UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI (UAC)

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES (FASHS)

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE (DP)

♣♣♣♣♣♣♣

RAPPORT DE FIN DE STAGE EN PSYCHOLOGIE

SUJET :

INTEGRATION DE L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DANS LA PREPARATION DES FOOTBALLEURS DE JEUNESSE FOOT ACADEMY (Atlantique/BENIN)

Réalisé et Soutenu par :

AGASSOUSSI Kpèdétin Oswald Daniel

Sous la direction de :

Maitre de mémoire :

Dr. N. Anselme TCHANSI KOUAMBER

Enseignant-Chercheur DP/FASHS

MEMBRES DU JURY

Président : Dr Michel MEHINTO (MA)

Rapporteur : Dr N. Anselme TCHANSI KOUAMBER (A)

Examinateur : M. Raoul SATONDJI

Tuteur de stage :

M. Pascal KINNOUVO

Note : 17/20

Mention : Très bien

Date de soutenance : 27 mai 2024

Année Académique : 2023-2024

SOMMAIRE

IN MEMORIAM……3

DEDICACE……4

REMERCIEMENTS……...…5

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES……...…6

LISTE DES TABLEAUX……...7

LISTE DES FIGURES……8

RESUME……...9

ABSTRACT……..9

INTRODUCTION…….....10

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNE ET DEROULEMENT DU STAGE……..12

CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE ET APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE……...21

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DE LA RECHERCHE……...36

CHAPITRE IV : DISCUSSION…….....47

CONCLUSION……55

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES……..56

REFERENCES WEBOGRAPHIQUES……...……58

ANNEXES……68

IN MEMORAM

A:

- ma feue sœur Jodneira Craindia AGASSOUSSI
- mon feu neveu Ivan AGASSOUSSI

DEDICACE

Je dédie ce travail à :

- mon père, Cyrille AGASSOUSSI

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui ont joué un rôle essentiel dans la réussite de mon projet de rédaction.

- Tout d'abord, un immense merci à mon maître de stage, Dr. N. Anselme TCHANSI KOUAMBER, pour son soutien et son mentorat précieux. Vos conseils éclairés et votre expertise ont été d'une aide inestimable tout au long de ce travail.
- Je tenais à prendre également un moment pour exprimer ma profonde gratitude à tous les enseignants du département de psychologie pour leur précieuse contribution à mon parcours universitaire et à mon projet de rédaction. Grâce à votre soutien, j'ai pu acquérir une compréhension approfondie de la psychologie et développer des compétences essentielles pour ma carrière future. Votre engagement envers l'excellence pédagogique et votre capacité à susciter l'intérêt pour la psychologie ont été une source d'inspiration constante pour moi. Je suis honoré d'avoir eu l'opportunité de faire partie de votre communauté universitaire exceptionnelle.
- Je remercie les membres du jury pour tout le travail qu'ils ont effectué pour la perfection de ce document
- Je souhaite remercier mon tuteur de stage, Coach Pascal KINNOUVO, pour sa guidance et son accompagnement tout au long de mon parcours.
- Je remercie Mme Romaine MAHOULIKPONTO, pour l'accueil et l'attention qu'elle nous a accordée au cours de notre stage dans sa structure.
- J'exprime toute ma gratitude au président de Jeunesse Foot M. Josias ABBEY et son staff, ainsi qu'à tous les joueurs pour l'aide qu'ils m'ont fournie pour la réussite de ce travail.

Un grand merci à

- Mon père Cyrille AGASSOUSSI, pour son soutien indéfectible et son encouragement constant tout au long de mon parcours académique. Ses conseils ont été une source d'inspiration et de motivation pour moi.
- Ma mère Valérie KOUDEDO, pour son amour et sa présence bienveillante qui sont les fondations sur lesquelles je construis mon avenir.
- mes frères Judicaël ; Elie et Carlos, pour leurs conseils et soutiens ;
- mon amie Fidélia HOUNKPE, pour son soutien affectif et continuel ;
- mes camarades d'amphithéâtre et de groupes d'études : **Maison des Psychologues et Elites de la Psychologie**, pour votre soutien, vos encouragements et votre camaraderie tout au long de ce projet. Je suis reconnaissant d'avoir eu la chance de travailler et d'apprendre à vos côtés ;
- Enfin, je tiens à remercier chaleureusement Mme ATTIBA Claudine et son mari pour leur soutien.

À vous tous, je vous suis profondément reconnaissant pour votre contribution à ma réussite académique. Au plaisir de continuer à apprendre et à grandir avec vous.

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES

CAF : Cuisse-Abdos-Fessiers

DP : Département de Psychologie

EP : Education Physique

FA : Football Association

FASHS : Faculté des Sciences Humaines et Sociales

FBA : Fédération Béninoise de l'Athlétisme

FBF : Fédération Béninoise du Football

FBG : Fédération Béninoise de la Gymnastique

FBHB : Fédération Béninoise de Hand Ball

FBP : Fédération Béninoise de Pétanque

FBTT : Fédération Béninoise de Tennis de Table

FC : Football Club

Foot : Football

INJEPS : Institut National de la Jeunesse, de l'Education Physique et Sportive

JFA : Jeunesse Foot Academy

LGG : Let's Go Gym

MESRS : Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

MJSL : Ministère de la Jeunesse, des Sports et Loisirs

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PSG : Paris Saint Germain

UAC : Université d'Abomey Calavi

U10 : Catégorie d'âge de 10ans

U12 : Catégorie d'âge de 12ans

U15 : Catégorie d'âge de 15ans

U20 : Catégorie d'âge de 20 ans

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Répartition des footballeurs selon la catégorie d'âge……37

Tableau II : Répartition des footballeurs selon leurs expériences de jeu……...37

Tableau III : Expérience antérieure avec un programme d'accompagnement psychologique……38

Tableau IV : Présence d'un psychologue au sein de l'équipe des enquêtés……...38

Tableau V : Besoin de soutien psychologique des footballeurs lors de la préparation sportive……...40

Tableau VI : Obstacles mentaux ayant affecté les performances des footballeurs ….....41

Tableau VII : Impact négatif de la pression mentale sur les performances des footballeurs……...42

Tableau VIII : Impact positif d'une attitude mentalement forte sur la carrière…….....42

Tableau IX : Rituel ou préparation des footballeurs enquêtés avant les matchs……....43

Tableau X : Résultats des rituels utilisés par les enquêtés.……..…44

Tableau X I : Exposition aux techniques mentales…….. .45

Tableau XII : Intégration de l'accompagnement psychologique……..45

Tableau XIII : Utilité du soutien psychologique dans la gestion des besoins des footballeurs……46

LISTE DES FIGURES

Figure I : Niveau d'intégration de la préparation mentale dans l'entrainement des enquêtés.....39

Figure II : Facteurs mentaux les plus importants à gérer en tant que footballeurs…….40

Figure III: Influence de l'aspect mental sur les performances……..43

RESUME

Dans le cadre de la présente recherche de nature mixte portant sur l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois, un stage d'un mois a été effectué au sein de la structure Let's Go Gym. Partant du constat lors de notre stage que les sportifs éprouvent divers besoins psychologiques sans bénéficier d'aucun accompagnement, une lumière est mise sur le sujet à l'aide d'une réflexion critique sur l'académie Jeunesse Foot. L'objectif général de l'étude est d'évaluer l'impact du manque d'accompagnement psychologique sur le bien être psychologique et les performances des footballeurs.

Les analyses qualitatives et quantitatives des données collectées sur un échantillon de 69 enquêtés obtenus grâce à des techniques d'échantillonnage par convenance, stratifiées, aléatoires, nous ont permis d'arriver à la conclusion qu'au Bénin les footballeurs éprouvent le besoin de se faire accompagner par un psychologue lors de leurs préparations afin d'atteindre le meilleur niveau de performance tout en gardant un bien être mental. Pour ce faire, pour absence d'accompagnement assuré par un professionnel de la santé mentale ils utilisent des techniques et rituels personnels afin d'atteindre leurs objectifs. Mais ces techniques et rituels ne leurs permettent pas toujours d'atteindre ces objectifs souhaités.

Mots-clés : Accompagnement; Psychologique ; Jeunesse Foot Academy ; Performance ; Techniques.

ABSTRACT

As part of this mixed-methods research into the integration of psychological support into the preparation of Beninese footballers, we carried out a one-month internship at Let's Go Gym. Based on the observation made during our internship that sportsmen and women have various psychological needs without the benefit of any support, we shed light on the subject with the help of a critical reflection on the Jeunesse Foot academy. The overall aim of the study is to assess the impact of the lack of psychological support on the psychological well-being and performance of footballers.

Qualitative and quantitative analysis of the data collected from a sample of 69 respondents, using convenience, stratified and random sampling techniques, led to the conclusion that footballers in Benin feel the need to be accompanied by a psychologist during their preparations, in order to achieve the best level of performance while maintaining mental well-being. In the absence of support from a mental health professional, they use personal techniques and rituals to achieve their goals. But these techniques and rituals don't always enable them to achieve their desired goals.

