

Stratégies de développement des qualités psychologiques chez le footballeur professionnel sénégalais

Souleymane DIALLO

Université Cheikh Anta Diop de Dakar/Sénégal

Résumé

De nombreux éléments influencent actuellement la performance sportive à savoir la technique, la tactique le physique et le mental. Ce dernier aspect est l'objet de cette étude qui vise à mettre en évidence les méthodes employées par les entraîneurs pour stimuler le mental de leurs joueurs, ainsi que la relation entre les pratiques mystiques et la préparation mentale. La méthodologie utilisée repose sur l'analyse de documents et la réalisation d'entretiens semi-directifs. Les résultats de l'enquête mettent en exergue l'importance de la motivation financière et de la préparation psychologique réussie pour les joueurs de football. En outre, la communication contextualisée constitue un excellent moyen de stimuler le mental des joueurs. Elle varie en fonction des moments du match avant, pendant et après. Aussi, l'exercice physique conduit-il à un niveau mental élevé alors que les pratiques occultes sont considérées comme protectrices et motivantes.

Mots-clés : stratégie, psychologie, footballeur professionnel

Abstract

Many elements currently influence sporting performance, namely technique, tactics, physical and mental. This last aspect is the subject of this study which aims to highlight the methods used by coaches to stimulate the minds of their players, as well as the relationship between mystical practices and mental preparation. The methodology used is based on the analysis of documents and the conduct of semi-structured interviews. According to the results of the survey, they highlight the importance of financial motivation and achieving a successful career in the psychological preparation of football players. In addition, contextualized communication is a great way to stimulate the players' minds because it varies depending on the moments of the match before, during and after that. Physical exercise that causes exhaustion leads to a high mental level. Occultist practices promote protection and motivation.

Keywords: strategy, psychology, professional footballer

Introduction

De nos jours, dans le domaine du sport, de nombreux défis se posent pour organiser et gérer les activités sportives : la gestion des trajectoires de carrière, la mobilité des athlètes, mais surtout la gestion rationnelle et efficace des performances sportives. Effectivement, il y a eu depuis quelques années des évolutions dans la notion de performance qui inclut désormais une dimension psychologique : la motivation des acteurs, leur confiance en eux-mêmes, le cadre sécurisant dans lequel ils évoluent, etc...

Peu importe l'activité (sport, travail, éducation), la performance est devenue indispensable dans une société moderne qui lui accorde un véritable culte (Ehrenberg, 1991). Vous ne pouvez exister ou avoir une place de choix dans le monde actuel que grâce à vos performances. Cependant, il est important de ne pas négliger les enjeux de performance au détriment de la personne et de son bien-être. D'après (Nicolas, M. et Noger, K. 2007), il est de plus en plus courant d'utiliser les facteurs psychologiques pour expliquer en partie la performance ou la contre-performance, peu importe le domaine d'action dans lequel elle est accomplie. Dans le domaine du sport de haut niveau, les acteurs tels que les entraîneurs, les journalistes et les athlètes... sont conscients que le "mental" joue un rôle essentiel dans la pratique sportive compétitive. Effectivement, pendant certaines compétitions, un sportif peut ressentir une bonne préparation technique et physique tout en restant complètement à l'écart de l'événement. Par conséquent, les acteurs du monde sportif décrivent souvent la dimension psychologique ou le "mental" comme une composante intrinsèque et explicative du succès ou, au contraire, de l'échec sportif.

Au Sénégal, cette dimension semble être négligée, les aspects psychologiques ne sont pas suffisamment pris en considération dans la formation des joueurs, en particulier ceux du championnat professionnel local. Il est possible de souligner que la préparation mentale peut être le facteur limitant de la performance sportive dans les équipes professionnelles. Selon Burton et Raedeke (2008), les clubs ne perçoivent pas le besoin d'une prise en charge de cet aspect crucial du football moderne, car il permet à l'entraîneur de comprendre comment le joueur agit, pense et se sent à la fois lors de l'entraînement et lors de la compétition.

