PODCAST :

-> Disponibles GRATUITEMENT sur les plateformes (spotify, deezer..)

- ★ ***TEAM SPORT #1 accompagner le "je" pour mieux forger le "nous"***
- \+ axé pour le staff et les coachs

-> Mickaël Campo, maître de conférences en psychologie du sport, responsable prépa mentale FFRugby + Jacques Commères directeur du pôle haut niveau de la FFBB qui apporte son expérience au sein des équipes de France.

- ★ Mindful Sport Performance Podcast - Émission - Apple Podcasts (anglophone)

Podcast sur la pratique de la pleine conscience dans le sport, avec des discussions, interviews d'experts en psychologie du sport et des conseils pratiques et concrets pour appliquer la mindfulness en contexte sportif (performance, stress, flow).

VIDÉO YOUTUBE:

L'exploration mentale #7 - Renforcer la confiance en soi dans la pratique sportive

LIVRES

"Mindfulness : pleine conscience pour la performance", Jean Fournier & Marjorie Bernier

Un livre francophone structuré autour de la pleine conscience appliquée aux sportifs. Il propose :

- ★ un programme structuré (« Pleine Conscience pour la Performance »),
- ★ des exercices, des routines à intégrer dans l'entraînement,
- ★ des pistes concrètes pour améliorer la concentration et la performance dans les situations à enjeu.

"Psychologie du sport et de la performance", Greg Deschamps

-> outils pédagogiques

- ★ Facteurs psychologiques influençant la performance (cognitifs, affectifs et motivationnels).
- ★ synthèse des principales théories en psychologie du sport appliquées à la performance.
- ★ L'athlète et son corps : perception, image de soi, gestion des sensations physiques.
- ★ Blessures sportives : impact psychologique d'une blessure et processus de réadaptation.

ARTICLES SCIENTIFIQUE :

Frontiers | The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport

- Encouragement verbal positif des coéquipiers
- Communication constructive autour des émotions
- comment les réactions de l'équipe modifient l'interprétation du stress

Science of team dynamics: A review of psychological factors influencing team performance in sports

+ axé leadership = discussion sur le leadership partagé, contagion émotionnelle, renforcement de la confiance et de la communication au sein de l'équipe

THÈSE SUR LE COPING COLLECTIF

Le coping collectif dans le sport de haut niveau : conditions d'émergence et rôle du leadership identitaire - TEL - Thèses en ligne

= renforcer les ressources collectives face au stress, notamment par le développement du leadership identitaire, la structuration d'espaces transactionnels*

* lieux physiques (vestiaires, cuisines, espaces informels) ou virtuels (groupes de messagerie) où s'articulent la communication interpersonnelle, la co-construction du sens, ainsi que la mise en œuvre de stratégies de coping collectif. **comment utiliser de la bonne manière les mi-temps, temps morts..**

1. Régulation émotionnelle et attentionnelle:

- La cohérence cardiaque en groupe :

- ★ Régule le stress et l'activation physiologique
- ★ Favorise la concentration et la synchronisation du groupe
- ★ Créer un rituel commun sécurisant

avant chaque entraînement et compétition, se regrouper en cercle pendant 2 minutes

-> Rythme respiratoire : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration.

- Ancrage corporel collectif:

- ★ Permet de revenir au moment présent
- ★ Stabilise les émotions
- ★ Favorise le sentiment d'unité

Exemple d'exercice (2-3 minutes) :

Position débout : se focus sur les appuis, l'ancrage des pieds dans le sol.

- Essayer de ressentir le poids du corps
- les tensions musculaires (épaules, nuque..) et le relâchement progressif de ces tensions.
- Scan corporel rapide : tête → épaules → bras → jambes
  -> prendre conscience de mon état physique, comment je me sens ? Qu'est ce que mon corps ressent ? Quel est le rythme de ma respiration ?

Ce genre d'exercices participe à la **mise en place d'une routine commune** qui rassure, ancre et crée du lien entre les coéquipiers.