Key words: Support; Psychological; Jeunesse Foot Academy; Performance; Techniques.

INTRODUCTION

Depuis de nombreuses années, le football est devenu un domaine d'étude privilégié dans le champ de la psychologie du sport. L'importance du facteur psychologique dans la performance sportive est de plus en plus reconnue. Dans le contexte spécifique du Bénin, pays passionné par le football, des efforts sont déployés pour développer le potentiel des footballeurs au niveau technique et physique. Cependant, l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs demeure une problématique qui mérite une attention particulière.

L'un des défis auxquels sont confrontés par exemple les footballeurs au Bénin est la gestion du stress et de la pression lors des compétitions. Selon Hardy & Crace (2010), ces facteurs peuvent avoir un impact significatif sur les performances athlétiques et la santé mentale des sportifs. Il est essentiel de développer des stratégies d'intervention psychologique efficaces pour aider les footballeurs à faire face à ces défis et à optimiser leur potentiel.

Dans le cas spécifique de l'équipe de Jeunesse Foot Academy (JFA), nos enquêtes préliminaires ont montré que l'accompagnement psychologique n'est pas encore pleinement intégré dans la préparation des footballeurs. Cependant, des études antérieures mettent en évidence l'importance de la préparation mentale pour améliorer les performances sportives et le bien-être des athlètes (MacMahon et al., 2015 ; Gucciardi et al., 2017). Ainsi une approche holistique qui intègre les dimensions mentales, techniques et physiques peut contribuer à une meilleure performance et à une plus grande satisfaction des footballeurs (Carry & Jones, 2017).

De plus, l'importance de l'accompagnement psychologique dans le contexte sportif est soulignée par de nombreux chercheurs. Par exemple, Gould & Udry (1994) identifient trois facteurs clés influençant les performances des sportifs : le talent, le soutien social et la préparation mentale. Pour d'autres, la préparation mentale permet aux sportifs de développer des compétences psychologiques clés telles que la motivation, la concentration, la confiance en soi et la gestion du stress (Yperen et al., 2008).

Pour aborder cette problématique de l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs au Bénin, nous avons eu à effectuer notre stage de fin de formation au sein du centre Let's Go Gym (LGG) après lequel une étude approfondie sur le sujet a été effectué sur JFA avec une méthodologie de recherche rigoureuse. Cette méthodologie inclut des entretiens individuels approfondis avec les footballeurs, membres de staff de l'équipe de Jeunesse Foot, des enquêtes par questionnaires pour évaluer leurs besoins psychologiques spécifiques et des observations sur le terrain pour mieux comprendre la réalité de la préparation des footballeurs dans l'équipe.

Ainsi, les résultats de cette étude fourniront des informations précieuses pour les décideurs et les entraîneurs de l'équipe de JFA ainsi que pour d'autres équipes de football au Bénin. Ils

permettront de mieux comprendre les obstacles et les opportunités liés à l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs, et de formuler des recommandations pratiques pour améliorer les performances individuelles et collectives.

Dans cette perspective, le présent rapport de fin de stage de licence en psychologie a pour objectif de fournir une analyse approfondie de la problématique de l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs au Bénin, avec un focus particulier sur le cas de l'équipe de JFA. En combinant les données qualitatives et quantitatives obtenues grâce à des méthodes d'enquêtes et d'observations rigoureuses, il vise à élaborer des suggestions basées sur des preuves solides pour optimiser l'accompagnement psychologique des footballeurs au Bénin.

Pour ce fait, le présent rapport s'articule autour de quatre chapitres. Le premier aborde le cadre institutionnel du stage, les observations effectuées au cours de celui-ci ainsi que les activités, les acquis et les difficultés du stage. Le second s'intéresse au cadre théorique et à la démarche méthodologique de notre recherche. Le troisième chapitre expose et analyse les données obtenues de la recherche, et enfin par le quatrième chapitre, nous procèderons à la discussion des résultats ainsi qu'à la présentation des suggestions.

CADRE INSTITUTIONNEL ET DEROULEMENT DU STAGE

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNEL ET DEROULEMENT DU STAGE

Sur le plan académique, il est fait obligation à tout apprenant, à l'issue d'un cursus donné, de mettre en œuvre sa capacité intellectuelle pour rédiger soit un rapport, soit un mémoire ou encore une thèse qu'il présente et défend devant un jury. Ce travail qui demande la concentration et la rigueur vient achever un parcours qui donne accès au diplôme correspondant. Il faut souligner que ce travail permet aussi à l'apprenant de découvrir le milieu professionnel avec ses réalités et permet à ce dernier de se faire une idée de comment se prendre pour son avenir professionnel.

S'il est vrai que la théorie est le sous bassement de la pratique, il n'en demeure pas moins vrai qu'elle (théorie) concerne beaucoup plus des connaissances abstraites qu'on ne peut transposer en l'état dans le milieu professionnel. Il est donc d'une grande importance de vivre de façon pratique, la mise en œuvre des connaissances théoriques dans les différents milieux de travail. Ceci permet à l'apprenant de mieux découvrir les réalités professionnelles et d'adapter au besoin son projet professionnel. Il y découvre les pratiques et le fonctionnement des organismes, de l'administration dans leurs structures hiérarchiques et dans l'accomplissement de leurs missions. Cette découverte du milieu de stage passe autant par le travail de recherche en vue de rédiger le rapport mais aussi par des tâches que l'on exécute dans différents services.

Tel a été notre cas au sein de la structure Let's Go Gym durant notre stage.

1-1-CADRE INSTITUTIONNEL DE STAGE

Afin de vous permettre de mieux comprendre le cadre choisi pour le déroulement de notre stage, nous vous proposons une idée brève de ce dernier. La structure **Let's Go Gym** (LGG) est l'un des centres de fitness les plus reconnus au Bénin pour l'intérêt qu'elle porte aux problèmes sanitaires que présente la population béninoise en générale et les sportifs béninois en particulier. Elle dispose donc d'un personnel expérimenté pour la résolution de ces problèmes.

1-1-1-Historique et description de la structure Let's Go Gym

Reconnue pour ses prouesses dans son domaine d'activité malgré son jeune âge, la structure Let's Go Gym a été initiée par le promoteur ALASSANE IMOROU Ousmane et inaugurée le **3 mars 2022**.

Située à Abomey-Calavi en face de l'Université d'Abomey-Calavi (UAC), à 100 mètres environ de la deuxième entrée principale de l'UAC en quittant Cotonou pour Calavi kpota, elle est installée sur une superficie de 500m² environ avec une construction de R+2. Elle dispose donc de deux principaux centres de travaille. Le premier situé au ré de chaussé est réservé aux clients ayant un abonnement simple, par contre celui installé au deuxième étage

pendant la période de notre stage est réservé aux clients ayant un abonnement VIP. Chacun de ces centres de travail ensemble formant la structure Let's Go Gym offre deux grandes sessions de travail du lundi au samedi à savoir : la session matinale (7h à 12h) et la session du soir (15h à 22h). Quant au dimanche, elle offre une session particulière de 7h à 15h avec des heures de pause réduites pour les coachs.

Le nombre de clients qui fréquentent régulièrement le centre actuellement (lors de notre stage) est évalué à plus de 100, hommes, femmes, enfants confondus. Faut-il rappeler que la majorité de ceux qui fréquentent notre structure de stage sont des sportifs (footballeurs, volleyeurs, basketteurs, boxeurs, gymnastes, body-hunters…..), selon nos observations et nos échanges avec le personnel. Le centre reçoit également des personnes venant d'autres pays. La fréquentation actuelle du centre ne se limite pas uniquement à la clientèle mais prend en compte également les stagiaires en psychologie de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales (FASHS/UAC), et ceux venants des écoles de formation en préparation physique et/ou des formations autodidactes.

1-1-2-Objectifs et activités de la structure Let's Go Gym

En tant qu'un centre de fitness, la structure LGG a pour **objectif principal** de résoudre les différents maux dont souffre la population béninoise et qui peuvent être traités grâce aux pratiques des activités physiques et sportives. Pour ce faire, LGG offre donc plusieurs services adéquats aux besoins de sa clientèle à savoir :

- **Le Cardio :** fait référence à tout ce qui concerne l'entrainement cardiovasculaire, c'est-à-dire les exercices visant à améliorer la santé du cœur et des poumons. Les exercices cardiovasculaires comprennent généralement des activités comme la course à pied, le vélo, le stepper, les cours de fitness cardio etc. Enfin, l'entrainement cardio est essentiel pour maintenir une bonne condition physique, favoriser la perte de poids, réduire le risque de maladies cardiovasculaires, renforcer le système immunitaire et donner de l'énergie au quotidien.

- **L'Aérobic danse :** fait référence à un type d'entrainement cardiovasculaire qui combine des mouvements de danse avec des exercices aérobic. Il utilise souvent des chorégraphies simple et rythmées inspirées de différents styles de danse comme : la salsa, le hiphop, le jazz ou la danse contemporaine. Les séances d'aérobic sont souvent dynamiques avec des sauts, des pivotements, des mouvements de bras et de hanche et permettent de bruler des calories, d'améliorer l'endurance, de renforcer le cœur, de tonifier les muscles, d'améliorer la coordination et de libérer du stress en s'amusant sur des rythmes entrainants.

