

Les effets de l'imagerie mentale PETTLEP sur le stress d'avant match dans le football amateur

Louise Klaus

Master thesis in Sport Science

L'étude met en évidence les effets de la méthode d'imagerie mentale PETTLEP sur le stress d'avant match dans le football amateur. Ce travail est orienté sur la modification de la fréquence cardiaque du sujet qui indiquera son état de stress. Je mesurerai aussi les différentes composantes de cet état qui sont l'anxiété cognitive, l'anxiété somatique et la confiance en soi. En effet, l'imagerie mentale est connue pour ces effets positifs sur le stress de l'athlète face à la compétition et ainsi améliorer sa performance sportive. La méthode PETTLEP, créée par Holmes et Collins en 2001, est un protocole permettant d'optimiser l'efficacité de la visualisation. Mon intervention s'est faite sous forme d'un script audio d'imagerie mentale adapté pour le football amateur grâce à ce protocole. L'objectif de cette étude est donc de savoir si l'imagerie mentale PETTLEP a des effets sur le stress d'avant match dans le football amateur. L'échantillon de 67 sujets a été séparé aléatoirement en un groupe expérimental et un groupe contrôle. Les sujets ont été sélectionnés par l'entraîneur en fonction de leur titularisation. Pour les deux groupes, j'ai mesuré la fréquence cardiaque et les différentes composantes du stress grâce au questionnaire CSAI-2. Ces mesures ont été effectuées avant et après la théorie de match. Additionnellement, le groupe expérimental a écouté le script audio d'imagerie mentale après la théorie d'avant match et a rempli un questionnaire d'après match afin de recueillir les ressentis des sujets face à cette méthode. Les résultats ont permis de prouver une différence significative entre le groupe expérimental qui a bénéficié d'une méthode d'imagerie mentale et le groupe contrôle qui n'a rien expérimenté. Cependant, les résultats du groupe expérimental concernant la fréquence cardiaque avant et après intervention n'ont démontré aucune significativité. Les résultats du questionnaire CSAI ont démontré une différence significative pour l'anxiété somatique ce qui n'a pas été le cas pour l'anxiété cognitive et la confiance en soi. Du point de vue qualitatif, les résultats ont été en majeure partie positifs par rapport à l'intervention l'imagerie mentale malgré le fait que certains sujets n'ont pas été réceptifs. L'ensemble des résultats statistiques laisse penser que cette intervention nécessiterait d'être améliorée afin que les résultats soient plus cohérent malgré leurs significativités. Pour conclure, cette étude a permis dans une certaine mesure seulement de prouver les effets de l'imagerie mentale PETTLEP sur le stress d'avant match dans le football amateur. Un plus grand échantillonnage ainsi qu'une adaptation du script et de l'intervention permettraient d'obtenir des résultats plus probants.

Professeur Jean-Pierre Bresciani