

# Incertitude et compétence sportive, le coping au secours de l'athlète

C. Traverse\* #, A. Menaut\*

\* UPRES 498 – Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique – Bordeaux 2 ; # member of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)

## INTRODUCTION

« L'incertitude et l'absence de contrôle sont de puissants déclencheurs de stress. Moins le sujet dispose de connaissances sur une situation, moins il a de contrôle sur elle, plus la situation sera stressante » (Le Scannff, 1999, p.18). L'incertitude est reconnue comme une source indéniable de stress chez l'athlète (Famose & al., 1999 ; Weinberg & Gould, 1997 ; Hardy, 1992). Selon le niveau et le type de pratique, elle peut toucher des secteurs aussi variés que : l'adversaire (identité, niveau, type de jeu...), la pertinence du système de jeu retenu, le temps (vent, intempéries, température), l'arbitrage, la chance... Toutes ces incertitudes étant reliées à une seule : l'incertitude de résultat.

Cette étude se propose d'observer, lors de compétitions, les stratégies de coping utilisées par les sportifs de deux pratiques différentes. Deux questions sont posées :

- Le sportif se trouve confronté à la fois à des événements contrôlables (tactique à adopter, à modifier...) et incontrôlables (arbitrage, chance, intempéries...). Utilise-t-il par conséquent la combinaison de stratégies ?
- Quelles sont les relations entretenues entre les stratégies de coping et le résultat ?

## METHODE

**Participants :** 171 sujets de niveaux équivalents participent à cette étude : 49 joueuses de football (Niveau Inter Régional, Moyenne d'âge=21,94 ; ET=5,71), 48 joueurs de football (Niveau CFA, Moyenne d'âge=25,35 ; ET=4,04), 38 joueurs de tennis (Niveau Seconde série, Moyenne d'âge=21,34 ; ET=5,05) et 36 joueuses de tennis (Niveau Seconde Série, Moyenne d'âge=23,27 ; ET=4,25).

**Instrument :** Le Ways of Coping Checklist (WCC, Vitaliano et al., 1985) permet de mesurer les stratégies d'ajustement utilisées par les sujets confrontés à une situation évaluée comme stressante. La version française de Paulhan & al. (1994) offre la possibilité de dégager cinq coping différents : la résolution de problème, l'évitement avec pensée positive, la recherche de soutien social, la réévaluation positive et l'auto-accusation.

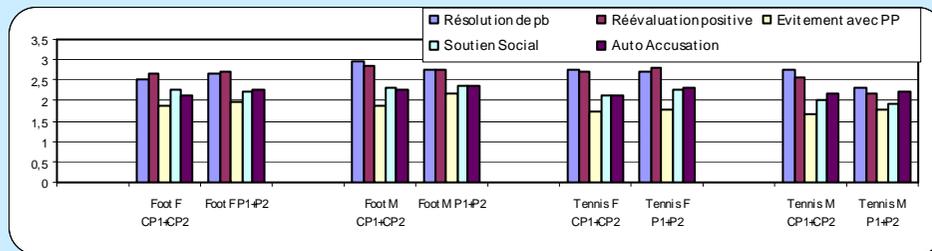
**Procédure :** Le WCC est réalisé une demi-heure après les matchs. Les stratégies de coping sont évaluées lors de deux types de situations compétitives : une situation de « contre-performance (CP) » (l'adversaire est de niveau inférieur) et une situation de « performance (P) » (l'adversaire est de niveau supérieur). Six mois plus tard, le protocole est répété pour chaque joueur, nous permettant ainsi de tester chaque sujet, au cours de quatre matchs différents : CP et P à l'instant T1 (CP1; P1) ; CP et P à l'instant T2 (CP2; P2).

**Traitements des données :** Les statistiques descriptives sont utilisées. Pour la question 1, il s'agit d'une simple observation des moyennes. Pour la deuxième question : nous avons dégagé deux groupes de sujets : le groupe A (sujets dont le coping problème est supérieur au coping émotion) et le groupe B (sujets dont le coping problème est inférieur au coping émotion). Ces groupes constitués, nous notons pour chaque individu le résultat du match. Les résultats sont par la suite traduits en pourcentages.