- **Pump :** fait référence à une forme d'entrainement axée sur le renforcement musculaire. Il consiste en des exercices de résistance effectués avec des poids ou d'autres équipements pour stimuler la croissance et la tonification musculaire. L'objectif est de créer des micros déchirures dans les fibres musculaires en entrainant des muscles spécifiques du corps tels que : les bras, les jambes, les épaules ou les

abdominaux avec des haltères, des machines de musculation ou même avec ton propre poids corporel, ce qui déclenche le processus de réparation et de renforcement des muscles pour permettre de développer la force musculaire, la perte de poids.

- **Le CAF (Cuisse, Abdos, Fessiers) :** c'est un cours spécifique conçu pour travailler et tonifier les muscles des cuisses, abdos et fessiers en utilisant des techniques et exercices tels que : des squats, des fentes, des extensions de jambes, des relevés de buste, des ponts, des crunchs, et bien d'autres. Ils sont généralement adaptés à tous les niveaux de conditions physiques et variables selon que le niveau soit débutant ou avancé. Il est souvent apprécié pour son efficacité à sculpter et à raffermir ces zones du corps, tout en améliorant la force et la stabilité.

- **Spinning :** c'est un entrainement cardiovasculaire intense effectué sur un vélo stationnaire appelé vélo de spinning. Il consiste à pédaler à différents rythmes en synchronisation avec la musique, un vélo résistant. Les cours de spinning sont conçus pour simuler des situations réelles du cyclisme, comme les montées, les descentes, les sprints et les phases de récupérations. Cela implique également des variations de postures, de vitesse, et de résistance afin de permettre la brulure de calories et perte de poids, l'amélioration de la coordination et de l'équilibre, le renforcement musculaire, en particulier au niveau des jambes, cuisses, fessiers, mollets…

- **Restauration :** La structure offre un service de restauration à ses clients afin de leurs fournir l'énergie nécessaire à la pratique sportive. Ce service se charge de la production et de la commercialisation des produits nécessaires pour une bonne santé des sportifs.

1-1-3-Ressources de la structure de stage

- **Ressources matérielles**

La structure Let's Go Gym dispose de nombreuses ressources matérielles que sont :

- Deux véhicules ;
- Des équipements sportifs (steps, cordes à sauter, tapis de sol pour le fitness, ballon de gym et de fitness, vélo spinning, haltères, poids musculation, kettlebells, cordes ondulatoires…)
- Des matériels et mobiliers de bureau (tables, chaises, ordinateurs, photocopieuses, armoires, ……..) ;

Pour son bon fonctionnement, la structure LGG dispose également des ressources financières

- **Ressources financières**

Les ressources financières de la structure Let's Go Gym proviennent de deux sources (02) : une source extérieure (allouée par le promoteur du centre) et une source intérieure (fonds propre du centre).

Les fonds propre du centre proviennent des prestations du centre comme :

- ✓ Abonnement des clients ;
- ✓ Prestation du restaurant.

Nous n'avons pas pu avoir accès à aucune estimation du capital financier de notre structure de stage.

- **Ressources humaines**

La structure LGG compte au moment de notre stage vingt-quatre (20) agents toutes catégories confondues. Ces ressources sont composées :

- Un promoteur ;
- Une directrice générale ;
- Une chargée de marketing ;
- Quatre (04) réceptionnistes ;
- Sept (07) coachs ;
- Quatre (04) agents d'entretiens ;
- Un cuisinier ;
- Deux (02) conducteurs ;

Faudrait noter aussi que la structure fait parfois appelle à des agents non permanents pour des travaux spécifiques comme la maintenance et l'installation des appareils de travail par exemple.

1-2-DEROULEMENT DU STAGE

Dans cette partie, il est question d'aller de façon brève sur les différentes activités menées pendant notre stage, d'en rappeler les objectifs et de revenir sur les difficultés rencontrées ainsi que les solutions adaptatives trouvées.

1-2-1-Les objectifs de stage

Pour mieux orienter notre séjour de stage au sein de la structure LGG, nous nous sommes fixés des objectifs clairs :

- Identifier les différents types de sportifs et leurs besoins psychologiques
- Identifier les mécanismes utilisés pour la gestion de ces besoins
- Aider les sportifs à mieux gérer leurs besoins psychologiques

Afin d'atteindre ces différents objectifs plusieurs activités ont été menées au cours de notre stage.

1-2-2-Les taches exécutées au cours du stage

Les tâches exécutées dans divers services, nous ont permis d'acquérir des connaissances dans divers domaines (sportif, sanitaire et psychosocial). Afin de mieux cerner le mode de fonctionnement de la structure Let's Go Gym, il nous était indispensable de parcourir tous les services formant l'administration de cette structure. Ainsi, au cours de notre stage nous avons eu à parcourir au total six (06) services qui nous ont permis de mener plusieurs activités et atteindre par conséquent plusieurs objectifs.

1-2-2-1-Service d'accueil

Ce service est chargé de l'accueil des clients, de la vérification des pass d'entré (carte d'abonnement), de la vente des produits nécessaires à l'exercice sportif (l'eau, torchon, gants, serviettes, chaussettes…..). Ce service se charge également de l'orientation des nouveaux clients, et de la vérification des équipements sportifs (les poids, les charges, les altères…). Notre travail était d'aider par moment la réceptionniste à compter et à arranger les matériels déplacés et utilisés. Aussi d'assurer l'orientation des nouveaux membres. En travaillant avec ce service, nous avons donc eu le privilège :

- D'observer le comportement de chaque membres (nouveaux clients, anciens clients, et personnel de la structure) ;
- D'observer quelques mécanismes de communications et d'interactions sociales ;
- De connaitre les noms de plusieurs équipements sportifs.

1-2-2-2-Service de restauration

Le service de restauration est chargé d'assurer la production et la commercialisation des produits consommables nécessaires pour la bonne santé des sportifs (salade de fruits, jus de fruits, et quelques mets). Il faut noter que dans les jours à venir, la structure envisage l'intégration d'un nutritionniste au sein d'elle afin d'assurer un bon suivi pour l'amélioration de la performance et de la qualité de vie des sportifs. Avec ce service, nous n'avons pas eu assez de tâches, mais le peu de temps et le peu d'activités (décompte des produits, orientation des clients) nous ont permis :

- D'observer le mode d'alimentation de quelques sportifs ;
- D'observer quelques différences d'alimentation en fonction du type de sportifs et de ses objectifs ;
- D'évaluer à quel point la malnutrition peut constituer un obstacle dans l'obtention des résultats que souhaitent les sportifs.

1-2-2-3-Service d'entretien

Ce service est chargé de l'entretien du cadre, des machines et outils de travail. Au niveau de ce service, nous n'avons pas eu à mener de tâches à cause de l'existence d'une stratégie spécifique à l'entretien des machines et du cadre dont nous n'avons pas la maitrise. Toutefois, nous avons eu à observer et à discuter avec les membres de ce service afin d'apprendre plus

sur leur mode de fonctionnement et les difficultés qu'ils rencontrent dans l'exercice de ce service. Ceci nous a d'ailleurs permis :

- D'apprendre de nouvelles stratégies de nettoyage ;
- De connaitre les différents outils ou matériels mieux adaptés pour un bon entretien ;

1-2-2-4-Service de maintenance

Le service de maintenance est chargé du montage, de l'installation, et de la réparation des machines. Il est à noter que ce service n'est pas incorporé dans notre structure de stage et agis de façon non permanente. Avec ce service, nous avons travaillé pendant quelques jours en menant diverses activités aussi bien à l'intérieur du centre qu'à l'extérieur comme : déstockage de conteneur de machines; stockage de conteneur de machines; chargement et déchargement de véhicule; démontage et montage des machines; installation des machines. En menant ces différentes activités, nous avons pu gagner en compétence en :

- Maitrisant plusieurs stratégies d'installations des machines ;
- Maitrisant plusieurs méthodes de travail ;
- Comprenant des mécanismes de gestion de conflits de groupe, de leadership et d'intérêt.

1-2-2-5-Service administratif

Le service administratif est chargé de la coordination des activités du centre et de la gestion des recettes. Notre stage ne s'est déroulé qu'en minorité au niveau de ce service. Cependant, nous avons quand même par moment assisté à certaines séances de travail qui nous ont permis :

- D'avoir une idée des recettes qu'offre la structure ;
- De confirmer des informations reçues des autres services.