Vous pouvez également mettre en place des **exercices de visualisation** (individuel/collectif), il en existe des dizaines, nous en reparlerons dans la visio du 21/04 qui abordera les routines de performance et la visualisation. :)

2. Renforcement de la cohésion et du sens collectif:

Partage d'intention avant l'entraînement ou le match

- ★ Renforce l'engagement collectif
- ★ Clarifie l'état d'esprit du moment présent
- ★ Donne du sens à l'action

Faire un tour de cercle rapide : *« Qu'est-ce que je veux apporter à l'équipe aujourd'hui (sur ce match, cet entraînement) ? »*

-> Réponses courtes (cela peut être juste un mot), centrées sur l'instant (énergie, soutien, combativité, calme…)

Partage d’un succès collectif :

-> Plutôt sur un week-end de compétitions entre les matchs ou le samedi soir avant d’entamer les matchs du dimanche . Peut également se faire à la fin d’un entraînement.

- ★ Valorise le fonctionnement de l’équipe
- ★ Renforce l’identité collective
- ★ Permet de sortir de la logique de performance individuelle et de se prendre en compte le positif.

évoquer un succès **collectif** uniquement (communication, solidarité, effort commun…)

3. Cadre émotionnel partagé

La charte émotionnelle de l’équipe

Permet de poser un cadre commun sécurisant, favorisant la performance et le respect.

À construire **collectivement** (atelier) :

- Définir ce qui est “autorisé” émotionnellement

- ★ Stress
- ★ Frustration
- ★ Doute
- ★ Peur de l’échec

= Les émotions sont légitimes MAIS les comportements sont régulés.

- Et ce qui est interdit comportementalement

- ★ Humiliation, réactions agressives
- ★ Agressivité verbale ou physique
- ★ Mise à l’écart d’un coéquipier

*Comme Emilie l’a évoqué, il est important de **communiquer** avec ses coéquipiers.*

La mise en place de “buddy” est assez fréquente à l'ultimate. Ce sont des binômes de joueurs qui ne jouent pas sur la même ligne: celui sur la sideline parle à celui sur le terrain. Je dois pouvoir reconnaître sa voix parmi celles des autres

Il est important de convenir les attentes, les limites et les préférences de communication verbale et non-verbale avec son buddy.

-> Qu’est ce que je ne supporte pas, qu’est ce qui me booste (gestes particuliers, mots clés, regards..) quels sont les signaux personnels qui montrent que je baisse la tête et comment mon buddy peut les repérer et agir en fonction afin de me rebooster/rassurer/motiver.

Article source: Régulation des émotions et performance sportive : une revue systématique. | Revue des risques pour la santé chimique

-> Cet article étudie la façon dont les athlètes peuvent gérer leurs émotions, telles que l'anxiété ou la colère, afin d'optimiser leur état mental et d'atteindre leurs performances optimales ?

2 principaux modèles sont étudiés:

Le modèle des processus de régulation émotionnelle (James Gross) en 5 étapes :

1- Sélection de la situation : Choisir d'entrer (ou non) dans une situation émotionnellement chargée.

- Arriver plus tôt au stade pour éviter le stress de dernière minute
- Éviter certaines discussions anxiogènes avant la compétition
- Choisir une musique calme ou stimulante selon son besoin
= La régulation commence avant même que l'émotion apparaisse

2- Modification de la situation : Changer certains aspects de la situation pour en réduire l'impact émotionnel.

- Ajuster la routine d'échauffement
- Demander des consignes plus claires à l'entraîneur
- Réorganiser l'espace (vestiaire, matériel)
= On ne change pas la situation entière, mais ce qu'on peut contrôler

3- Déploiement attentionnel : Diriger volontairement son attention.

- Focalisation sur la respiration
- Attention sur des repères corporels
- Se concentrer sur la tâche (processus) plutôt que le résultat
= L'attention est un levier puissant de régulation

⚠️ Attention : Se distraire peut être utile à court terme, mais n'est pas toujours optimal à long terme.

3- Changement cognitif (reappraisal) : Changer la manière d'interpréter la situation, transformer les perceptions négatives en positif, booster. = stratégie la plus efficace et la plus étudiée en sport.

