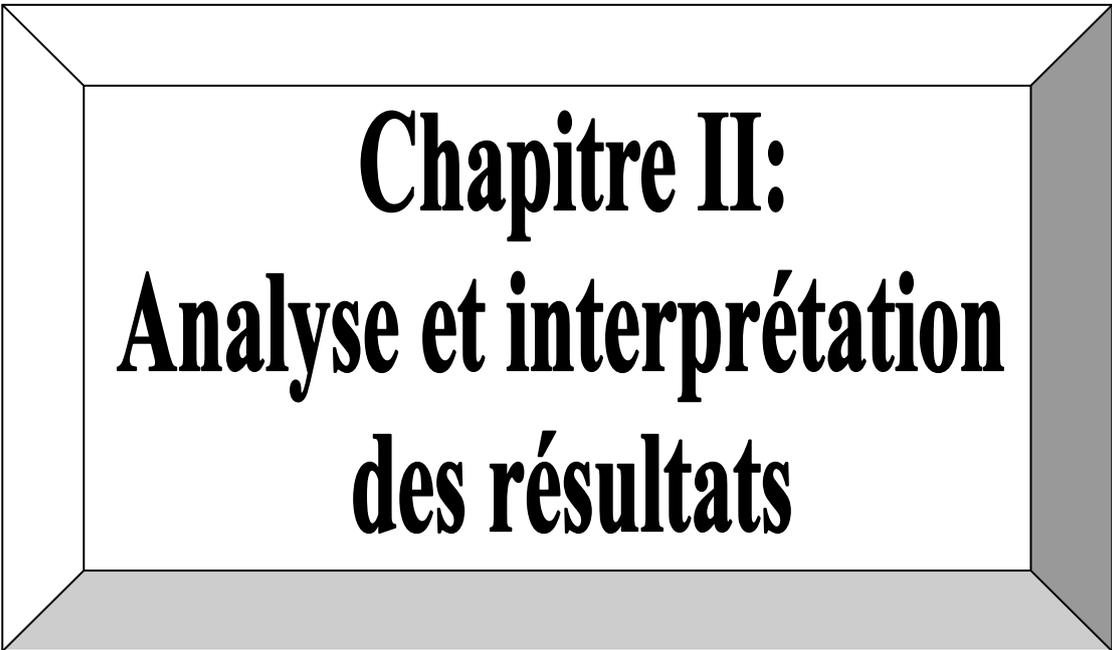
Pour notre étude nous avons eu recours à la recherche, l'analyse et la synthèse de différentes sources : des comprenant documents, ouvrages, articles scientifiques, sites, et mémoires.

### **3.2.5. Analyse statistique :**

- Nous avons utilisé le t student à échantillons appariés avec le logiciel IBM SPSS.

## **4. Difficultés de la recherche :**

- Non disponibilité de la salle.
- Difficulté des déplacements vers le lieu de l'entraînement, à cause des heures tardives.
- L'inconscience des athlètes de l'importance de la préparation mentale.



**Chapitre II:  
Analyse et interprétation  
des résultats**

## 1. Comparaison entre les matchs allés et les matchs retour du club ACB :

### 1.1 Analyse de l'écart des points entre les matchs aller et retour :

| Equipe     | Score |        | écart |        |
|------------|-------|--------|-------|--------|
|            | Aller | Retour | aller | Retour |
| ACB contre |       |        |       |        |
| ASMB       | 86-76 | 80-52  | 10    | 28     |
| IRCA       | 87-97 | 73-55  | -10   | 18     |
| JBK        | 62-40 | 69-35  | 22    | 34     |
| USMB       | 93-45 | 110-36 | 48    | 74     |
| OG         | 89-56 | 97-49  | 33    | 48     |
| USC        | 83-84 | 85-66  | -1    | 19     |
| OSC        | 68-66 | 86-71  | 2     | 15     |
| UM         | 59-71 | 51-61  | -12   | -10    |

Tableau n°02 : L'écart des points des entre les matchs aller et retour

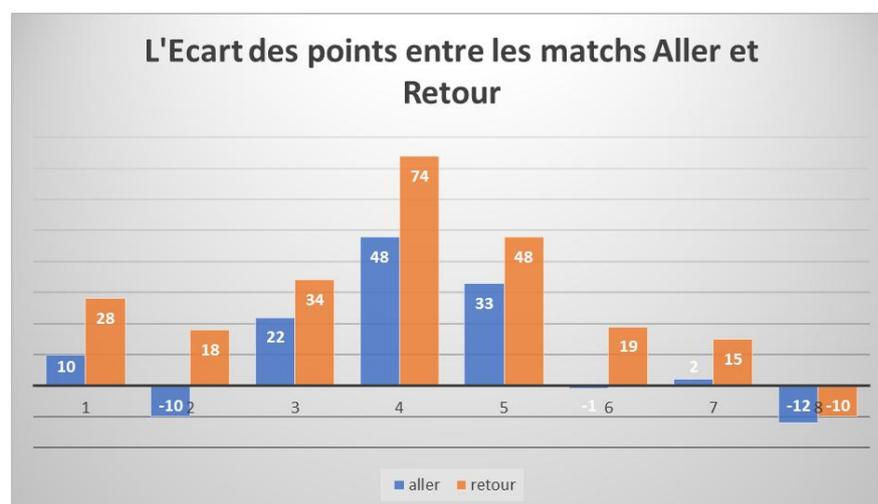


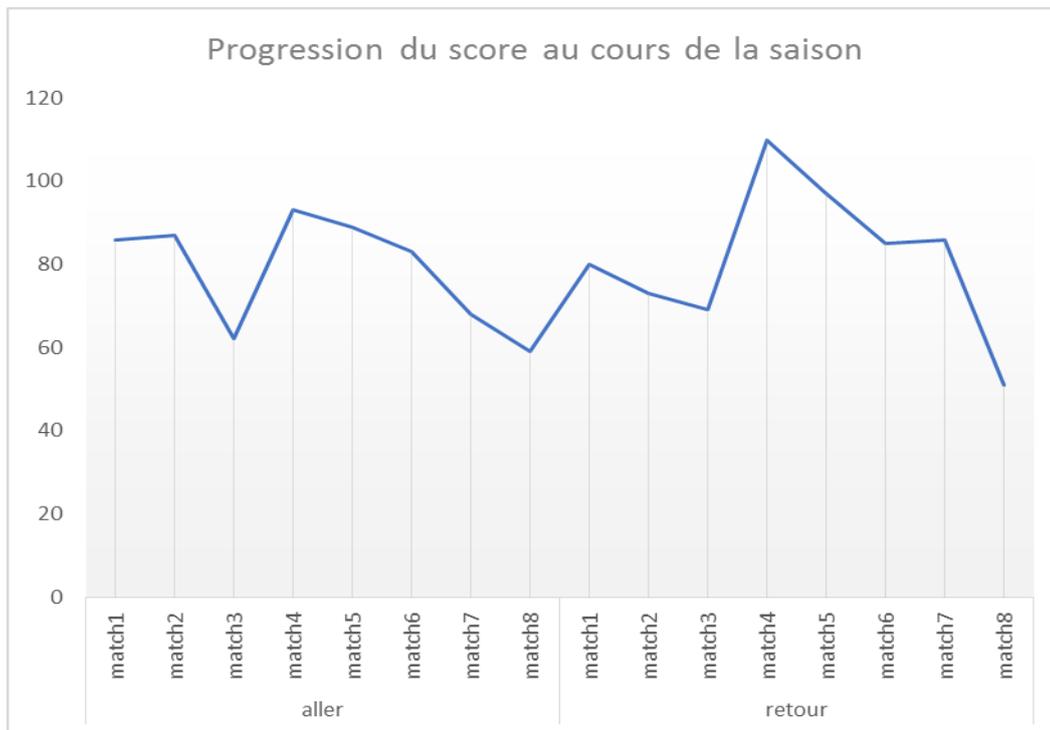
Figure n° 02 : l'écart des points entre les matchs aller et retour.