Une autre observation faite concerne la faible quantité d'heures consacrées au module de psychologie du sport dans le cadre de la formation des coaches. En même temps, on s'est souvent interrogé sur le profil de celui qui enseigne le module; il ne serait pas, dans de nombreux cas, un spécialiste de la psychologie. Effectivement, le Sénégal possède des équipes qui ont fait des performances similaires à celles de la plupart des équipes africaines lors des compétitions internationales, mais en ce qui concerne les résultats, ces dernières ont un palmarès meilleur que celui des équipes sénégalaises. Il est fréquent de mentionner l'aspect logistique en utilisant des expressions telles

que « on nous a donné un bus mauvais » ; « les joueurs sont restés plus de quatre heures à l'aéroport » ; « l'accueil à l'hôtel n'est pas bon » ; « l'équipe n'a pas eu de terrain d'entraînement »... afin de justifier les performances médiocres. Cependant, la majorité de ces échecs sportifs peuvent être attribués à des lacunes psychologiques. Le principal défi du football au Sénégal semble donc être la gestion adéquate de l'un des éléments clés de la performance, à savoir la préparation mentale. Nous souhaitons comprendre cette dimension dans la pratique sportive en examinant le football sénégalais en général et en mettant l'accent sur les équipes de la ligue professionnelle. C'est dans cette perspective que se situe notre interrogation qui cherche à saisir comment la préparation psychologique du footballeur sénégalais en général et celui de la ligue professionnelle en particulier est prise en charge.

1. Méthodologie

Toutes les équipes de la Ligue 1 de football du Sénégal ont été étudiées. Elles ne se trouvent pas toutes dans la même région même si Dakar en abrite le plus grand nombre. Le Casa Sport est situé au sud du pays, tandis que la Linguère de Saint Louis se trouve au nord de la capitale du Sénégal précisément à St Louis. Nous avons un champ d'étude limité car il ne concerne que les équipes de la Ligue professionnelle. Presque chaque région dispose d'une équipe professionnelle. Ainsi, afin de répondre à notre interrogation de recherche, nous avons principalement opté pour la méthode qualitative, en utilisant une technique de collecte semi-directive (l'entretien semi directif) avec les entraîneurs. Grâce à la collecte de données sur le terrain et à la recherche documentaire, il a été possible d'observer les stratégies utilisées par les entraîneurs pour effectuer un travail psychologique. Elles sont multiples et diversifiées.

2. Présentation des Résultats

La recherche de l'excellence sportive dépasse largement l'exercice physique. De nos jours, la psychologie est considérée comme une discipline qui examine les éléments qui impactent les performances d'un athlète de haut niveau. Elle propose différentes stratégies auxquelles les entraîneurs peuvent se fier pour améliorer les performances de leurs joueurs.

2.1. Une préparation mentale essentiellement axée sur de la motivation

La psychologie du sport a pour objectif principal d'assister l'athlète et l'entraîneur dans leur préparation aux multiples défis de la compétition sportive et de l'entraînement. Selon l'étude de Vallerand (1994), une connaissance approfondie en psychologie du sport renforce essentiellement l'entraîneur dans sa capacité à mieux superviser son équipe. Elle aide à le perfectionner, peu importe son niveau de débutant ou d'expert. Dans son intervention, l'entraîneur se présente comme un psychologue et un pédagogue

en même temps. Il établit les conditions optimales de motivation pour les athlètes afin qu'ils puissent développer et maintenir leur motivation. On peut mentionner parmi ces conditions la motivation financière que l'entraîneur établit pour maintenir les joueurs dans des conditions optimales de performance: la motivation financière joue un rôle crucial dans la stabilisation mentale d'un joueur. De manière générale, leur motivation repose pour la plupart sur le facteur financier : « Je suis convaincu que si l'on payait par exemple 500000F aux joueurs, ils seront en mesure de faire tout ce que les entraîneurs leur demandent... ». Les motivations extrinsèques désignent un engagement non pas pour l'activité en elle-même, mais pour ses répercussions. Le sport n'est plus considéré comme une fin en soi, mais plutôt comme un moyen d'atteindre un but.

Outre cette motivation économique, les joueurs sont également préoccupés par leur carrière et leur épanouissement : la satisfaction de repousser ses limites, d'atteindre ses objectifs. La majorité d'entre eux sont conscients de l'avantage que le football peut apporter à leur existence. Les joueurs sont motivés par cette prise de conscience. Ceci dépasse les limites de l'entraîneur, les joueurs aspirent à une carrière sportive réussie : «...il y a également la motivation individuelle du joueur qui vise à quitter le pays, à devenir international et à prétendre gagner beaucoup d'argent... ».

En définitive, le coach est perçu comme un psychologue, il utilise le prétexte de la motivation pour assumer ce rôle. Une motivation principalement financière, ainsi que la quête d'une carrière fructueuse. La motivation joue un rôle essentiel pour l'entraîneur dans le développement mental de ses joueurs.