- "Cette anxiété est un signe que je suis prêt"
- "La pression signifie que ce match compte"
- "Je n'ai pas besoin d'être parfait, juste engagé"
= Ce n'est pas la situation qui crée l'émotion mais le sens qu'on lui donne

5- Modulation de la réponse émotionnelle : Agir après que l'émotion soit déjà là.
- Cacher ses émotions
- Se forcer à rester neutre
- Tension musculaire pour "tenir"

La suppression émotionnelle est souvent contre-productive : plus de fatigue, moins de concentration, plus d'émotions négatives à long terme
= Réguler tôt est plus efficace que "bloquer" à la fin

Le modèle IZOF – Individual Zones of Optimal Functioning (Hanin)

-> Il n'existe pas une émotion idéale universelle pour performer. Chaque athlète a sa zone

émotionnelle optimale personnelle.

“zone émotionnelle optimale” = plage d’intensité émotionnelle dans laquelle un athlète performe le mieux. Cette zone diffère d’un individu à l’autre : ce qui est trop anxiogène pour l’un peut être motivant pour un autre

Pour un athlète :
- trop peu d’activation → manque d’engagement
- trop d’activation → perte de contrôle
- entre les deux → performance optimale

Mais ⚠️
Certains performant avec beaucoup d’anxiété
D’autres seulement dans le calme
Certains ont besoin de colère contrôlée
D’autres de plaisir et de confiance

-> L’objectif n’est pas de supprimer les émotions mais de les amener dans la bonne zone

Si nous restons sur le principe de zone, voici un exercice de régulation émotionnelle qui peut se mettre en place collectivement.

Le Traffic Light :

-> outil de **repérage rapide de l’état émotionnel et comportemental**, issu des approches de **régulation émotionnelle** (TCC, psychoéducation, parfois inspiré des modèles de stress).

Il repose sur l’idée que **nos états internes influencent directement nos comportements**, et que les identifier permet d’agir avant la perte de contrôle.

🟢 La zone verte (idéal) :

- ★ Attention disponible
- ★ Émotions gérables
- ★ Énergie collective pleine (liens soudés, cheers, sideline active et bruyante)
- ★ calme, concentration
- ★ communication fluide
- ★ capacité à recevoir du feedback

“Je peux agir, coopérer et performer.”

c'est l’état optimal pour l’entraînement et la compétition.

🟡 La zone jaune (alerte / déséquilibre):

- ★ Activation émotionnelle croissante
- ★ Perte partielle de contrôle
- ★ irritabilité
- ★ agitation ou retrait
- ★ rumination, body langage “négatif”
- ★ renfermement
- ★ erreurs inhabituelles

“Je commence à perdre en efficacité, j’ai besoin d’ajuster.”

C’est la **zone clé** du modèle : c’est là que les stratégies de coping individuels/collectifs sont les plus utiles et que les buddy sont importants. Agir en zone jaune évite le passage en rouge.

ex de coping : temps mort ou regroupement, respiration collective, cri de guerre, feedback calme..

🔴 Zone rouge (débordement émotionnel)

- ★ Système émotionnel dominant
- ★ Diminution de la concentration, l’attention, lucidité..
- ★ colère, frustration ++
- ★ panique, angoisse
- ★ fermeture complète
- ★ comportements impulsifs, agressifs

“Je ne suis plus disponible pour le collectif.”

À ce stade, **on ne raisonne plus**, on régule d’abord. Faire une pause + relais par un coéquipier.

=> Ce modèle permet à l’équipe et au staff de parler d’émotions **sans les surcharger.** La zone appelle une **action**, pas un jugement. Le traffic light est un **outil de repérage**, utile pour **prévenir les débordements émotionnels**,

- ★ Rapide, accessible, mémorisable.
- ★ Favorise l’auto-observation et l’auto-régulation.

⚠️ La réalité émotionnelle est continue, pas en 3 cases. Ce modèle permet de conscientiser l’état émotionnel et de mettre en place des leviers d’actions.