## RESULTATS

**L'utilisation combinée des stratégies de coping :** L'observation des moyennes montrent l'utilisation préférentielle et prioritaire des stratégies de résolution de problème et de réévaluation positive quels que soient la situation, la pratique et le sexe. La stratégie la moins utilisée est toujours la stratégie d'évitement avec pensée positive. Même si les stratégies ne sont pas toutes utilisées à la même intensité, les sportifs les emploient simultanément et en combinaison.

**La relation des stratégies de coping avec le résultat :** cf. Tableau.



	Football	Victoire	Match Nul	Défaite	Tennis	Victoire	Défaite
<b>Football Féminin</b>				<b>Tennis Féminin</b>			
<b>CP :</b>					<b>CP :</b>		
<b>Groupe A</b>		100 %		–	<b>Groupe A</b>	87 %	13 %
<b>Groupe B</b>		90 %	10 %	–	<b>Groupe B</b>	20 %	80 %
<b>P :</b>					<b>P :</b>		
<b>Groupe A</b>		72 %	2 %	26 %	<b>Groupe A</b>	33 %	67 %
<b>Groupe B</b>		37 %	5 %	58 %	<b>Groupe B</b>	–	100 %
<b>Football Masculin</b>				<b>Tennis Masculin</b>			
<b>CP :</b>					<b>CP :</b>		
<b>Groupe A</b>		89 %	11 %	–	<b>Groupe A</b>	89 %	11 %
<b>Groupe B</b>		83 %	17 %	–	<b>Groupe B</b>	50 %	50 %
<b>P :</b>					<b>P :</b>		
<b>Groupe A</b>		21 %	46 %	33 %	<b>Groupe A</b>	49 %	51 %
<b>Groupe B</b>		23,50 %	65 %	23,50 %	<b>Groupe B</b>	–	100 %

## DISCUSSION & CONCLUSION

L'utilisation d'une combinaison de stratégies de coping par le sportif est confirmée. En effet, il utilise à la fois les stratégies centrées sur le problème et sur l'émotion. Même si certaines stratégies semblent privilégiées (stratégies centrées sur le problème), le sportif fait face aux situations stressantes en mettant en place des stratégies variées.

Quels que soient le sexe, la pratique et la situation (à l'exception du football masculin en situation de performance), la prédominance du coping problème semble entretenir des liens avec la victoire. Lors de situations compétitives complexes où l'adversaire est d'un niveau supérieur, les sujets semblent avoir intérêt à se centrer prioritairement sur le problème pour accentuer leurs chances de réussite.

Compte tenu de ces résultats, un travail plus important devrait être réalisé pour apprendre au joueur :

- à puiser les informations utiles dans le jeu de l'adversaire
- à adopter une tactique adaptée au jeu adverse, tout en tenant compte de son propre style de jeu et de ses capacités
- à faire évoluer son plan d'action si nécessaire au fil de la rencontre

Ce type d'approche pourrait permettre au sportif d'améliorer ses ressources personnelles et ainsi, réduire l'incertitude ressentie quant à ses capacités de réussite en compétition.

### Bibliographie :

- Famose JP, Sarrazin P, Cury F. (1999). La fixation de but : une technique pour surmonter l'anxiété et augmenter la confiance en soi. In La gestion du stress, entraînement et compétition, 1999, Revue EPS 43, 26-43.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48, 2, 615-629.
- Le Scannff C. (1999). Une approche multidimensionnelle de la gestion du stress. In La gestion du stress, entraînement et compétition, 1999, Revue EPS 43, 18-25.
- Paulhan I, Nuissier J, Quintard B, Cousson F, Bourgeois M. (1994). La mesure du « coping », traduction et validation françaises de l'échelle de Vitaliano. *Ann méd psycho*, 152, 5, 292-299.
- Vitaliano, Russo, Carr, Mauro, Becker (1985). The ways of coping checklist : revision and psychosometric properties. *Multivariate Behavioral research*, 20, 3-26.
- Weinberg R.G, Gould D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris : Vigot.