#### Interprétation :

D'après le graphique des matchs aller l'équipe a connu 3 défaites, le premier écart est -10 point au deuxième match du championnat, -1 au sixième match, et enfin -12 point au huitième et dernier match. Sur la phase aller l'équipe a eu 3 défaites sur 8 matches et le plus grand écart est de 48 point parmi les 5 matches gagnés.

Par ailleurs le nombre de victoire des matchs retour, est de 7 victoires sur 8 et un écart de 28 point dans le premier match, 18 points au deuxième, 34 point troisième, 74 points quatrièmes, 48 points au cinquièmes, 19 point au sixièmes, 15 point au septième match, et une défaite de -10 face à la même équipe.

## 1.2. L'Analyse de la progression du score au cours de la saison



**Figure n° 03 :** Progression du score au cours de la saison de l'équipe ACB

### Interprétation :

La présente courbe nous montre la progression des 8 matchs aller, et les 8 match retour. On remarque à la phase aller que les deux premiers matches sont stables, suivi d'une chute de la courbe au bout de 3ème match, pour avoir une hausse au 4ème match puis une décadence du 5ème jusqu'au dernier match. A la phase retour du championnat l'équipe a démarré avec le 1<sup>er</sup> match, une chute de la courbe du 2ème et troisième match, pour connaître un pique au bout du 4ème match, ensuite baisse de la courbe au 5ème match, stabilité du 6 et 7ème match pour avoir une défaite au dernier match.

### 1.3. Analyse de l'écart des points des matchs aller et retour des joueurs :

| N° | Nom et Prénom       | ASMB  |        | IRCA  |        | JBK   |        | USMB  |        | OG    |        | USC   |        | OSC   |        | UM    |        | Total |        | Écart |
|----|---------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|    |                     | Aller | Retour |       |
| 4  | Blidi Islam         | 7     | 9      | 6     | 12     | 2     | 0      | 3     | 3      | 7     | 6      | 0     | 16     | 0     | 0      | 4     | 0      | 29    | 46     | 17    |
| 5  | Ait Messaoud Hanine | 12    | 18     | 12    | 11     | 13    | 12     | 15    | 20     | 15    | 21     | 10    | 9      | 10    | 18     | 8     | 4      | 95    | 113    | 18    |
| 6  | Sahel Yacine        | 13    | 5      | 20    | 23     | 7     | 20     | 14    | 20     | 15    | 20     | 15    | 9      | 13    | 16     | 10    | 11     | 107   | 124    | 17    |
| 7  | Ouzegdouh Tarik     | 0     | 0      | 5     | 0      | 8     | 0      | 13    | 8      | 7     | 0      | 11    | 0      | 5     | 0      | 0     | 0      | 49    | 8      | -41   |
| 8  | Fatah Abdelatif     | 5     | 8      | 8     | 3      | 5     | 15     | 12    | 7      | 10    | 15     | 6     | 12     | 0     | 8      | 10    | 6      | 56    | 74     | 18    |
| 9  | Zouaoui Zakaria     | 9     | 10     | 4     | 0      | 0     | 2      | 5     | 15     | 11    | 7      | 5     | 7      | 7     | 14     | 6     | 4      | 47    | 59     | 12    |
| 10 | Ouchefoune Youcef   | 14    | 5      | 0     | 0      | 17    | 0      | 0     | 0      | 0     | 0      | 19    | 0      | 20    | 5      | 10    | 12     | 80    | 22     | -58   |
| 11 | Zadir Azzedine      | 5     | 0      | 0     | 0      | 0     | 4      | 4     | 0      | 0     | 4      | 0     | 0      | 0     | 8      | 0     | 6      | 9     | 22     | 13    |
| 12 | Djemil Djalil       | 14    | 14     | 20    | 9      | 9     | 10     | 10    | 20     | 12    | 10     | 6     | 21     | 7     | 14     | 7     | 4      | 85    | 102    | 17    |
| 13 | Djabali Ramzy       | 5     | 0      | 7     | 0      | 0     | 2      | 2     | 0      | 7     | 0      | 0     | 2      | 0     | 1      | 0     | 2      | 21    | 7      | -14   |
| 14 | Saim Achour         | 0     | 5      | 0     | 5      | 1     | 4      | 10    | 13     | 5     | 4      | 7     | 6      | 0     | 1      | 2     | 2      | 25    | 40     | 15    |
| 15 | Boulzazene Fares    | 2     | 6      | 5     | 10     | 0     | 0      | 5     | 4      | 0     | 10     | 4     | 3      | 6     | 1      | 2     | 0      | 24    | 34     | 10    |
|    | Total               | 86    | 80     | 87    | 73     | 62    | 69     | 93    | 110    | 89    | 97     | 83    | 85     | 68    | 86     | 59    | 51     | 627   | 651    | 24    |

**Tableau n° 03:** Analyse de l'écart des points des matchs aller et retour des joueurs.

#### 1.4. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°04 :

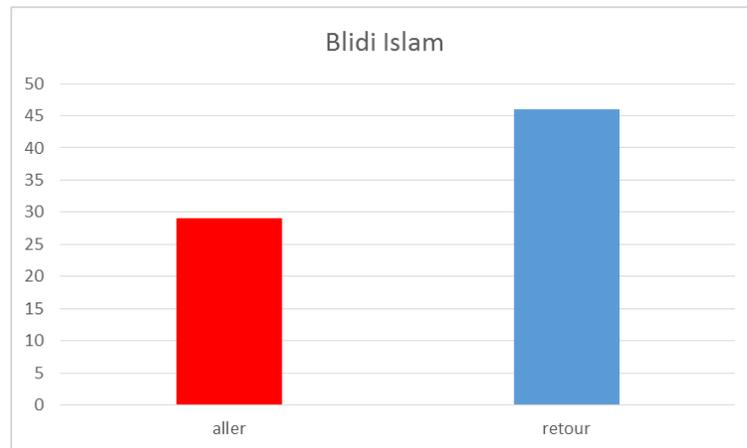


Figure n°04 : l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°04

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 04 a marqué 29 points, et aux matchs retour 46 points ce qui fait un écart de 17 points.