1-2-2-6-Equipe des coachs

L'équipe des coachs a été le service de la structure qui nous a le plus occupé lors de notre stage. Cette dernière est chargée d'assurer le coaching physique personnel, les entrainements de groupe des différents sportifs. Malgré que notre stratégie de travail était beaucoup plus l'observation pour cause de notre première expérience dans le milieu, grâce à nos initiatives personnelles, cette équipe nous a permis de mener des activités comme : s'exercer à l'usage des machines; l'orientation des nouveaux clients sur l'usage des machines; des essaies d'entretiens psychologiques individuels; le travail avec quelques clients. Toutes ces différentes activités nous ont donc permis d'atteindre des objectifs spécifiques tels que :

- L'identification des motivations des sportifs ;
- La compréhension des mécanismes utilisés par les sportifs pour la gestion des risques, des émotions, de la douleur, du stress, de l'anxiété, de la fatigue, de l'angoisse…;

- L'identification des problèmes psychologiques spécifiques (manque de confiance en soi, mauvaise gestion du stress, manque de motivation, prise de risque inutile, problème de motricité…) ;
- L'identification de quelques techniques utilisées par les sportifs et les coachs pour résoudre leurs problèmes psychologiques (musique, le footing, la méditation…).
- L'évaluation du niveau d'implication de l'accompagnement psychologique dans l'entrainement individuel et collectif des sportifs

1-2-3-Les observations de stage

Pendant la période de notre stage, comme nous l'avions eu à dire un peu plus haut, l'observation nous a parue être la meilleure méthode de travail adaptée à notre contexte et à notre cadre de stage. Elle nous a donc permis de remarquer des situations très intéressantes auxquelles nous avons eu parfois la possibilité à prendre part que nous jugeons bien de partager avec vous.

Situation n°1 : La première observation que nous avons jugés bonne à partager avec vous est celle liée au mode d'alimentation des sportifs qui fréquentent la salle de Gym. En effet, il s'agit de la situation de Monsieur X, un ancien footballeur. Agé d'une trentaine, monsieur X est un habitué de la salle de Gym qui présente selon nos observations et quelques discussions que nous eues avec ce dernier, des caractéristiques d'un trouble anorexique. Au cours d'une discussion non professionnelle avec un des coachs, nous avions pu comprendre, que malgré tous les efforts et activités sportives intenses, qu'il a arrêté la pratique de l'exercice du football suite à une mauvaise performance. Selon les dits de monsieur X on pouvait noter par exemple : ‹‹…coach, je me rappelle encore comme si c'était hier, j'avais pris un repas un peu huilé avant le match et sur le terrain, je n'ai pas pu faire grande chose. Toute l'équipe comptait sur moi mais je les avais vraiment déçus…Donc, je me suis mis au régime pour réduire mon taux de graisse…››. Ceci nous a donc fait penser automatiquement à une observation que nous avons menée précédemment sur lui. Notre observation nous avait permis de constater qu'il n'était pas accroché à la consommation des produits riches en protéines comme la plupart des sportifs qui fréquentent notre structure de stage. Face à cette situation, nous avons donc entamé une discussion avec un des dirigeants de la structure afin de voir dans quelle mesure l'intégration d'un nutritionniste et d'un psychologue pourrait apporter de l'aide à monsieur X et aux autres clients qui se retrouvent dans les mêmes situations qu'elle. Suite à cette discussion, nous avons appris que la structure avait un projet d'intégration d'un nutritionniste au sein d'elle et dans les jours à venir, monsieur X aurait un meilleur accompagnement.

Situation n°2 : Notre deuxième observation la plus intéressante concerne les interactions entre l'équipe dirigeante, le personnel et les clients. En effet, la courte durée de stage que nous avons fait au sein de la structure LGG nous a permis d'observer que l'interaction entre ses membres sont agréables. Nous pouvons citer comme : la bonne communication, l'harmonie…. Malgré que ces interactions soient agréables, nous avons faire des observations

pertinentes comme : le manque de sociabilité de certains membres, la mauvaise gestion des émotions, les conflits de leadership. Témoins plusieurs fois de ces situations, nous avons su par moment canaliser les membres concernés.

Situation n°3 : Le cas de Monsieur Z, reste celui que nous regrettons de ne pas pouvoir résolu en raison de son jeune âge, l'absence de ses tuteurs et d'un psychologue professionnel dans notre centre de stage. En effet, monsieur Z est un adolescent âgé de 15ans environ. Notre observation nous a permis de voir qu'il présentait des problèmes de motricité, cela peut être justifié par la mauvaise coordination de ses gestes, la souffrance qu'il ressentait à la manipulation des machines, et autres. Nous avons le regret de ne pas pu l'aider à mieux gérer ses problèmes mais nous espérons que la structure LGG prendra en compte nos suggestions en fournissant un service psychologique à ses usagers.

1-2-4-Les difficultés éprouvées au cours de notre stage

En tant qu'étudiant en psychologie, faire un stage dans le domaine sportif n'était pas un pari gagné d'avance pour nous vue l'inexistence de la psychologie du sport au Bénin. Toutefois, notre stage au sein de la structure Let's Go Gym a été une expérience remarquable et inoubliable grâce aux ressources mise à notre disposition et grâce aux dirigeants qui nous ont permis d'atteindre nos objectifs. Mais, malgré tout nous nous sommes retrouvés confrontés à diverses difficultés dont nous pouvons citer entre autre :

- La réticence des clients envers nous à cause de notre statut de stagiaire ;
- Le manque de collaboration de certains coachs à cause de leurs perceptions de la psychologie appliquée au domaine sportif ;
- Une manque de collaboration des clients (sportifs) à cause de leurs perceptions de la psychologie appliquée au domaine du sport ;
- La faible implication du personnel dans l'atteinte de nos objectifs de stage dû au manque de connaissance de la psychologie ;
- La non-conformité de notre stratégie de travail et de nos objectifs à ceux de la structure du à l'absence d'un(e) psychologue ;
- Difficulté de maintenir parfois un cadre harmonieux de travail à cause de certaines tensions individuelles.

CADRE THEORIQUE ET APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE ET APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

2-1-CADRE THEORIQUE DE LA RECHERCHE

Dans cette section, nous allons présenter le cadre théorique de la recherche. Nous allons commencer par présenter la problématique, ensuite la revue de littérature, la justification du choix du sujet, la délimitation thématique et enfin les théories d'étude de la recherche.

2-1-1-Problématique

Le sport, selon le dictionnaire Le Robert (2018) est connu de tous comme ‹‹ l'activité physique exercée dans le sens du jeu et due à l'effort, et dont la pratique suppose un entrainement méthodique et le respect des règles ››; ou encore comme ‹‹un ensemble d'activités physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à des compétitions pratiquées en observant certaines règles précises›› (Larousse 2022). Toutefois, il faudrait que nous reconnaissions une petite différence entre le sport et l'activité physique.

Selon l'organisation mondiale de la santé (2022), l'activité physique désigne ‹‹ tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entrainant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos›› ; et le sport est un ‹‹sous ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé››. On peut donc dire qu'il s'agit d'une activité renvoyant à des formes d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives.

En d'autres termes, le sport est la forme la plus sophistiquée de l'activité physique, mais cette dernière ne se résume pas au sport, elle comprend aussi les activités physiques dans la vie de tous les jours : à la maison(le jardinage, l'entretien des meubles…), au travail (la marche par exemple), dans les transports et au cours des loisirs non compétitifs (faire du vélo par exemple). Le sport et l'activité physique sont donc sur un même continuum. Contrairement à ce qui est généralement admis dans le monde, y compris en Afrique, l'histoire du sport africain est plus ancienne et plus mouvementée qu'on ne le croit. Il faut remonter aux débuts du 20eme siècle pour retrouver sa source, à une époque où l'histoire du sport européen en était aussi à ses premiers balbutiements. En effet, l'éclosion du sport en Afrique est légèrement postérieure aux premiers jeux olympiques modernes qui eurent pour théâtre Athènes, Paris st Louis, Londres et Stockholm. C'était une époque où les plus progressistes des pays de l'Europe centrale disputaient leurs premiers championnats internationaux de football et d'athlétisme. Il serait faux de penser que le sport africain connaît actuellement ses plus belles heures de gloire. En fait, les Africains en sont encore à consolider les bases du vaste **mouvement sportif panafricain** auquel ils aspirent depuis longtemps et à aplanir les difficultés qu'ils ont connues par le passé. Pour y réussir, ils font tout ce qui est en leur pouvoir, car, ne l'oublions pas, le sport occupe en Afrique une place de tout premier rang. L'explication réside dans le fait que l'Africain considère le sport et les jeux comme un moyen d'action lui permettant de prouver qu'il est, sinon supérieur, du moins égal à tous ces

contemporains. D'autre part, à l'heure actuelle, le sport est l'un des rares domaines de la vie qui lui est directement et immédiatement accessible.
On peut alors se poser la question de savoir pourquoi le sport africain, compte tenu de l'importance considérable qu'il revêt aux yeux de l'Africain, n'a pu se développer plus rapidement ?