2.2. Une communication importante et à contextualiser

La communication favorise le développement et l'implication active au sein de l'équipe. De cette manière, elle encourage une amélioration de la qualité du travail et renforce le sentiment de fierté et d'appartenance au groupe. L'athlète aura une confiance accrue en ses compétences, ce qui entraînera inévitablement une confiance individuelle et aura un effet sur la performance collective. Dans cette optique, il est essentiel de porter une attention particulière à la manière dont la communication doit être faite. Sous ce rapport, il est crucial de prendre en considération le moment présent, car il va influencer le contenu de la communication et les répercussions qui en découlent. La communication est essentielle, qu'elle soit effectuée avant, pendant ou après le match, mais elle varie également en fonction des contextes. « À la fin du match : je refuse de faire part de ma défaite en affirmant que les joueurs sont responsables. En instaurant une communication saine et précise, il est possible d'encourager tes joueurs à développer une mentalité solide pendant le match... ». Le discours motivant est donc nécessaire avant le début du match.

Dans cette perspective, les entraîneurs doivent sélectionner le moment adéquat pour communiquer avec leurs joueurs et surtout comprendre le contenu. Il est donc nécessaire d'ajuster la communication en fonction de divers paramètres. Cependant, il est primordial qu'elle soit adaptée aux joueurs qui ne peuvent pas comprendre le discours de l'entraîneur de la même manière, car ils n'ont pas le même vécu et surtout la même compréhension des choses en raison de la différence de niveau d'études. Selon I. Ciss (2012, p. 51), « il y a moins de joueurs ayant un niveau très avancé dans les études que les autres, dont certains abandonnent très tôt pour se consacrer exclusivement au football ». Ils intériorisent l'idée selon laquelle que leur réussite et leur développement personnel sont intrinsèquement liés à leur carrière de footballeur. Mais ils n'ont toutefois pas le même niveau de perception du discours à cause des différences de niveaux académiques. C'est pourquoi, pour chaque individu, il faut une communication qui correspond à sa personnalité et à son niveau. Bref, il est important de déterminer la manière de communiquer avec chaque joueur à cause des différences de niveaux.

En outre, la communication nécessite une maîtrise de son objet afin de ne pas être détournée de son but. Elle est souvent à l'origine de nombreux conflits au sein des clubs, car elle peut engendrer des incompréhensions au sein d'un groupe. Une communication non maîtrisée peut entraîner un résultat contraire à ce que l'on s'attendait. Si la communication de l'entraîneur est inefficace, ses objectifs et ses attentes restent incertains et il est possible qu'il ne parvienne pas à atteindre son objectif ; c'est pourquoi il est essentiel qu'elle soit précise...

En résumé, dans les approches de développement des compétences psychologiques, il est essentiel de favoriser une communication entre le joueur et l'entraîneur. Les choix des moments et des contenus de communication sont essentiels pour la réussite de la communication vectrice de performance sur le terrain.

2.3. Le travail physique pour booster le mental du footballeur sénégalais

Dans le football contemporain, la technique et la tactique jouent un rôle crucial. Cependant, « pour avoir un impact sur le mental du joueur, le physique joue un rôle important ; d'où la prédominance des exercices physiques sur les aspects technico-tactiques pour développer les qualités psychologiques » (entraîneurs). Selon eux, la priorisation de la course d'endurance implique la stimulation du mental des joueurs. De plus, il est évident que les entraîneurs manquent de formation et, par conséquent, de connaissances dans le domaine de la préparation psychologique, même si cette dernière est considérée comme une nouvelle discipline dans le domaine des sciences du sport : « J'entraîne fréquemment les joueurs jusqu'à leur épuisement afin de favoriser leur développement mental... Généralement, il

est difficile de savoir quelles stratégies utiliser pour effectuer correctement notre travail, à savoir développer le mental de nos joueurs, car nous n'avons pas reçu de formation en ce sens. On s'appuie sur notre expérience ».