#### 1.5. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°05 :

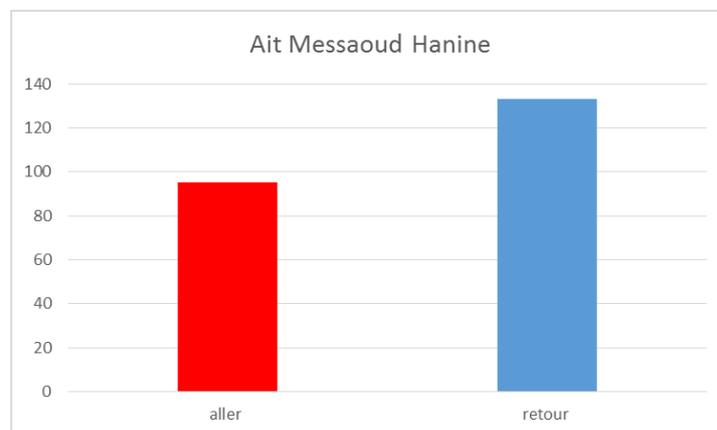
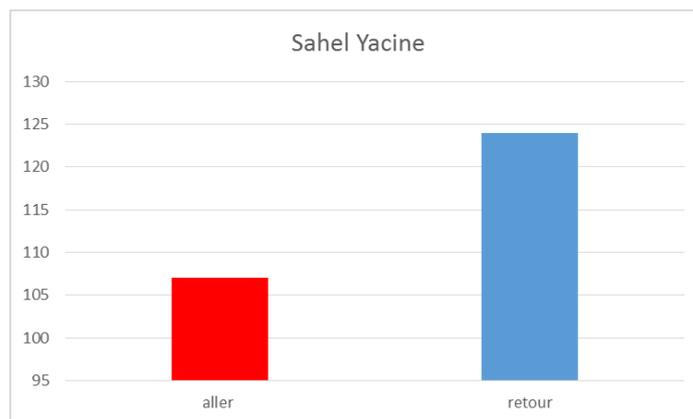


Figure n°05 : l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°05

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 05 a marqué 95 points, et aux matchs retour 113 points ce qui fait un écart de 18 points

### 1.6. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°06 :

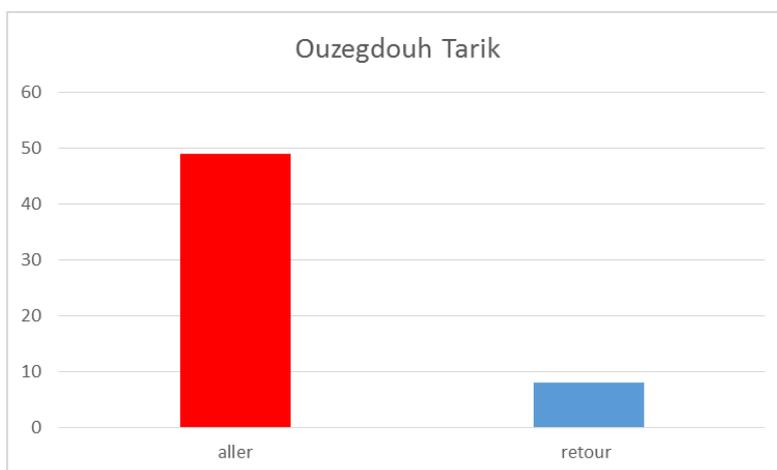


**Figure n°06 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°06

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 06 a marqué 107 points, et aux matchs retour 124 points ce qui fait un écart de 17 points.

### 1.7. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°07 :



**Figure n°07 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°07

#### Interprétation

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 07 a marqué 49 points, et aux matchs retour 08 points ce qui fait un écart de -41 points.

### 1.8. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°08 :

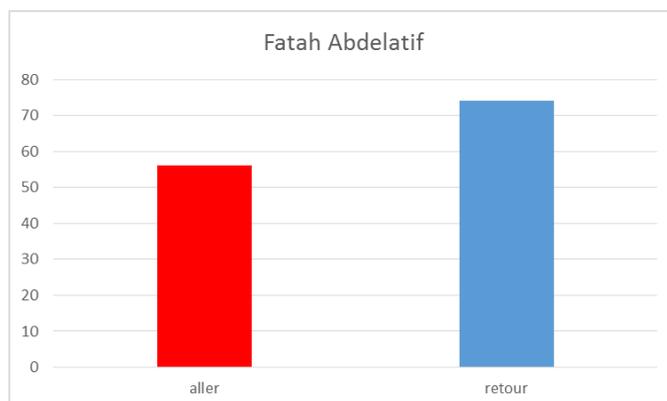


Figure n°08 : l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°08

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 08 a marqué 56 points, et aux matchs retour 74 points ce qui fait un écart de 18 points.

### 1.9. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°09 :

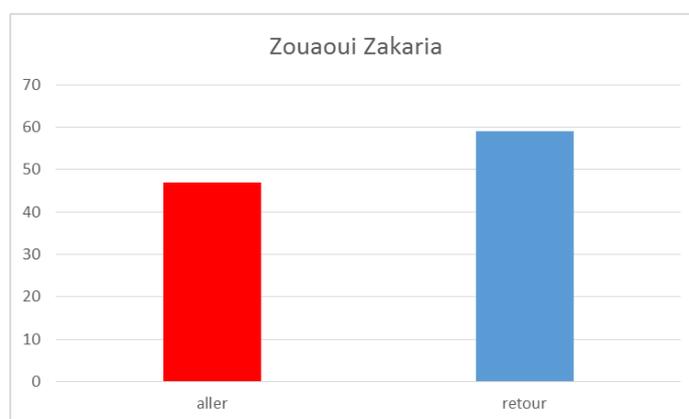
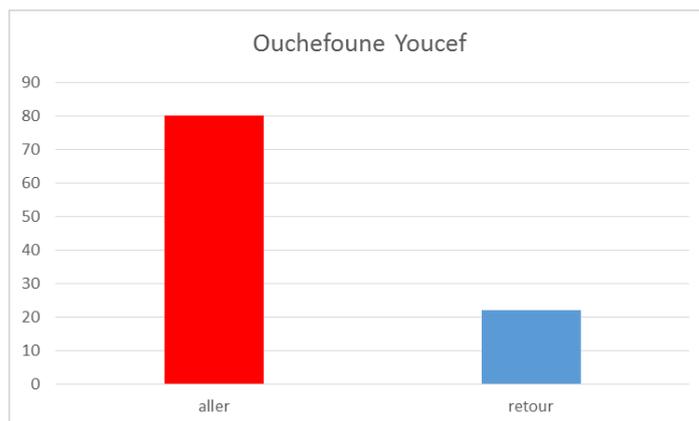


Figure n°09 : l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°09

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 09 a marqué 47 points, et aux matchs retour 59 points ce qui fait un écart de 12 points.

### 1.10. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°10 :

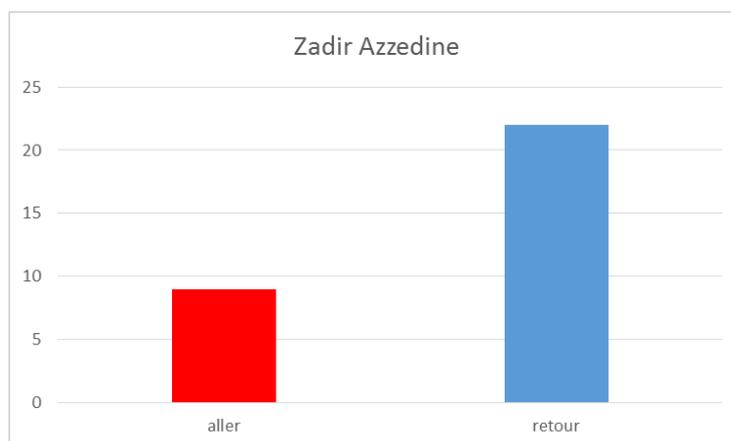


**Figure n°10 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°10

#### **Interprétation :**

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 10 a marqué 80 points, et aux matchs retour 22 points ce qui fait un écart de -58 points.

