

## Année universitaire 2018/2019

### Sujet examen

Session : 1

Année de formation : L3 STAPS parcours ES

Intitulé et code de l'épreuve : ***SLAPS6EM Préparation mentale pour la performance***

Nom du responsable du sujet : Anne ILLE

Durée de l'épreuve : 2h

---

Documents ou matériels autorisés  -

Documents non autorisés

---

Le barème est donné à titre indicatif.

Vous soignerez la qualité de votre rédaction et de votre présentation.

1. X. vient de terminer son match de football. Elle n'est pas satisfaite. Elle n'a pas marqué de but et son équipe a perdu. Elle pense que si elle n'a pas marqué, c'est parce que ses co-équipières ne lui ont pas fourni de bonnes occasions, et parce que l'entraîneur n'a pas fait les bons choix stratégiques. Ces attributions causales sont-elles de nature à renforcer son implication lors des prochains entraînements ? Expliquez pourquoi en vous appuyant sur la théorie des attributions causales. (4 pts)
2. Y. vient de terminer son match. Il est très déçu. Il voulait vraiment montrer à son entraîneur de quoi il est capable afin de jouer le prochain match, lors des phases finales. Il avait peur de faire de grosses erreurs techniques comme ça lui était déjà arrivé lors d'un match important. Il s'est beaucoup appliqué sur sa technique, mais il a quand même fait de grosses maladresses.

En vous appuyant sur les théories vues en cours, faites des hypothèses sur les processus mentaux (motivation, anxiété, attention) qui ont pu amener ce joueur à cette contreperformance. Quels outils d'évaluation pourriez-vous utiliser pour étayer ces hypothèses ? Quelles habiletés mentales et quelles techniques de préparation mentale proposeriez-vous ? (8 pts)

3. Après avoir expliqué ce qu'est le climat motivationnel ainsi que les principes d'un climat soutenant l'autodétermination et la maîtrise de la tâche, vous montrerez comment vous les mettez en œuvre dans une situation d'entraînement tirée de votre stage. Vous préciserez par des exemples tous les éléments qui, dans l'organisation, les instructions données, et les feedbacks apportés aux athlètes, participent à créer ce type de climat. (8 pts)

**Année universitaire 2018/2019**

**Sujet examen**

Session : 2

Année de formation : L3 STAPS parcours ES

Intitulé et code de l'épreuve : ***SLAPS6EM Préparation mentale pour la performance***

Nom du responsable du sujet : Anne ILLE

Durée de l'épreuve : 2h

---

~~Documents ou matériels autorisés~~

Documents non autorisés

---

Le barème est donné à titre indicatif.

Vous soignerez la qualité de votre rédaction et de votre présentation.

1. Dans l'optique de réussir une compétition importante, le nageur X a pour stratégie de focaliser son attention sur la qualité technique de ses mouvements au cours de la nage (par exemple, la position de la main à tel moment, le mouvement des bras...). De quel type de focalisation attentionnelle s'agit-il ? D'après les études scientifiques, quelles peuvent en être les conséquences ? Quel type de focalisation attentionnelle lui proposeriez-vous pour optimiser sa performance ? Donnez un exemple d'instruction formulée pour induire un tel focus. (5 pts)

2. « *Il faut dédramatiser ces moments, qui sont pour nous extrêmement déterminants. Nous qui faisons tant de sacrifices. Il me faut juste la dose d'adrénaline nécessaire pour performer, sans pensée négative qui pourrait nuire à ma grimpe. Et pour cela, il faut travailler sur le mental.* »  
Jérémy Bonder, Équipe de France d'escalade de bloc lors du Championnat d'Europe en août 2017.