Il est fréquent de parler du mental comme si c'était une chose innée. Ainsi, ce serait un pouvoir que certains ont et d'autres n'ont pas. Comme la préparation physique, il s'agit d'un travail rigoureux qui ne laisse pas de place au hasard ou à la chance, car pratiquer un sport demande un engagement physique intense et les individus les mieux préparés obtiendront les meilleurs résultats (J. Weineck, 1997, p. 183-198). Pendant longtemps, l'entraînement physique a été perçue comme une tâche ardue et inévitable. Ainsi, elle convient parfaitement au développement mental car elle permet à l'individu de se surpasser. Cela lui donnera la possibilité de réaliser des performances. C'est la raison pour laquelle il serait extrêmement compliqué de séparer le mental de la préparation physique. Le joueur ayant une bonne condition physique est capable de faire preuve d'une performance sportive sur le plan psychologique. La préparation mentale est généralement confondue avec la préparation physique, ce qui signifie que de nombreux entraîneurs utilisent la préparation physique pour évaluer le mental du sportif. Ils profitent du prétexte d'une activité physique pour développer les compétences mentales : « Le travail physique me permet de développer des compétences mentales telles que le dépassement de soi, qui est une qualité mentale essentielle pour un athlète de haut niveau... Après la séance, je fais courir sur toute la longueur du terrain afin de vérifier s'ils sont capables de tenir mentalement... L'exercice physique, tel que le travail intermittent de 15'/15', favorise le développement mental d'un joueur de football. Certaines courses que vous suggérez aux joueurs leur offrent la possibilité de se surpasser...Je les fait courir jusqu'à ce qu'ils soient épuisés afin de vérifier s'ils vont renoncer. »

De plus, la difficulté psychologique entraîne une entrave dans les performances physiques. Les deux sont intrinsèquement liées. Ainsi, il voit la préparation physique comme un indicateur de la santé mentale. Les coachs utilisent l'argument du travail physique afin de stimuler l'aspect psychologique de leurs sportifs. Cependant, ils perçoivent le mental comme la fondation d'un travail physique car ils estiment qu'il est nécessaire d'être mentalement prêt pour faire face à un travail physique intense. Le travail physique constitue un excellent moyen de stimuler le développement mental des joueurs.

En résumé, les entraîneurs sénégalais utilisent principalement le travail physique pour aiguillonner le développement mental des joueurs. Cependant, outre les dimensions physiques, les pratiques occultes sont employées à des fins psychologiques.

2.4. Les pratiques mystiques : une autre approche de la préparation psychologique

Dans le domaine du sport, toutes les compétences techniques, tactiques et une préparation physique adéquate sont utilisées pour stimuler le sportif afin de gagner la compétition. Cependant, l'aspiration à la victoire incite fréquemment certains athlètes, entraîneurs et dirigeants à utiliser des méthodes souvent irrationnelles telles que les pratiques mystiques dans le cadre de la préparation comportementale. D'après H. Dieng et al (2019, p.63-76) « il est très répandu dans toutes les disciplines sportives, en particulier dans les sports de compétition. Les pratiques mystiques ont émergé de nos réalités sociales, de nos coutumes, de nos traditions et de notre culture, envahissant tous les aspects de notre vie quotidienne, et le sport n'est pas négligée. Aucune discipline sportive n'est exempte de cette forme de phénomène ».

Au football, on peut observer ces pratiques en se basant sur l'analyse des données. Parmi ces pratiques très présentes dans ce sport, on peut mentionner le saupoudrage de ses buts, l'enterrement de gris-gris ou le jet d'objets sur le camp adverse. En plus de cela, on trouve souvent des bains mystiques, des sacrifices d'animaux, des offrandes... ; un ensemble de pratiques qui ne sont pas liées à la logique interne de ce sport. Certaines de ces pratiques visent à préserver les principaux acteurs, à leur accorder de la confiance, de l'assurance, de la sécurité... tandis que d'autres tendent à perturber psychologiquement les adversaires.

C'est en effet ce qui se dégage de l'enquête sur le terrain. Effectivement, la majorité des personnes interrogées utilisent ces méthodes afin d'apporter une assistance psychologique à leurs joueurs. Ces derniers ont une telle confiance en ces pratiques que leur absence impacte négativement sur leur performance, en particulier le jour du match. En fait, l'incorporation de la superstition conduit même certains entraîneurs à utiliser, voire à simuler, des méthodes afin de susciter chez les joueurs "une efficacité symbolique", des effets psychologiques bénéfiques. Ce sont parfois les joueurs eux-mêmes qui en font part : « J'ai pris une bouteille avec de l'eau et du charbon pour leur faire croire que c'est le marabout qui a donné la bouteille... ». Il arrive fréquemment que les joueurs demandent aux entraîneurs et/ou aux dirigeants s'il n'y a pas de bain ou de gris-gris à mettre dans une poche ou de consignes spécifiques venant des marabouts.