### 1.11. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°11 :

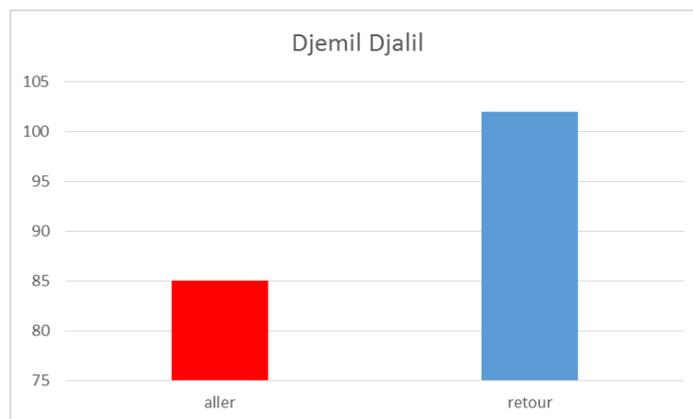


**Figure n°11 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°11

#### **Interprétation :**

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 11 a marqué 09 points, et aux matchs retour 22 points ce qui fait un écart de 13 points.

### 1.12. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°12 :

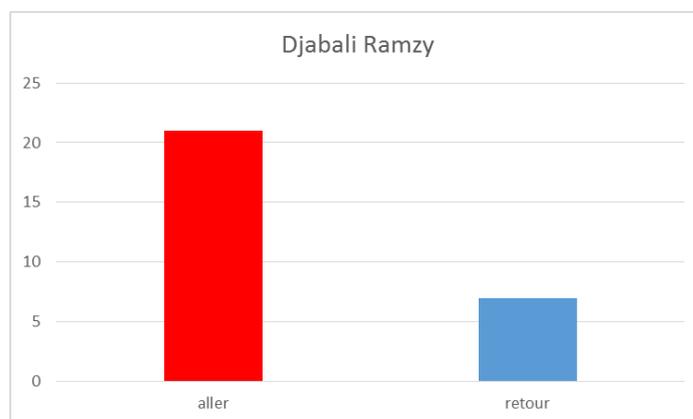


**Figure n°12 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°12

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 12 a marqué 85 points, et aux matchs retour 102 points ce qui fait un écart de 17 points.

### 1.13. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°13 :

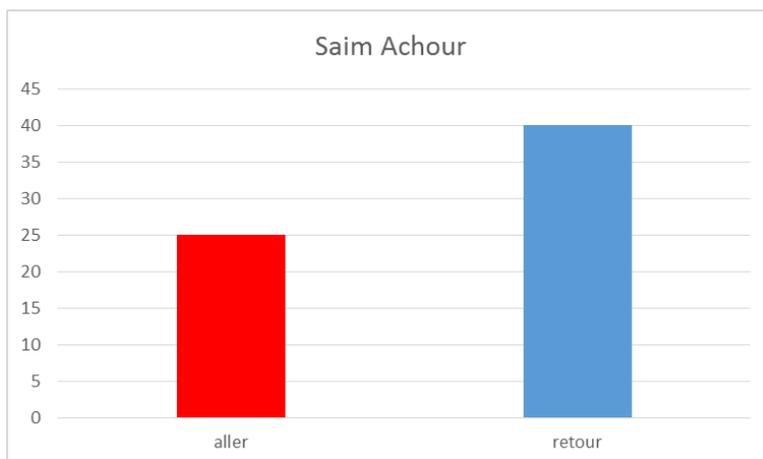


**Figure n°13 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°13

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 13 a marqué 21 points, et aux matchs retour 07 points ce qui fait un écart de 14 points.

#### 1.14. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°14 :

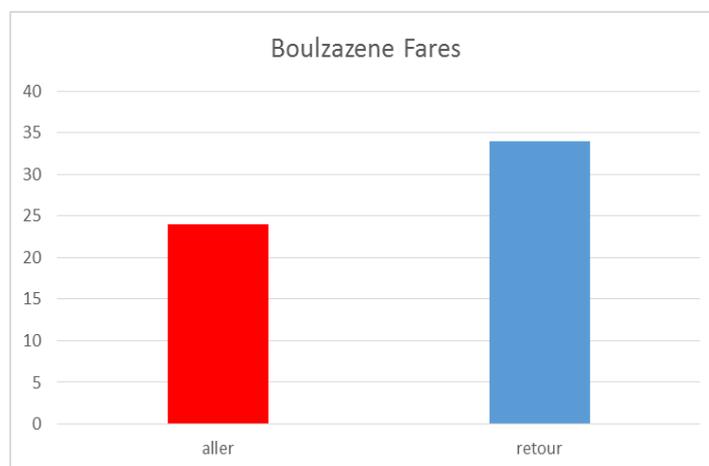


**Figure n°14 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°14

#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 14 a marqué 25 points, et aux matchs retour 40 points ce qui fait un écart de 15 points.

#### 1.15. L'analyse de l'écart des points des matchs aller et retour chez le joueur n°15 :



**Figure n°15 :** l'écart des points des matchs aller et retour du joueur N°15

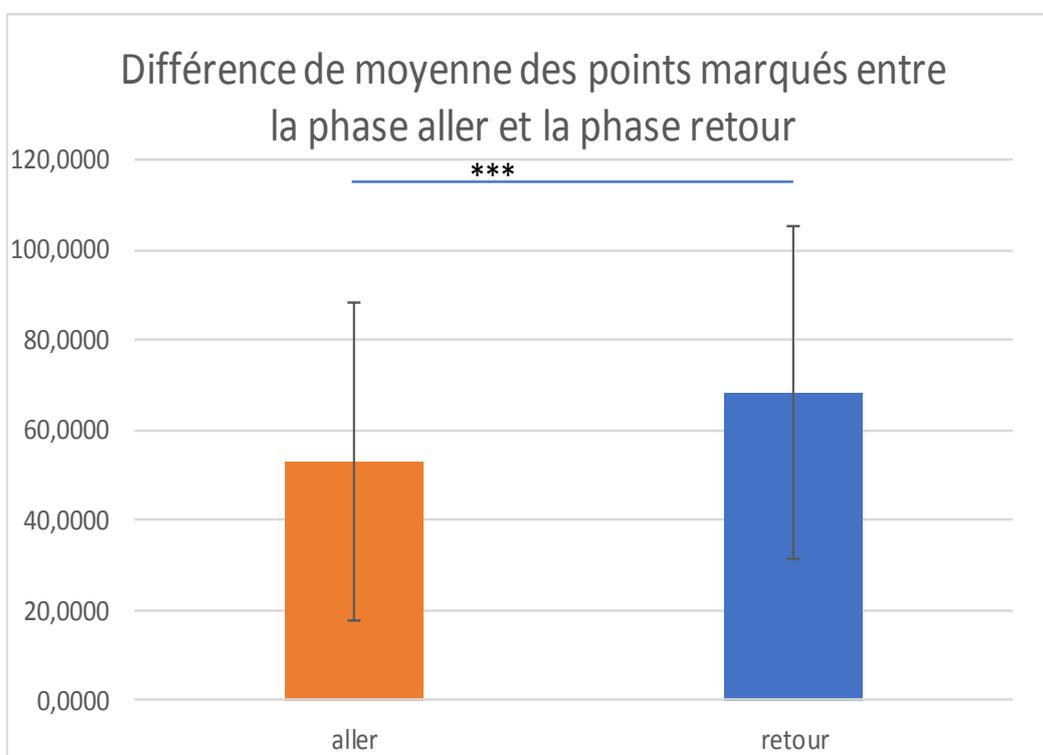
#### Interprétation :

Nous remarquons que lors des matchs aller le joueur n° 15 a marqué 24 points, et aux matchs retour 34 points ce qui fait un écart de 10 points.