La réponse à cette question peut sembler à priori paradoxale. En effet, il ne fait aucun doute que le sport africain a été favorablement influencé par des non africains, trouvant de la sorte le stimulant indispensable à son développement, au cours de l'ère coloniale. Mais à l'heure actuelle, le défi n'est plus à ce stade. Le véritable problème que rencontrent tous les sportifs de nos jours reste comment maximiser leur performance sportive tout en gardant un niveau de bien être global considérable. Tel est également le cas des footballeurs africains. Dans un monde ou la préparation physique occupe une place de choix dans la carrière des sportifs, il est primordial de reconnaitre l'importance cruciale de l'accompagnement psychologique. Pour Paul (2004), ‹‹L'accompagnement constitue une posture spécifique au centre d'actions déterminées par des pratiques définies. Ainsi, la notion d'accompagnement fédère un ensemble de pratique qui lui sont Co-existantes : counseling, coaching, mentorat, tutorat…››, alors que Roberge (2003), pense que ‹‹L'accompagnement est à la fois un art et un métier, et sa véritable essence est une question de position relationnelle, de valeurs et d'éthiques››.

En psychologie, l'accompagnement peut prendre tout autre sens. Il s'agit de soutenir une personne dans son cheminement personnel, émotionnel ou psychologique. Pour des auteurs, un accompagnement en psychologie est un processus d'aide et de soutien visant à favoriser le développement personnel et le bien-être émotionnel d'une personne.

Ainsi, chaque nation africaine se bat pour se donner les moyens nécessaires afin de rehausser leur prestige image dans le domaine sportif et surtout celui footballistique, en satisfaisant les besoins des athlètes. Ces besoins peuvent aller d'un besoin d'accompagnement physique (besoin de musculation, l'endurance, la souplesse, la coordination…) à un besoin d'accompagnement mental et/ou psychologique (gestion du stress, lutte contre l'anxiété de performance…). Toutes les disciplines sportives dans leurs ensembles demandent aux athlètes d'intégrer des composantes physiques, techniques mais aussi psychologiques. Smith (2003), démontre que l'entrainement demande de supporter des charges importantes tant au niveau physique que mental, et la compétition sera le moment durant lequel l'athlète de haut niveau devra mettre en œuvre toutes ces composantes de l'activité. Feltz & Landers (1983), affirment aussi que tout comme la qualité physique et technique, les habiletés mentales jouent un rôle prépondérant à l'entrainement et en compétition. C'est pourquoi de Coubertin(1913), soulignait l'importance de la psychologie du sport au début du 20eme siècle et écrivait que le sport moderne courra à sa perte s'il n'existe pas une corrélation entre la psychologie et le mouvement physique. Dans cette même logique, Bandura (2004) qui a développé la théorie de l'auto-efficacité dans le domaine du sport, la confiance en soi est d'une grande importance pour la performance sportive. Pour d'autres, des facteurs comme la motivation intrinsèque, la gestion du stress et de l'anxiété chez les sportifs sont des déterminants de la performance sportive.

En occident, plusieurs équipes de football reconnaissent la valeur d'un accompagnement psychologie pour une bonne carrière de leurs athlètes et se permettent déjà le luxe d'intégrer un psychologue au sein. A titre d'exemple nous avons les équipes de : Kai Havertz, Allemagne Espoir, Club Parisien, Paris Saint Germain (PSG)…En Allemagne, le Football Club (FC) Lorient, 3è équipe au classement de Ligue 1 dispose d'un psychologue du sport au sein de son staff grâce aux démarches menée par l'entraineur Goetze (2022) qui affirmait : ‹‹ Tous les grands entraineurs s'appuient sur la psychologie.››. A l'image de l'occident, des initiatives se mettent en place en Afrique afin d'offrir un soutien psychologique aux athlètes pour une meilleure performance.

Selon TAKOU (2023), dans un article de la presse, Le Béninois Libéré qui souligne qu'il faut plus qu'une formation physique mais mentale pour l'essor du football béninois. Pour lui, le béninois est plutôt individuel alors que le foot est collectif. Ainsi, seule la psychologie a le pouvoir de le changer. Ceci n'étant pas fait cela crée une chaine de contre-performance.
Au-delà de ces constats, il est important de souligner les cas des blessures, d'anxiété d'avant match qui peuvent être plus de raison qui doivent encourager le choix d'un psychologue du sport au sein de chaque équipe de football béninois. Comme le disait le gymnaste béninois AHISSOU (2019), en moment de blessure, le mentale apporte plus que le physique.

Mais qu'en est-il du sport béninois, un des pays africains où la population en générale et de façon particulière la jeunesse s'intéresse excessivement à la pratique sportive? Quel est donc l'accompagnement réservé aux sportifs béninois en général et ceux qui évoluant dans le domaine footballistique en particulier afin de leur permettre d'atteindre le meilleur niveau de leur performance tout en gardant leur santé physique et surtout celle mentale ?

Telles sont les premières interrogations qui nous ont amenés à formuler notre question de recherche

2-1-1-1 Question de recherche

Quel est le niveau d'implication actuel de la psychologie dans la préparation des footballeurs de Jeunesse Foot Academy et son impact, en termes de prise en compte des aspects psychologiques dans les programmes d'entrainement ?

Afin de mieux répondre à cette question de recherche, des hypothèses ont été formulées

2-1-1-1-Hypothèses de la recherche

Nous aborderons ici, nos hypothèses de recherche qui nous permettront d'explorer le niveau d'implication de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs au Benin et son impact sur les résultats sportifs de ces derniers. Ainsi, les hypothèses spécifiques de notre recherche nous permettront de mieux cerner comment le niveau d'intégration de cet accompagnement influence le bien-être et les performances des sportifs. Explorons donc en détail ces hypothèses.

❖ Hypothèse générale

L'absence d'intégration d'un accompagnement psychologique dans l'entrainement influence le bien être psychologique et la performance des footballeurs de Jeunesse Foot.

❖ Hypothèses spécifiques

1. L'accompagnement psychologique est faiblement impliqué dans l'entrainement des footballeurs de Jeunesse Foot;
2. Les footballeurs de Jeunesse Foot éprouvent le besoin d'un soutien psychologique pour leur bien-être et leur performance ;
3. Les techniques et mécanismes personnels utilisés par les footballeurs de Jeunesse Foot permettent de satisfaire leurs besoins psychologiques.

Pour vérifier ces hypothèses, des objectifs ont été définis.

2-1-1-2-Objectifs de la recherche

Nous avons fixés nos objectifs de recherche en fonction des problèmes à résoudre et des hypothèses à vérifier. Ces objectifs se présentent en général et en spécifiques.

❖ Objectif général de la recherche

Analyser l'influence de l'absence d'intégration d'accompagnement psychologique dans l'entrainement sur le bien être psychologique et la performance des footballeurs de Jeunesse Foot.

❖ Objectifs spécifiques

Trois objectifs spécifiques ont été énumérés à savoir :

1. Déterminer le niveau d'implication de l'accompagnement psychologique dans l'entrainement des footballeurs de Jeunesse Foot ;
2. Comprendre les besoins psychologiques des footballeurs de Jeunesse Foot ;
3. Etudier l'efficacité des techniques ou mécanismes personnels utilisés par les footballeurs de Jeunesse Foot pour satisfaire leurs besoins psychologiques.

2-1-2-Revue de littérature

Dans cette revue de littérature, nous explorons les différents aspects de cette problématique grâce aux réflexions antérieures de certains auteurs, avec pour objectif de comprendre comment le Bénin peut tirer parti de ce domaine en pleine expansion pour optimiser la performance de ses athlètes et de favoriser leur bien être mental. Des thèmes relatifs aux domaines du sport en passant par des notions de la psychologie, nous ferons l'effort d'une analyse capable de nous permettre d'apporter un apport à notre sujet. Un bref retour sur les travaux de quelques auteurs ayant travaillé sur l'accompagnement psychologique nous éclairera.

Le but de tout athlète peu importe sa pratique sportive et les compétitions dans lesquelles il évolue est de pouvoir se performer en rapport avec ses résultats antérieurs et son développement dans le temps. La performance est une notion couramment utilisée dans le domaine de la vie des affaires. Cependant, il demeure difficile d'en donner une définition simple du fait de ses multiples dimensions. Elle est généralement appréhendée à travers les concepts d'efficacité et d'efficience de l'organisation. Par rapport à ces deux critères d'efficacité et d'efficience,

Bourguignon (1998) définit la performance en gestion en trois niveaux : la performance résultat, la performance action et la performance succès. Selon Lorino (1997), « Est performance dans l'entreprise, tout ce qui, et seulement ce qui, contribue à atteindre les objectifs stratégiques ». Carriere (1999) conclut alors que la performance n'est rien d'autre que l'évolution de l'entreprise ou son agrandissement. Cette notion de performance peut se résumer à l'idée de réussite ou de succès de l'entreprise (Boyer, 1999 ; Mamboundou, 2003), réussite ne pouvant être obtenue sans sanction positive du marché (Barillot, 2001). Bourguignon (1998) qualifie cette notion de réussite de réalité subjective et dépendante des représentations internes de la réussite dans l'entreprise. Quant à Azan (2007), il réduit la notion de performance à l'idée de développement.