De plus, les méthodes diffèrent d'un coach à l'autre, non seulement ils ne consultent pas souvent un seul marabout ; mais également, les méthodes ne sont ni scientifiques, ni universelles, ni similaires... la plupart des coachs s'attachent les services de nombreux occultistes. Ils sont appuyés dans cette logique par les présidents de clubs qui sont les personnes morales de l'équipe: « J'ai la responsabilité de laver les joueurs car souvent, je constate l'arrivée de

bains dont j'ignore l'origine, et c'est souvent le secrétaire qui me dit que c'est le bain du président.... À la mi-temps, le président arrive pour demander aux joueurs de prendre l'eau bénite... Deux jours avant le match, le président me sollicite pour obtenir la liste des joueurs afin de la rendre au marabout. Cela est dû au fait que le responsable peut être jugé de la même manière que l'entraîneur en ce qui concerne les résultats du club » (Coach).

En plus, les joueurs sont également concernés par ces pratiques occultes. Ils se rendent avec leurs parents chez des occultistes sous l'effet du syncrétisme religieux au Sénégal. L'idée d'êtres surnaturels reste présente dans les mentalités, avec des pouvoirs souvent protecteurs ou nuisibles, à travers un rapport dialectique. L'utilisation de ces pratiques mystiques pour se protéger contre les mauvais sorts envoyés par leurs adversaires est le résultat de l'influence du mauvais œil, de la mauvaise langue, et d'autres esprits maléfiques. C'est pourquoi les parents sont souvent engagés dans la protection de leurs enfants : « Les joueurs apportent du gris-gris ; de l'eau bénite ; ils se cotisent pour sortir de l'aumône... Je me suis déjà lavé chez moi, je ne souhaite pas confondre les choses... En attestent ces propos provenant d'eux : « Je me suis rendu chez le marabout avec ma mère afin de remporter ce match ». Les pratiques sont réalisées dans le but de gagner la partie, de gagner toutes les faveurs en soi et souvent de causer des dommages aux autres. Le "xonjom"⁸⁶ provoque un soulagement psychologique chez les joueurs et suscite une forte motivation pour remporter le match. Selon les témoignages de certains interviewés, les marabouts pourraient prédire les résultats du match, le score du match et, parfois, modifier le résultat. Cela signifie que le marabout joue un rôle dans la victoire d'une équipe, c'est pourquoi leur présence sur le terrain peut susciter la confiance et donner de la motivation aux joueurs : « Parfois, la simple présence d'un marabout dans les vestiaires ou à la tribune suffit pour renforcer la confiance des joueurs... » Le marabout nous communiquait le score du match... Il arrive parfois que le score et l'heure du but soient indiqués... cette bouteille est originaire de la Casamance... ». Les marabouts ont un impact significatif sur les résultats sportifs d'une équipe. Selon les témoignages de certains interviewés, les marabouts pourraient vous fournir les résultats du match, le score du match et, parfois, modifier le résultat. Cela signifie que le marabout joue un rôle dans la victoire d'une équipe, c'est pourquoi leur présence sur le terrain peut susciter la confiance et donner de la motivation aux joueurs : « Parfois, la simple présence d'un marabout dans les vestiaires ou à la tribune suffit pour renforcer la confiance des joueurs... Le marabout nous communiquait le score du match... Il arrive parfois que le score et l'heure du but soient indiqués... cette bouteille est originaire de la Casamance... ». Ainsi, les marabouts ont un impact significatif sur les

⁸⁶ « Xonjom » pratique mystique

résultats sportifs des équipes. La fermeté de cette attitude témoigne simultanément du degré de croyance à ces pratiques et soulève la question des attributions causales de la victoire sportive.

En somme, le « xonjom » est bien plus qu'une simple pratique dans la quête de performances sportives. Il joue un rôle crucial dans le développement mental des joueurs sénégalais car il assure la protection et la motivation des acteurs du football.