**1.16. Comparaison de la moyenne des points marqués entre la phase aller et la phase retour :**

| Statistiques des échantillons appariés |        |         |   |            |                         |
|--|--------|---------|---|------------|-------------------------|
|  |        | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| Phase                                  | aller  | 53,0000 | 9 | 35,15324   | 11,71775                |
|  | retour | 68,2222 | 9 | 37,03639   | 12,34546                |

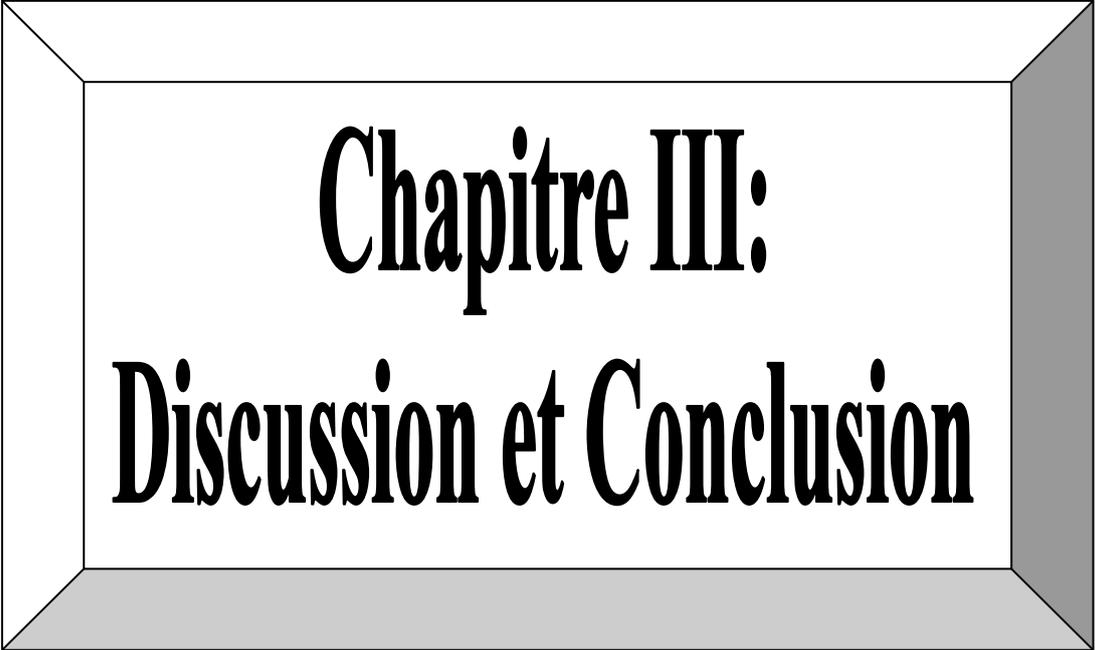
**Tableau n° 03 :** Différence de moyenne des points marqués aller et retour.



**Figure n°16 :** Différence de moyenne des points marqués entre la phase aller et la phase retour.

**Interprétation :**

D'après notre histogramme, on remarque une différence très significative entre la moyenne des points marqués dans la phase aller 53 points par match et écart type de 35,15, concernant la moyenne des points marqués dans la phase retour 68 points par match et un écart type de 37,03. Cela montre une amélioration remarquable de la performance sportive des joueurs de l'équipe ACB, ce qui confirme l'efficacité de notre programme de préparation mentale.



**Chapitre III:**  
**Discussion et Conclusion**

## 1. Discussion générale

Dans ce travail de recherche, nous avons opté d'utiliser un programme composé de techniques de préparation mentale sur les joueurs de l'équipe ACB pendant la phase retour du championnat, notre objectif est d'optimiser la performance des joueurs et d'améliorer le score lors des compétitions.

### 1.1. Comparaison des résultats avec la première hypothèse

En analysant les résultats de **la figure n°02** nous remarquons que l'équipe a eu 3 défaites sur 8 dans les matchs aller, et 01 défaite de -10 points sur 08 des matchs retour. L'écart des points pendant la phase retour était en progression comparant avec la phase aller, on remarque que les joueurs ont réalisé une performance au bout du 04 match de la phase retour, **Ian Connole, directeur du département de la psychologie dans le sport à Kansas State** : « Les méthodes deviennent de plus en plus précises, et grâce à ça, on peut amener les choses à un tout autre niveau. Quand quelqu'un voit que l'entraînement mental fonctionne pour les plus grands athlètes du monde, une personne qui a ce désir d'atteindre un tel niveau veut adopter et appliquer cette méthode ». Cela dit les joueurs soumis aux méthodes de relaxation, ont eu une influence positive leurs comportement et sur les performances individuelles.

En comparant les résultats des joueurs avec l'hypothèse, nous remarquons que les joueurs ayant bénéficié des séances de relaxation ont pu augmenter le nombre de points lors de la phase des matchs retour. L'écart des points du joueurs numéro (15) est de 10 points, n°(09) 12 points, numéro (11) 13 points. L'écart des points varie entre 15 et 18 point, chez le n° (14) 15 points, n° (4, 6, 12) l'écart des points est de 17, et le n° (05, 08) est 18. Chez le joueur n° (10) l'écart des points est de -58, le n° (07) -41 points, et le n° (13) -14 points. André Agassi déclare que : « trop de joueurs n'exploitent pas leur potentiel physique faute d'utiliser leurs qualités mentales (...). Avant, il n'y avait aucun doute que mon mental était mon point faible par ce que je ne prenais pas conscience de son importance. Je pensais que je pouvais juste m'en tirer en frappant plus fort que mon adversaire (...). Mes adversaires savent à présent que je suis prêt physiquement et mentalement à 100% jusqu'au dernier point. ». L'évolution des joueurs est remarquée à la phase retour suite au programme de la préparation mentale suivit par les jours. On a enlevé 3 joueurs de l'échantillon : le numéro (07) Ouzegdouh Tarik à cause de sa blessure donc il n'a pas pu jouer la plupart des matchs de la phase retour, le numéro (10) Ouchefoune Youcef et le numéro (13) Djabali Ramzy à cause de l'épreuve de Baccalauréat ce qui les a obligés de s'absenter dans la plupart des séances en l'occurrence lors des matchs de la phase retour.

## 1.2. Comparaison des résultats avec la deuxième hypothèse

A partir de la **figure n°03** nous remarquons la progression des matchs au cours de la saison, en comparant entre la phase aller et la phase retour, dans les matches aller l'équipe ne dispose pas d'une préparation mentale. On a commencé notre programme de la préparation mentale à partir de la phase retour, la progression et l'évolution de la courbe de la phase retour pendant la saison a permis à l'équipe de réaliser une performance. Selon N. Raimbault : « Tous les pratiquants de sport collectif fixent spontanément des objectifs ! Mais il convient d'être vigilant, car tous ces objectifs ne sont pas atteignables grâce au travail... », (Locke & Latham, 1985) disent que « la fixation des objectifs influence la performance de quatre façons :

- Ils guident l'attention vers les aspects importants de la tâche à accomplir ;
- Les buts incitent l'exécutant à l'effort ;
- Les buts amènent le participant à persévérer plus longtemps jusqu'à ce que les buts soient atteints ;
- Les buts favorisent la mise au point de nouvelles stratégies.