Selon Duckworth, la performance se décline comme suit : Talent + Effort = Compétence ; Compétence x Effort = Accomplissement (Performance). Pour dire que la compétence sportive provient du talent inné et des efforts que l'on met pour développer ce talent. Ensuite, pour s'accomplir nous allons devoir faire preuve d'effort pour tirer le meilleur parti de notre compétence. Thimothy Gallewey dans son ouvrage `` Le jeu intérieur du tennis ´´, propose une équation plus pertinente : Performance = Potentiel (mémoire, attention, capacité d'apprentissage, créativité) – Interférence (stress ; tyran de la perfection, du temps, de l'usurpateur, du devoir de bonheur). Ici, l'idée est de voir quelles sont les interférences que le sportif a développées l'empêchant de performer à son plein potentiel. La peur du regard des autres, le perfectionnisme exacerbé, ou encore l'obligation de résultats sont des formes d'interférences de la performance sportive.

D'autres auteurs abordent la notion sous autres angles. Selon Serres (1984), la performance en milieu sportif représente l'aboutissement de l'entraînement et de la préparation physique. Pour de Coubertin (1924), la performance en sport est le reflet de l'éthique, de la volonté et du dépassement de soi. Michael Jordan, un célèbre basketteur américain définis la performance sportive comme le résultat d'un travail acharné, d'une détermination sans faille et d'une confiance en soi inébranlable. Fontaine (1958), pense que la performance en sport est synonyme de persévérance, de concentration et de maîtrise de soi. Pour Parlebas (1986), la performance en milieu sportif peut être définie comme l'ensemble des actions motrices mises en œuvre par un individu ou une équipe dans un contexte compétitif. Quant à Mignon (1999), la performance sportive est le résultat d'une interaction complexe entre les caractéristiques individuelles de l'athlète, son environnement et les exigences de la tâche à accomplir. D'après Loudcher (2005), la performance en sport est le produit de l'interaction entre les capacités physiques, techniques et mentales de l'athlète, ainsi que des conditions de la compétition.

Enfin, selon Bouchard (2012), la performance en milieu sportif est le résultat de l'entraînement, de la préparation mentale et de la gestion du stress par l'athlète.

A travers ces différentes définitions, la performance se présente alors comme un résultat de plusieurs facteurs. Selon REISS et PREVOST (2013), pour s'assurer une performance sur le plan sportif il faut l'implication de trois piliers qu'ils ont dénommé l'approche Tryptique. Selon les travaux de ses auteurs, il faut une complexité entre l'aspect physique, l'aspect cognitif, et l'aspect neurophysiologique pour avoir la performance dans le milieu sportif. C'est surtout sur la deuxième que nous allons nous attarder. Tout sportif sur l'arène du sport, est appelé à prendre une décision allant des plus simples aux plus complexes. Ainsi, malgré plusieurs séances de préparations physiques que peut subir un sportif avant une compétition, il sera question d'une prise de décision et souvent d'une nouvelle adaptation face à la situation d'exercice sportive. C'est d'ailleurs ce que souligne Morin (1990) dont nous partageons l'idéologie dans **l'introduction à la pensée complexe** ‹‹ N'oublie pas que la réalité est changeante, n'oublie pas que du nouveau peut surgir et de toute façon, va surgir››. Les travaux de cet auteur nous permettent de comprendre que seule la préparation physique ne pourrait aider l'athlète de pouvoir être adaptatif et par conséquent performant. C'est plutôt donc ce côté psychologique, cognitif qui lui permettra donc d'adapter ses acquis préliminaires à la situation auxquelles il se retrouve confronté.

En milieu sportif, plusieurs facteurs peuvent induire la performance d'un athlète ou d'une équipe sportive. Nous les regroupons en six dominantes. La dominante physique, tactique, technique, sociale et mentale. Ces cinq aspects sont tous regroupés par la dominante psychologique. Ils sont tous interdépendants, l'un ne peut être réalisé sans les autres. Selon Campo & Djait (2016), la performance sportive est éminemment multifactorielle. Elle comprend tant le nombre d'heure de sommeil de la nuit passé que la date de la dernière blessure ou encore tout simplement les habiletés physiques du sportif. Ce modèle a l'avantage de donner une importance particulière à l'impact de la dimension mentale sur la performance sportive. En effet, pour reconnaitre la grande utilité de l'accompagnement psychologique, AHOUIGNAN (2023) affirme : ‹‹ Si vous avez à faire avec des humains, après le coaching comme vous le savez tous, la connaissance psychologique de chaque joueur est importante ››. Pour Echouafni (2022), ex sélectionneur de l'équipe de France Féminine ‹‹ Le domaine du mental est trop important pour être laissé de côté ››. Que ce soit sur le terrain, l'alimentation ou les distractions, l'autodiscipline permet de maximiser les performances des athlètes. Pour ce faire, la préparation mentale est utilisée pour permettre aux joueurs d'apprendre à exécuter un plan précis au lieu de faire ce qu'ils souhaitent de la manière dont ils le veulent.

La préparation mentale, selon certains auteurs, est un processus psychologique qui vise à améliorer les performances d'un individu dans divers domaines. Parmi ces auteurs figurent par exemple, Berner (2012), qui définit la préparation mentale des sportifs comme : ‹‹ l'ensemble des techniques psychologiques et mentales mises en place pour permettre à un sportif de mobiliser au mieux ses ressources mentales et émotionnelles en situation de compétition ››. Pour Perry (2015), la préparation mentale des sportifs est ‹‹ l'art de se préparer mentalement à la performance sportive en travaillant sur la concentration, la confiance en soi, la gestion du

stress, et la motivation ››. Selon Trouilloud (2018), la préparation mentale des sportifs est ‹‹ un processus d'entraînement mental visant à optimiser les performances sportives en travaillant sur les aspects psychologiques tels que la gestion des émotions, la visualisation, et la préparation mentale avant la compétition ››. D'après Girardet (2010), la préparation mentale des sportifs consiste à ‹‹ développé des outils mentaux pour gérer la pression, la fatigue, et les situations d'incertitude afin d'améliorer les performances sportives ››. Chacun de ces auteurs a donc apporté leur propre contribution à la compréhension de la préparation mentale, en mettant en avant des techniques spécifiques pour aider les individus à atteindre leurs objectifs et à exceller dans leurs activités sportives.

Toutefois, un accompagnement psychologique en milieu sportif peut être encore plus bénéfique. Pour Balta (2022), l'accompagnement en psychologie est une démarche qui vise à favoriser le développement personnel et la résolution des problèmes de la personne accompagnée, en s'appuyant sur des techniques et des outils spécifiques. Salomé (2018), définit l'accompagnement psychologique comme la démarche consistant à accompagner une personne dans sa quête de sens et de compréhension de ses propres fonctionnements, en l'aidant à prendre conscience de ses schémas de pensée et de comportement . D'après Cyrulnik (2015), l'accompagnement psychologique consiste à aider une personne à surmonter les traumatismes et les épreuves de la vie, en favorisant sa résilience et sa capacité à rebondir face aux difficultés. Cet accompagnement est aussi bien utile aux athlètes en début de carrière qu'à la fin. En début de carrière, il peut aider à établir des objectifs clairs ; à gérer le stress de la compétition (Lazarus & Folkman, 1984), la gestion du stress désigne les tentatives régulées pour composer avec les exigences spécifiques internes et externes qui sont évaluées comme relevant ou dépassant les ressources du sujet ou processus dynamique par lequel un individu tente de rétablir son équilibre psychologique (Cooper & Marshall,1976) ; et à développer la confiance en soi : se sentir capable de réussir ce que l'on entreprend selon Branden (1969). Pendant la carrière, il peut aider à surmonter les obstacles, selon Hamm (2015), les obstacles sont des occasions de montrer ta résilience et ta capacité à surmonter les défis ; à gérer la pression (Fletcher & Hanton, 2003), la pression en sport peut être due à des attentes externes ou internes, affectant ainsi le comportement des athlètes ou encore elle peut être une combinaison de facteurs personnels, situationnels et environnementaux qui impactent les performances sportives selon (Hill &Hanton, 2009) ; à maintenir la motivation (Vallerand &Thill,1997), la motivation représente un construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, la persistance du comportement ou encore un ensemble de processus biologique et psychologique qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, ou à l'inverse pour s'en éloigner (Leury, 1996) ; à gérer les blessures (Brown et al., 2020) décrivent la gestion des blessures en milieu sportif comme une approche holistique qui prend en compte à la fois la récupération physique et mentale de l'athlète. Smith & Johnson (2018) définissent la gestion des blessures sportives comme un processus visant à évaluer, traiter et réhabiliter les blessures subies par les athlètes ; à gérer les échecs (John & Maxwell, 2002), La gestion des échecs en sport consiste à transformer les revers en opportunités de croissance. Dweck (2006) définis la gestion des échecs en sport repose sur la mentalité de développement, où les erreurs sont vues

comme des occasions d'apprentissage ; et à la contre-performance Cléro (2008) estime que la contre-performance sportive peut être le signe d'un déséquilibre entre les ressources de l'athlète et les exigences de la compétition par contre, Guillodo (2012) pense que dans le milieu sportif, la contre-performance peut résulter d'une mauvaise gestion du stress ou d'une préparation inadéquate. À la fin de la carrière, il peut faciliter la transition vers une nouvelle vie en dehors du sport, gérer les émotions liées à la retraite sportive ; l'adaptation, qui est le résultat de la résolution des crises psychosociales à chaque étape du développement humain, permettant à l'individu de s'ajuster aux défis de chaque stade de vie (Erikson, 1959). D'après Vygotski (1934), l'adaptation est un processus par lequel les individus acquièrent de nouvelles compétences et connaissances en s'engageant dans des interactions sociales et culturelles, leur permettant de s'ajuster à leur environnement et préparer à de nouveaux défis.