3. Discussion

Dans le domaine du sport contemporain, la psychologie a été largement étudiée. Elle est la discipline la plus récente à s'introduire dans le domaine du sport. Les chercheurs la perçoivent de manière différente. Le domaine de la psychologie du sport est perçu comme un lien entre les sciences du sport, la pratique sportive et la psychologie : « La psychologie du sport se concentre sur les perceptions, les pensées et les comportements des athlètes de haut niveau » selon S. Hamrouni (2016, p. 183-198). Elle met tout en œuvre pour les expliquer, les anticiper et, si besoin et désir, les modifier et les optimiser. De plus, elle joue un rôle essentiel dans la performance sportive : « la dimension psychologique, ou encore le « mental », est souvent présentée comme une composante intrinsèque et explicative du succès ou, au contraire, de l'échec sportif » (J. Southon, 2017). D'un autre point de vue, la psychologie est considérée comme un outil de soutien émotionnel : « La psychologie, l'entraînement mental vise à donner au sujet la capacité de contrôler ses pensées, ses attitudes et ses actions, afin de pouvoir éventuellement les modifier » (R. Thomas, 1994, p. 257-270). Toutefois, il semble que les méthodes employées par les coachs pour améliorer l'aspect psychologique soient négligées dans l'étude de ces auteurs.

L'objectif de cet article est de mettre en évidence les diverses méthodes employées par les entraîneurs sénégalais afin de stimuler le mental de leurs joueurs. De plus, nous avons effectivement collecté des informations qui ont permis de mettre en évidence les techniques que les coachs utilisent pour améliorer l'aspect psychologique, mais uniquement avec les entraîneurs. Un problème d'exhaustivité se pose alors car, lors de l'enquête, il a été constaté que les autres membres du club et même les membres de la famille contribuent à la prise en charge psychologique des joueurs.

Conclusion

La performance sportive n'est plus seulement conditionnée par les qualités morphologiques, organiques et physiologiques de l'athlète. Les aspects psychosociaux et psychologiques doivent être intégrés (C. Gernigon, 1998, p.121-163). Au Sénégal, de nombreux entraîneurs ne se préoccupent pas de l'importance de la préparation psychologique. Ils utilisent des méthodes non conventionnelles pour améliorer la santé mentale des joueurs de football. Parfois, ils utilisent la motivation financière pour stimuler le mental des

joueurs. Ce désir est renforcé par l'envi de mener une carrière fructueuse afin d'obtenir une reconnaissance nationale et internationale à l'image des joueurs de football professionnels. De plus, les entraîneurs considèrent la communication comme un moyen efficace pour développer le mental des sportifs professionnels sénégalais. Cependant, cette communication se situe dans un contexte spécifique : avant, pendant et après le match. Dans le même sens, les entraîneurs exploitent le travail physique pour améliorer leur condition mentale en faisant courir les joueurs jusqu'à leur épuisement complet afin de les renforcer mentalement. En plus de cette dimension physique, les pratiques occultes sont aussi employées à des fins psychologiques, étant donné que ces pratiques sont dominantes dans toutes les actions de la société.

Références Bibliographiques

CISS, Ibrahima. (2012). Étude de quelques facteurs de blocage du football professionnel au Sénégal. Mémoire de maîtrise ès sciences et techniques de l'activité physique et du sport, INSEPS de l'université Cheikh Anta Diop de Dakar.

Dieng Hameth, et Al. 2019. « Les influences du maraboutage sur la performance en football des équipes navétanes : Animation, Territoires Et Pratiques Socioculturelles ». *Revue ATPS*, N° 16, pp 63–76.

Ehrenberg, Alain, 1991, *Le culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.

Gernigon, Christophe, 1998, Motivation et préparation à la performance sportive, In P Fleurance (ed) *Entraînement mental et sport de haute performance*, INSEPS, Paris, pp.121-163.

Hamrouni, Saher. (2016). *Psychologie du sport*, cours LFEP, ISSEP de Tunis.

Nicolas, Michel et Noger, Karine (2007). « Performance et bien-être : L'apport de la psychologie du sport appliquée », *Inflexions, La Documentation Française*. N°3, pp.183-198

SOUTHON, Julien, (2017). *Psychologie de la performance sportive : les apports de l'entraînement mental*. <https://fr.linkedin.com/pulse/psychologie-de-la-performance-sportive-les-apports-mental-southon> consulté le 25 Mai 2021 à 16h25.

THOMAS, Raymond, (1994). *Préparation Psychologique du sportif*, Édition Vigot, Paris, pp 257-270.

Vallerand, Robert, J. (1994). La motivation du sportif de compétition. Théorie et applications, Paris, in: *Cahier de l'INSEP*.

Weineck, Jürgen, (1997). Manuel d'entraînement : psychologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, *Vigot*, Paris, N°3, pp.183-198. Française. N°3, pp.183-198.