Dans la **figure n° 16** nous remarquons l'évolution de l'équipe en comparant entre la phase aller et la phase retour, une différence très significative, en comparant les résultats avec l'hypothèse nous trouvons que la méthode de la fixation des objectifs a permis à l'équipe de progresser et de réaliser des résultats positifs à la phase retour pendant le championnat. « ...l'athlète doit être conscient que l'atteinte de ses buts est en relation avec la planification. ». Le programme suivi par les joueurs a eu un impact sur les résultats de l'équipe. Ce qui confirme notre hypothèse.

## 2. Conclusion

Nous avons voulu à partir de cette modeste recherche avoir un aperçu du rôle de la préparation mentale, et particulièrement des méthodes de relaxations : training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, et la méthode de fixation des objectifs, dans un club de basket-ball d'Amal Chabab Bejaia de la division excellence.

Nous avons commencé notre travail de recherche lors de la phase des matchs retour, pour l'application d'un programme de la préparation mentale, d'une fois par semaine est cela pendant 16 semaines à l'ensemble de l'équipe. En premier lieu nous avons procédé à la passation d'une fiche de la fixation des objectifs à toute l'équipe ainsi qu'aux entraîneurs, afin de connaître leur motivation de l'année, leurs importants objectifs de la saison, et les ambitions individuelles de chaque joueur ainsi que toute l'équipe, le basket-ball est un sport collectif donc il a besoin de l'énergie de toute l'équipe.

Après le dépouillement des fiches de la fixation des objectifs des joueurs et des entraîneurs nous avons entamé la deuxième partie de notre programme de la préparation mentale qui est l'apprentissage des méthodes de la relaxation, la première méthode choisie pour commencer est la méthode du training autogène de Schultz, et cela pendant six semaines, une fois par semaine avant l'entraînement. Après les six semaines d'apprentissage avec la relaxation de Schultz, on est passé à la méthode de la relaxation progressive de Jacobson même planning que la méthode précédente.

Le basket-ball est un sport très dynamique qui demande une énorme condition physique, des qualités techniques, une pensée tactique, la cohésion du groupe, et surtout un mental de gagnant. On entend souvent parler du mental, son trop chercher à améliorer c'est aptitude et ces habiletés pour optimiser la performance des joueurs, motiver le basketteur à devenir plus productifs, et plus efficaces possible lors des compétitions et précisément dans les matchs décisifs.

Nous avons essayé d'appliquer des méthodes de la relaxation et de la fixation des objectifs en l'occurrence un programme de la préparation mentale, à la phase retour du championnat, afin de voir l'impact des techniques de relaxation sur la performance des joueurs. Les résultats de l'écart des points marqués de chacun des joueurs à montrer les performances individuelles réalisés, la progression du score pendant la saison à exprimer aussi leur performance collective. Mais aussi la méthode de la fixation d'objectif a permis à l'équipe de rester motivé, se focaliser sur les matchs retour et réaliser des résultats positifs lors des

compétitions. L'analyse des résultats nous a montrés le nombre de match gagné a phase a retour qui est de 7 victoire sur 8, la différence très significative entre la moyenne des points marqués entre les matchs aller et les matchs retour.

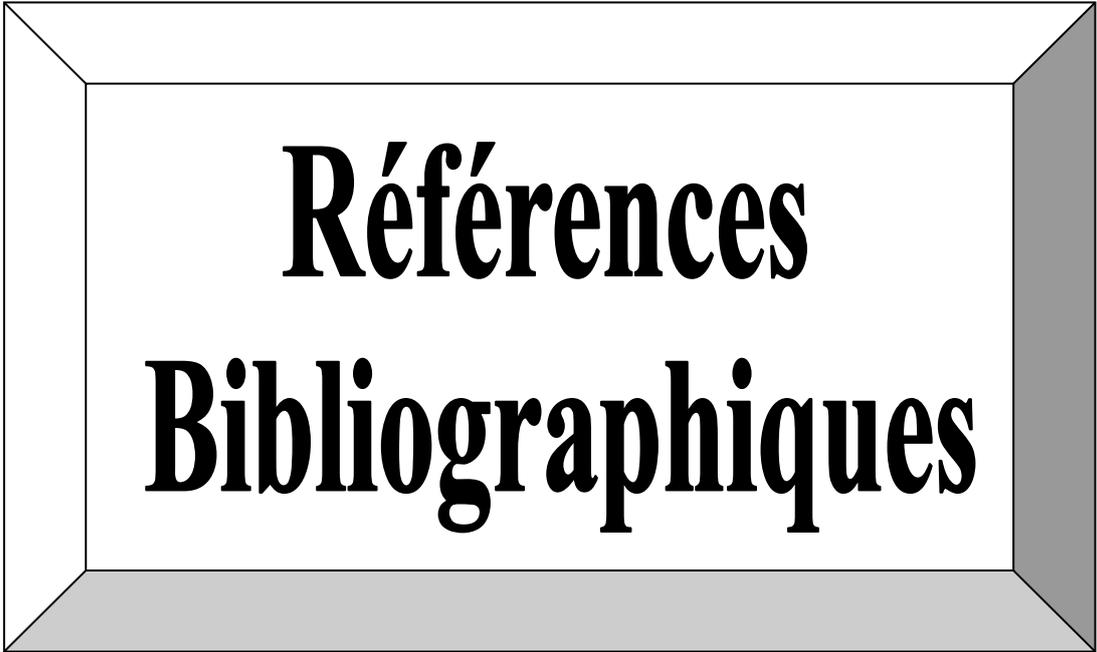
Dans cette modeste réflexion, nous avons tenté de recenser des données issues du terrain avec le cadre théorique pour déterminer l'influence de la préparation mentale sur l'optimisation de la performance sportif, et son impact sur les résultats positifs lors des compétitions.

### 3. Recommandations

Après avoir résolu toutes les tâches fixées dans notre recherche, nous avons rédigé quelques recommandations adresser aux entraîneurs et aux formateurs de toutes les catégories, spécialement aux encadreurs sportif afin de prendre en considération le facteur psychologique, et de donner de l'importance à la préparation mentale, qui demande de l'entraînement mental des outils et des méthodes pour préparer l'athlète mentalement et développer ces capacités cognitives, et ses habiletés qui les conduira à la performance basée sur une démarche scientifique et logique.

1. Donner de l'importance à l'aspect psychologique à part égale avec les autres facteurs de performance sportive.
2. Avoir des connaissances sur la psychologie du sport.
3. Faire des formations sur la préparation mentale, afin de comprendre les outils et les moyens utilisés pour l'entraînement mentale.
4. Commencer le début de saison par des tests psychologique.
5. Apprendre à connaître les traits de personnalité des athlètes.
6. Habituer les athlètes a cette méthode de préparation pour qu'elle devienne familière dans leurs préparations.
7. Offrir un meilleur encadrement psychologique aux athlètes pour un bon développement des facteurs qui leurs permettront d'optimiser leurs performances.
8. Savoir motiver les athlètes, leurs apprendre à avoir confiance en eux et gérer leurs stress.