Alors à chaque moment de son parcours professionnel, le sportif devrait bénéficier d'un accompagnement psychologique aussi bien dans le cadre professionnel que familiale. C'est d'ailleurs l'idée que partage AHOUIGNAN (2023). Pour lui, un souci en famille ou avec son entourage peut avoir d'inconvénient sur la performance d'un joueur. La pression d'un coach peut également impacter négativement les athlètes. Alors il faut se rapprocher de ceux-là, les écouter personnellement et les aider à trouver une solution. Ainsi, tout devient plus clair. Nous sommes désormais d'accord que l'accompagnement psychologique est très utile pour la performance et le bien-être d'un athlète.

2-1-3-Justification du choix de sujet

Plusieurs raisons peuvent justifier le choix de notre sujet de recherche.

En premier lieu, l'une des raisons qui peut justifier le choix de notre sujet est d'ordre institutionnel. En nous intéressant de plus en plus au lien que nous pouvons créer entre nos deux passions que sont la psychologie et le sport, nous avons eu à faire des constats de nos différentes lectures et recherches que l'accompagnement psychologique bien qu'il soit reconnu et fortement impliqué dans la préparation des grands sportifs dans plusieurs pays dans le monde, tel n'est pas le cas dans notre contexte béninois.

En deuxième lieu, notre constat est d'ordre empirique. D'abord il part de nos observations lors de notre stage académique puis de notre expérience personnelle dans le milieu sportif.

2-1-4-Délimitation thématique

Il s'agit ici de définir le champ d'application du sujet en le délimitant dans le temps et dans l'espace.

Dans le temps, nous considérons la période de recherche qui est l'année 2023-2024. C'est au cours de cette période que nous avions élaboré le cadre théorique, nous avons mené

nos recherches et investigations puis rédigé ce travail. Quant à l'espace, cette étude porte sur l'ensemble des joueurs et membres de staff de l'équipe **Jeunesse Foot.**

2-1-5-Théories d'études

La psychologie est un vaste domaine avec de nombreuses théories. Ces théories psychologiques majeures offrent une riche perspective sur la compréhension du comportement humain, des émotions et des pensées.

Chacune de ces théories apporte sa propre contribution à l'étude de la psychologie, offrant des façons distinctes d'aborder et d'interpréter les processus mentaux et les expériences humaines. Au nombre de ces théories, nous avons :

- **Théorie du behaviorisme de Skinner :** Skinner a mis l'accent sur le conditionnement, où le comportement est façonné par des récompenses et des punitions. Il a utilisé des expériences sur des animaux pour étudier le comportement et a développé le concept de renforcement opérant.
  Cette approche permet de mieux expliquer les mécanismes d'apprentissages impliqués dans l'acquisition de certaines techniques de jeu et à mettre en en place des systèmes de récompenses pour encourager les efforts des athlètes.

- **Théorie cognitivo-comportementale de Aaron Beck et Albert Ellis :** Cette théorie explore les liens entre les pensées, les émotions et les comportements. Elle met en lumière l'influence des pensées irrationnelles ou négatives sur notre état émotionnel et notre comportement. Elle a été la plus utilisée dans le cadre de notre étude car de nombreuses études ont montré que cette approche peut être bénéfique pour les athlètes. La théorie cognitivo-comportementale se concentre sur la manière dont les pensées et les croyances influencent les émotions et les comportements.

  Dans le contexte du sport, cela peut aider les athlètes à identifier et à modifier les pensées négatives qui peuvent entraver leur performance. En travaillant sur la régulation des émotions, la visualisation et la gestion du stress, les athlètes peuvent améliorer leur concentration, leur confiance en soi et leur résilience face à l'adversité, ce qui peut avoir un impact positif sur leur performance sportive. Selon l'approche de la théorie cognitivo-comportementale, les difficultés psychologique que peut éprouver un individu sont liées à des pensées, à des croyances ou à des comportements négatifs qui ont été assimilés au cours de sa vie.
  Ce qui signifie que l'aspect psychologique de l'athlète peut avoir d'impact sur son comportement et par conséquent sur sa performance.

C'est donc de cette deuxième théorie que s'inspire notre démarche d'étude.

2-2-APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

Pour mener à bien cette étude, il est essentiel de définir une approche méthodique rigoureuse qui nous permettra de collecter des données pertinentes et d'analyser les résultats de manière fiables. Dans cette section, nous présenterons donc en détail notre approche méthodologique, en décrivant les différentes étapes de notre recherche, les outils utilisés pour collecter les données ainsi que les méthodes d'analyse qui seront employées. Plongeons nous donc dans les détails de notre approche méthodologique.

2-2-1-Présentation du cadre de la recherche

Notre recherche a été menée sur Jeunesse Foot Academy. En effet, la JFA est située dans le département de l'Atlantique, commune d'Abomey-Calavi, arrondissement de Godomey plus précisément dans le quartier de Cocotomey à Gbodjè. Initiée depuis plusieurs années sur demande et par la contribution de la population, elle a été créée officiellement en 2018 par Arnaud OLOU. Il a connu plusieurs présidents dont l'actuel est monsieur Josias ABBEY.

Reconnue pour sa bravoure, l'engagement de ses dirigeants et la détermination de ses joueurs, elle compte au jour de notre recherche, 7 membres de staff et 89 joueurs répartis en plusieurs catégories d'âges comme les U10, U12, U15, U20, les seniors qui se mettent nouvellement en place. Ayant participé à plusieurs compétitions par catégories, elle dispose à son actif plusieurs titres de champion dont celui de la compétition des vacances de Ouidah.

2-2-2-Nature de la recherche

Dans le cadre de notre étude sur la problématique de l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois, nous avions adopté une approche de recherche mixte, combinant à la fois des méthodes qualitatives et quantitatives. Cette démarche nous permet d'explorer en profondeur les aspects psychologiques et émotionnels des sportifs, tout en recueillant des données objectives et mesurables sur leur performance et leur bien-être.

2-2-3-Population d'étude et échantillonnage

La population cible est l'ensemble des personnes ou des éléments qui répondent aux critères de sélection de notre étude. L'échantillonnage est le processus de sélection d'un sous ensemble de la population cible pour représenter l'ensemble de la population.

2-2-3-1- Population cible

La population de cette recherche est constituée de l'ensemble des footballeurs de Jeunesse Foot Academy.

2-2-3-2-Techniques d'échantillonnage et échantillon

En vue de faciliter la réalisation de notre enquête, nous avons jugé bon d'extraire de notre population mère une portion représentative appelée échantillon, groupe de sujets ou d'unités sélectionnés pour représenter la population mère. Cet échantillon a été sélectionné grâce à la technique d'échantillonnage, méthode systématique pour sélectionner des individus ou des unités d'une population donnée. (Krejcie & Morgan 1970)

Dans le cadre de cette étude, nous avons utilisé plusieurs techniques afin de faire le choix de notre échantillon, correspondant à des méthodes de collecte de données.

Premièrement nous avons utilisé la technique d'échantillonnage par convenance. Par cette technique nous avons visité les sites web, page Facebook et aussi entré en contact avec des personnes ressources afin de connaitre selon leur calendrier, la disponibilité, la taille de l'équipe et leur intérêt pour une étude scientifique les clubs qui peuvent participer à cette recherche. Nous avons sélectionné façon aléatoire une équipe parmi celles disponibles. Une fois le choix fait, nous avons constitué grâce à la technique d'échantillonnage stratifiée deux sous-échantillons, un premier échantillon composé uniquement des membres de staff et le deuxième uniquement des footballeurs (toutes catégories) de Jeunesse Foot.

Enfin nous avons utilisé une fois encore la technique d'échantillonnage aléatoire simple sans remise pour le choix de nos enquêtés au sein de chaque strate.

Nous avons donc utilisé **la technique d'échantillonnage par convenance, la technique d'échantillonnage stratifiée et la technique d'échantillonnage aléatoire simple sans remise** au cours de notre recherche.

A la fin de toute cette démarche nous avons obtenu un échantillon composé de 69 enquêtés soit 6 membres de staff et 63 footballeurs.

2-2-4-Techniques de collecte de données

Les techniques de collecte de données sont des méthodes que nous avons utilisées pour recueillir des données auprès de sources diverses. Ces méthodes peuvent être classées en deux grandes catégories : les méthodes quantitatives et les méthodes qualitatives.

❖ Pré-enquête

Avant de passer à l'enquête proprement dite, nous avons eu à faire une pré-enquête en nous intéressant à l'actualité des clubs de football professionnels du Bénin. Cette opération s'est effectuée en ligne et sur les différentes pages Facebook des clubs. Ainsi, nous nous sommes intéressés à quelques personnes ressources qui nous ont aidés à évaluer la pertinence de notre sujet de recherche et sa conformité avec la population d'étude choisie.