Analysez ces propos en vous appuyant sur le modèle de l'anxiété compétitive de Martens, Vealey & Burton (1990). Quels moyens l'entraîneur peut-il utiliser avant et pendant la compétition pour aider ce sportif à « dédramatiser » le moment de la compétition ? Vous illustrerez chaque moyen par un exemple précis. (7 pts)

3. Que mesure le « Significant Others' Goal-Involving Roles in Sport Questionnaire » de Le Bars, Ferron, Maïano & Gernigon (2006) (cf. extrait en page suivante) ? Quel est l'intérêt pour l'entraîneur de connaître cela ? Que peut-il faire au cours des entraînements pour faire évoluer les représentations des athlètes à ce sujet ? Vous appuierez votre explication sur les connaissances scientifiques. Citez au moins deux stratégies différentes que l'entraîneur peut mettre en place, et illustrez-les par des exemples précis dans votre sport. (8 pts)

## Significant Others' Goal-Involving Roles in Sport Questionnaire

(EXTRAIT)

D'après Le Bars, Ferron, Maïano & Gernigon (2006).

	Fortement en désaccord		indécis		fortement en accord
1. L'entraîneur est content quand chacun progresse au plan technique ou tactique.	1	2	3	4	5
2. Ce que les athlètes apprennent leur donne envie de s'entraîner davantage.	1	2	3	4	5
3. Mes parents sont très satisfaits quand j'apprends quelque chose de nouveau.	1	2	3	4	5
4. L'entraîneur apprécie plus particulièrement ceux qui gagnent.	1	2	3	4	5
5. Mes parents sont très satisfaits quand je progresse suite à mes efforts.	1	2	3	4	5
6. Les athlètes sont très satisfaits quand ils réussissent mieux que leurs partenaires d'entraînement.	1	2	3	4	5
7. Les athlètes sont très contents quand ils apprennent de nouvelles solutions techniques ou tactiques.	1	2	3	4	5
8. C'est quand ils font mieux que tout le monde que les athlètes sont le plus content.	1	2	3	4	5
9. L'entraîneur est content quand tout le monde s'améliore.	1	2	3	4	5
10. Mes parents accordent énormément d'importance à la place que j'obtiens en compétition.	1	2	3	4	5
11. Mes parents sont très satisfaits quand j'améliore mes techniques ou ma tactique.	1	2	3	4	5
12. L'entraîneur ne s'occupe que de ceux qui ont de bons résultats en compétition.	1	2	3	4	5
13. Mes parents s'intéressent davantage à moi quand j'ai eu de bons résultats en compétition.	1	2	3	4	5
14. L'entraîneur est très satisfait quand tous les athlètes progressent, suite à leurs efforts.	1	2	3	4	5
15. Mes parents m'encouragent à travailler mes points faibles.	1	2	3	4	5

... (extrait)

**Année universitaire 2018/2019**

**Sujet examen**

Session : 2 SHN

Année de formation : L3 STAPS parcours ES

Intitulé et code de l'épreuve : ***SLAPS6EM Préparation mentale pour la performance***

Nom du responsable du sujet : Anne ILLE

Durée de l'épreuve : 2h

---

Documents ou matériels autorisés

Documents non autorisés

---

Vous soignerez la qualité de votre rédaction et de votre présentation.

1. Qu'est-ce qu'un but d'évitement de la performance ? Dans votre explication, vous présenterez la théorie d'où provient ce concept, et vous illustrerez ce type de but par un exemple concret dans le domaine sportif. Dans quel(s) cas un athlète peut-il adopter ce type de but et quelles en sont alors les conséquences dans son comportement à l'entraînement ou en compétition ?
2. Quelles sont les exigences de la tâche du buteur au rugby, sur le plan mental ? Quelles habiletés et techniques mentales peuvent être utilisées par le joueur pour optimiser ses performances en match ? Vous appuierez votre réponse sur des éléments précis parmi les caractéristiques logistiques et temporelles de l'épreuve, les caractéristiques des habiletés perceptivo-motrices mobilisées sur les plans techniques, tactiques, physiques qui ont une répercussion sur les processus émotionnels et attentionnels.
3. Selon les principes de la fixation d'objectif, à quelles règles les objectifs fixés pour les athlètes doivent-ils obéir et pourquoi ? Donnez un exemple précis de planification d'objectifs pour un athlète donné dans votre sport en vue de la saison prochaine (tiré de votre stage ou de votre propre cas).