Il est clair que l'objectif de chaque cadre sportif et entraîneur, et d'amener son athlète a sa plus grande forme le jour « J » et de conduire son athlète au plus haut niveau, et à atteindre la performance et surtout la maintenir pendant sa carrière sportive. Le niveau actuel mondial et le sport moderne nous impose à prendre conscience de l'importance du mental chez les athlètes. Pour optimiser la performance sportive, un programme d'entraînement efficace nécessite un équilibre des facteurs de la performance sportive : les facteurs physiques, facteurs techniques, facteurs sociaux, les facteurs tactiques et cognitifs, les facteurs constitutionnels et médicaux, et les facteurs psychologiques.



**Références  
Bibliographiques**

## Références Bibliographiques

### Ouvrages

1. BAYER. (1993). *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. Ed vigot. Paris.
2. BILLAT, V. (2003). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique*. Ed De Boeck. Bruxelles.
3. BOSCO.G & coll. (1996). *Basketball*. Ed Revue EPS. Paris.
4. BURNS, B. Dunning, M. (2009). *Basketball Step-by-step*. Ed The Rosen Publishing Group. New York. Etat-unis.
5. CREVECOEUR, LECHIEN ET REDOUTE. (1994). *Basketball*. Ed Amphora. Paris.
6. CAZORLA. G. (1989). *Comment évaluer et développer vos capacités aérobies*. Ed Broché. Paris
7. DECAMPS, G. (2012). *Psychologie du sport et de la performance*. Ed de Boeck. Bruxelles.
8. DELLAL, A. (2008). *De l'entraînement à la performance en football*. Ed De Boeck. Bruxelles.
9. GIFFORD, C. (2010). *Basketball tell me about sport*. Ed Evans Brothers. London. England.
- 10.GUILLOT.A. (2012). *Visualisation en sport de combat*. Ed Amphora, Paris.
- 11.Le DEUFF. H. (2002). *Entraînement mentale du sportif*. Ed Amphora. Paris.
- 12.N'DA. P. (2002). *Méthodologie de la recherche, de la problématique à la discussion des résultats*. Editions Universitaires de Côte d'Ivoire. Abidjan. p.19
- 13.PALAZZOLO, PINNA.CH. (2005). *Apprendre à gérer son stress*. Ed Chiron. Paris.
- 14.PLATONOV, V. (1988). *L'entraînement sportif, théorie et méthodologie*. Ed revue EPS. Paris.
- 15.PAQUET.Y, ANTONINI PHILIPPE.R. (2009). *Psychologie du sport en 22 fiches*. Ed Dunodo. Paris.
- 16.PIA.M (1990). *Préparation physique et mentale du sportif*. Ed Amphora. Paris.

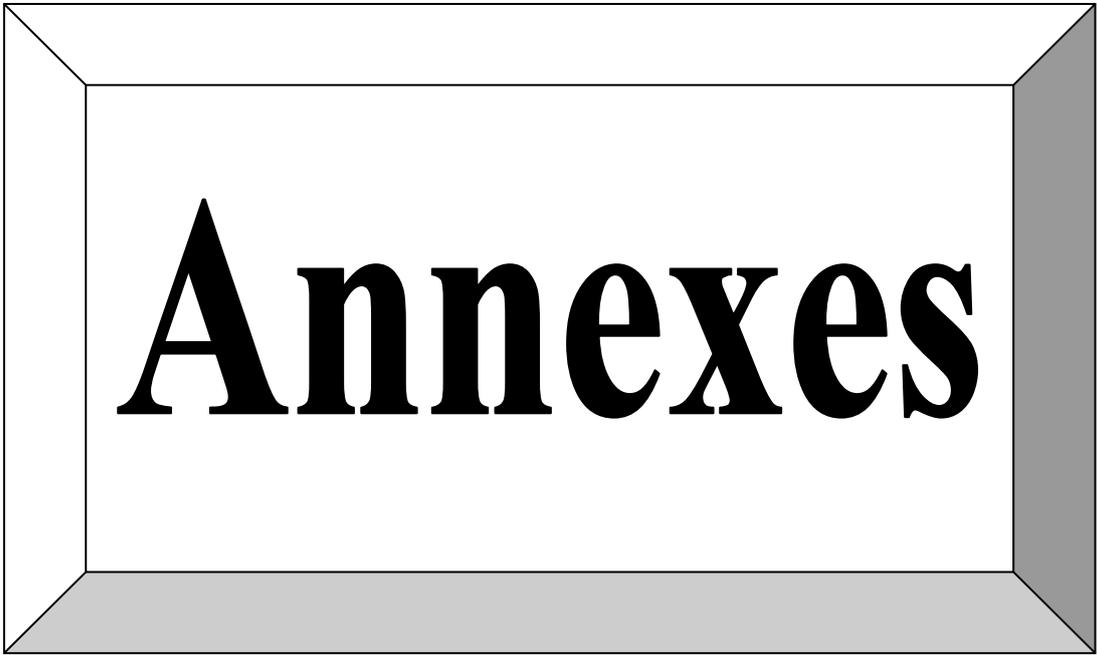
17. RICHARD. H. Cox. (2015). *Psychologie du sport* 2<sup>ème</sup> édition. De Boeck. Paris.
18. RAIMBAULT. N, PION. J. (2007). *La préparation mentale en sport collectifs*. Ed Chiron. Paris.
19. RAYNAL. J. (1980). *La fabuleuse histoire du basket-ball*. Ed EDILIG.
20. TARGET. CH. (2006). *Manuel de la préparation mentale*. Ed Chiron. Paris.
21. THOMAS, R. (1994). *Préparation psychologique du sportif*. Ed Vigot. Paris
22. VINCENZI. JP, GROSGEORGE. B, RAIMBAULT. N, RAT. M. (2007). *Basketball approche totale, analyse technique et pédagogique*. Ed Vigot. Paris
23. WEINECK. J. (1993). *Manuel d'entraînement, 2ème partie L'entraînement des principales formes de sollicitation motrice*. Ed Vigot.
24. WEINECK. J. (1997). *La biologie du sport*. Edition Vigot.
25. WEINEK, J. (1986). *Manuel de l'entraînement*. Ed Vigot. Paris.

### Revues

26. FAMOSE. JP. (1990). *Apprentissage moteur et difficulté de la tâche*. Millau. INSEP publications. Page 54
27. FAMOSE. JP. (1993). GARLAND. H. (1985). *A cognitive Mediation Theory of Task Goals and Human Performance, Motivation and Emotion*, p. 345-367.
28. FOURNIER. J. al. (2008). *Content, characteristics and function of mental images. Psychology of sport and exercise*. 9, 734-748.
29. KINGSTON & HARDY. (1997). *Effects of different types of goals on processes that support performance*. The sport psychologist.
30. LOCKE & LATHAM. (1984). *The application of goal setting to sports. Journal of sport Psychology*. 7, 205-222
31. LOCKE & LATHAM. (1985). *The application of goal setting to sports. Journal of sports psychology*. 7, 205-222
32. LOCKE & LATHAM. (1990). *A theory of goal setting to sports. Journal of Sports Psychology*. 7, 205-348
33. ORLICK & PARTINGTON. (1988). *Mental training for athletes*

## Documents électroniques

34. Alizé Cornet. (2010). L'équipe Mag.  
[https://www.envsn.sports.gouv.fr/images/recherche-expertise/prepa\\_mentale/fiches\\_outils/03-techniques-de-relaxation.pdf](https://www.envsn.sports.gouv.fr/images/recherche-expertise/prepa_mentale/fiches_outils/03-techniques-de-relaxation.pdf)
35. CHALOULT.L & all. (1990). *La relaxation progressive et différentielle de Jacobson*  
<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2016/03/la-relaxation-progressive-de-jacobson.pdf>
36. IAN CONNOLE. (2017). *Directeur du département de la psychologie dans le sport à Kansas State.*  
[www.parlons-basket.com/2017/09/15/dossier-limportance-de-la-preparation-mentale-dans-le-sport-zoom-sur-la-nba/](http://www.parlons-basket.com/2017/09/15/dossier-limportance-de-la-preparation-mentale-dans-le-sport-zoom-sur-la-nba/)
37. MARC GUIOSE. (2003). *Fondements théoriques et techniques de la relaxation.*  
<http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/psychomot/relaxation1/relaxation1.pdf>



# **Annexes**

# Relaxation progressive de Jacobson

Cette méthode a été développée par Edmund Jacobson et procède de la façon suivante :

- Vous induisez volontairement une tension spécifique à un groupe de muscles (sans que cette tension ne soit douloureuse). Les principales régions sollicitées sont les épaules, les bras, les mains, la ceinture pelvienne, les jambes, les pieds, le cou et le visage.
- Vous maintenez cette tension pendant quelques secondes (5 sec.)
- Vous relâchez la tension.

1. Installez-vous dans un endroit tranquille ; étendez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les pieds décroisés (sans oreiller sous votre tête). Fermez les yeux.

2. Concentrez-vous d'abord sur votre respiration actuelle. Respirez lentement, profondément et tâchez de maintenir cette façon de respirer tout au long de l'exercice.

3. Pour chacun des groupes de muscles, induisez une tension qui soit juste assez forte pour bien la sentir, sans être douloureuse ou trop pénible pendant 5 à 7 secondes ; centrez-vous bien sur l'inconfort de votre tension, puis relâche-la. Sentez maintenant le bien-être, la chaleur, et les sensations agréables de détente, puis examinez bien la différence entre la tension-relâchement. Reprenez deux ou trois fois le cycle tension-relâchement ou plus selon vos besoins en essayant de vous centrer le plus possible sur le groupe de muscles que vous travaillez.

Voici les étapes de la relaxation progressive :

Groupe de muscles

1. Serrez le poing. Relâchez.
2. Tendez vos biceps. Relâchez.
3. Plissez le front en remontant les sourcils. Relâchez.
4. Froncez les sourcils comme si vous vouliez qu'ils se touchent. Relâchez.
5. Fermez les yeux très forts. Relâchez.
6. Serrez la mâchoire comme si vous mordiez. Relâchez.
7. Serrez les lèvres en les pressant l'une sur l'autre. Relâchez.

8. Poussez la tête le plus possible vers l'arrière. Relâchez.
9. Pressez le menton contre votre poitrine. Relâchez.
10. Remontez les épaules. Relâchez.
11. Ramenez les épaules vers l'arrière comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent. Relâchez.
12. Poussez les muscles du ventre vers l'extérieur en les durcissant. Relâchez.
13. Arquez le dos. Relâchez.
14. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
15. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
16. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.
17. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

# **Training autogène de Schultz**

## 1- Expérience de la pesanteur :

Mon bras (droit puis gauche) est lourd, tout à fait lourd – ma jambe (droite puis gauche) est lourde, tout à fait lourde. Tout mon corps est lourd, comme attiré vers le centre de la Terre. Tout mon corps est agréablement lourd.

## 2- Expérience de la chaleur :

Mon bras (droit puis gauche) est chaud, tout à fait chaud – ma jambe (droite puis gauche) est chaude, tout à fait chaude. Tout mon corps est chaud, comme réchauffé par les rayons du soleil. Tout mon corps est agréablement chaud.

## 3- Expérience de ma respiration :

J'ai conscience de mon diaphragme. Il y a quelque chose qui respire en moi. J'entends ma respiration. Mon ventre s'élève et s'abaisse, comme un bateau sur une mer calme. Je suis transporté par ma respiration. Tout mon corps respire. Je suis ma respiration.

## 4- Expérience de mon cœur :

Je sens mon cœur dans ma poitrine. Mon cœur bat calmement, tranquillement, puissamment. Mon cœur et mon corps battent au même rythme. Mon cœur bat dans mon corps et avec mon corps.

## 5- Expérience de mon plexus solaire :

Je porte mon attention sur cette zone de mon corps située juste sous le sternum. Une douce lumière chaude réchauffe mon plexus solaire. Cette douce chaleur rayonne tout autour de mon plexus solaire. Mon ventre devient chaud à l'intérieur. Il y a comme un soleil dans mon ventre.

## 6- Expérience de mon cerveau relaxé :

Mon front est agréablement frais. Je sens une agréable sensation de fraîcheur sur mon front.

## Fixation des objectifs

**Nom :**

**Club :**

**Prénom :**

**Entraîneur :**

**Age :**

**Catégorie :**

**Poste :**

**Date :**

| <b>Objectifs</b>   | <b>Dissertation</b> |
|--|---------------------|
| <b>Résultats</b><br><b>Des matchs retours</b>  |                     |
| <b>Performances</b><br><b>personnelles :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tactique</b></li><li>• <b>Nombre de tire</b></li><li>• <b>Lancer franc</b></li></ul> |                     |
| <b>Processus</b><br><b>Technique</b>   |                     |
| <b>Collectifs</b>  |                     |

## Résumé

L'objectif de notre recherche intitulé « Le rôle de la préparation mentale dans la performance sportive chez les basketteurs », a été réalisé pour démontrer l'intérêt de la préparation mentale dans l'amélioration de la performance sportive, et comment optimiser la performance sportive chez les basketteurs.

L'apprentissage des méthodes sont suivit par (12) joueurs seniors hommes du club ACB basketball division excellence, pendant la période des matchs retour du championnat. Les joueurs ont une séance de relaxation une fois par semaine avant l'entraînement et cela durant 16 semaines.

En analysant les feuilles de matchs à la fin du championnat, et en comparant l'écart des points entre les matchs aller et retour, on a remarqué une progression de l'équipe suite aux points et au nombre de matchs gagnés. Nous avons confirmé l'utilité de la préparation mentale dans l'optimisation de la performance sportive des joueurs, et son influence sur les résultats positive des compétitions.

**Mots clés :** Basketball, performance sportive, préparation mentale.

## **Abstract**

Our modest work entitled «The role of mental preparation in sports performance at basketball players », was realized to demonstrate the benefit of the mental preparation in the improvement of the sports performance, and how to optimize the sports performance at basketball players.

The learning of the methods is followed by (12) senior players man of ACB basketball team of excellence division, during the period of the return matches of the championship. The players have a session of relaxation once a week before the training and it last for 16 weeks.

By analysing scoresheets at the end of the championship, and by comparing the gap from points between the first legs and return, we noticed a progress of the team further to points and among won matches. We confirmed the utility of the mental preparation in the optimization of Sports performance of the players, and its influence on the positive results of competitions.

**Keywords:** Basketball, Sports performance, Mental preparation.