❖ Les techniques de collecte de donnés qualitatives

Dans le cadre de la rédaction de notre mémoire, nous avons utilisé les techniques de collecte de données qualitatives suivantes :

- ✓ **Les entretiens individuels :** nous avons mené des entretiens individuels avec les joueurs et leur staff afin de recueillir leurs points de vue sur la problématique de l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs. Ces entretiens ont également porté sur leurs expériences et leurs besoins en matière d'accompagnement psychologique.

- ✓ **Focus groupe :** nous avons organisé des groupes de discussion avec des footballeurs au sein desquels des débats sur des sujets en rapport avec la psychologie et le sport ont été évoqué.

- ✓ **L'observation participante :** nous avons observé quelques footballeurs lors de leurs entrainements individuels et collectifs. Nous avons recueillis des données sur leurs comportements et leurs interactions.

- ✓ **L'analyse documentaire :** nous avons consulté et analysé des documents tels que : des articles de presse, des rapports de recherche, des ouvrages scientifiques, des articles de recherche afin de recueillir des données en rapport avec l'implication de l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs au Bénin.

Ces techniques de collecte de données qualitatives nous ont permis de recueillir des données riches et pertinentes sur notre sujet. Ces données nous ont permis de mieux comprendre la problématique et de formuler des recommandations pour améliorer l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs au Bénin.

❖ Techniques de collecte de données quantitatives

Administration du questionnaire : nous avons créé un questionnaire et l'avons distribué aux footballeurs. Le questionnaire portait sur leurs expériences, leurs besoins en matière d'accompagnement psychologique ainsi que les différentes techniques qu'ils utilisent afin de satisfaire ces différents besoins.

2-2-5-Les outils de collecte de données

Les outils de collecte de données sont des instruments utilisés pour recueillir des informations dans le cadre d'une recherche ou d'une étude. Ces outils peuvent être qualitatifs, quantitatifs ou mixte, et peuvent inclure des enquêtes, des entretiens, des observations, des analyses documentaires, des groupes de discussion, etc. Le choix de l'outil de collecte de données dépendra de la nature de la recherche, des objectifs de l'étude, des techniques de collecte et des ressources disponibles. Dans le cadre de notre étude nous avions eu à utiliser :

- ✓ Un questionnaire ;
- ✓ Un guide d'entretien ;

- ✓ Une grille d'observation ;
- ✓ Une fiche de lecture.

2-2-6-Outils de traitement des données

Afin de mieux traiter les données issues de notre recherche, nous avons utilisé plusieurs outils de traitement des données tels que : Microsoft Word (2016) et Microsoft Word Excel (2016).

Nous avons en premier lieu procédé au dépouillement manuel des données en raison de la taille de notre échantillon, ensuite nous avons procédé à un traitement informatique. De ce traitement, les données issues du questionnaire ont été organisées dans des tableaux et des graphes.

En ce qui concerne les données qualitatives, après avoir faire la transcription du contenu des entretiens, une sélection des informations a été faite. Cette dernière est faite en fonction des critères de validité et de pertinence de l'information par rapport au sujet évoqué. Après cette étape les informations sélectionnées ont été catégorisées en fonction des thèmes de discussion et des hypothèses de la recherche. Les données qualitatives traitées ont été soumises à une analyse de contenu, ce qui nous a permis d'avoir des verbatim.

2-2-7-Dispositions Ethiques

Dans le cadre de notre étude sur la problématique de l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois, nous avons veillé à respecter un ensemble de principes éthiques essentiels. Ces dispositions éthiques ont été mises en place pour garantir la confidentialité des informations, le bien-être des participants, l'intégrité scientifique et le respect des droits humains. Voici les principes éthiques que nous avions scrupuleusement respectés :

Tout d'abord, nous avons accordé une grande importance au respect de la confidentialité. Nous avons veillé à obtenir le consentement éclairé des sportifs et des professionnels impliqués dans notre étude, en leur expliquant clairement les objectifs de notre recherche, les procédures, les risques éventuels et les bénéfices attendus. Nous avons également pris soin d'anonymiser les données collectées, afin de préserver leur identité et de garantir la confidentialité des informations recueillies.

Ensuite, nous avons veillé au bien-être des participants. Nous avons mis en place des protocoles appropriés pour minimiser les risques potentiels et nous avons offert un soutien adéquat en cas de problèmes ou de difficultés rencontrés par les footballeurs. Nous sommes restés toujours attentif à leur bien-être physique, psychologique et émotionnel, en veillant à ce que leur participation à l'étude ne leur cause aucun préjudice.

Par ailleurs, nous avons accordé une grande importance à l'intégrité scientifique de nos recherches en menant nos études de manière rigoureuse et transparente, en évitant toute manipulation ou falsification des données. Nous avons rapporté les résultats de manière objective, en évitant les biais et les interprétations erronées. Egalement nous avons respecté les normes académiques en matière de citation des sources et de reconnaissance des contributions des autres chercheurs.

Enfin, nous avons été guidés par le respect des droits humains. Pour cela nous avons faire preuve de respect envers les athlètes en tenant compte de leur autonomie, de leur dignité et de leur intégrité en évitant toute forme de discrimination, de stigmatisation ou d'exploitation. Nous sommes conscients de l'importance de préserver les droits fondamentaux des participants et de respecter les principes éthiques relatifs à la recherche impliquant des êtres humains.

En résumé, lors de nos études sur l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs de jeunesse Foot Academy, nous avons respecté avec rigueur les principes éthiques suivants : le respect de la confidentialité, le consentement éclairé, le bien-être des participants, l'intégrité scientifique et le respect des droits humains. Ces principes éthiques ont été essentiels pour nous garantir une recherche intègre, respectueuse et éthique.

2-2-8-Difficultés éprouvées de la recherche

Dans le cadre de notre projet de rédaction, nous avons été confrontés à plusieurs difficultés stimulantes dont quelques-unes sont :

- Accès limité aux données sur l'accompagnement psychologique des sportifs au Bénin.
- Difficultés à trouver des références bibliographiques précises et pertinentes dans le contexte béninois.
- Barrières linguistiques ou culturelles liées à la compréhension de l'accompagnement psychologique.
- Emplois du temps chargés des footballeurs, rendant difficile la collaboration et la collecte de données.
- Difficulté à obtenir l'approbation éthique pour mener des recherches impliquant des sportifs.
- Manque de financements ou de ressources pour mener des études approfondies sur ce sujet.
- Manque de modèles théoriques adaptés à l'intégration de l'accompagnement psychologique dans le contexte béninois.
- Manque de sensibilisation ou de compréhension de l'importance de l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs.
- Défis liés à la communication et à la diffusion des résultats de la recherche pour sensibiliser les acteurs du milieu sportif.

PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DE LA RECHERCHE

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DE LA RECHERCHE

Dans ce chapitre nous présenterons les données issues de l'administration de nos différentes techniques de collecte de données avec les différentes personnes enquêtées dans le cadre de notre recherche.

Tableau I : Répartition des footballeurs selon la catégorie d'âge

CATEGORIE D'AGE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Moins de 10ans	7	11,11
10-15ans	20	31,74
16-20ans	33	52,38
Plus de 20ans	3	4,76
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, il ressort que la grande partie de nos enquêtés se trouve dans la tranche de 16-20ans soit 52,38% de la population contre 31,74% pour la tranche de 10-15ans ; 11,11% pour la tranche de moins de 10ans et 4,76% pour la tranche de plus de 20ans.

De tout ce qui précède, on retient de la lecture de ce tableau que la majorité des footballeurs de notre échantillon est dans la tranche de 16-20ans.

Cependant, la répartition des footballeurs en fonction de leurs années d'expériences de jeu se résume dans le tableau II

Tableau II : Répartition des footballeurs selon leurs expériences de jeu.

EXPERIENCES DE JEU	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
0-5ans	15	23,80
6-10ans	41	65,07
Plus de 10ans	7	11,11
T0TAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De ce tableau, nous constatons que 65,07% soit 41 footballeurs ont une expérience de jeu compris entre 6-10ans ; 23,80% soit 15 footballeurs ont une expérience de jeu compris entre 0-5ans et 11,11% soit 7 footballeurs ont une expérience de jeu de plus de 10ans.

On en déduit que la majorité des footballeurs de notre échantillon a une expérience de jeu compris entre 6-10ans.

Tableau III : Expérience antérieure avec un programme d'accompagnement psychologique

EXPERIENCE ANTERIEURE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	50	79,36
Oui	13	20,63
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

Suivant les données de ce tableau, on remarque que seulement 20,63% soit 13 footballeurs ont participé au moins une fois à un programme d'accompagnement psychologique. Par contre, 79,36% soit 50 footballeurs n'ont jamais participé à un tel programme.

On retient alors de l'analyse de ce tableau que sur les 63 footballeurs enquêtés, seul une minorité 20,63% soit 13 d'entre eux a participé à des programmes d'accompagnement psychologique dans le passé.

Tableau IV : Présence d'un psychologue au sein de l'équipe des enquêtés

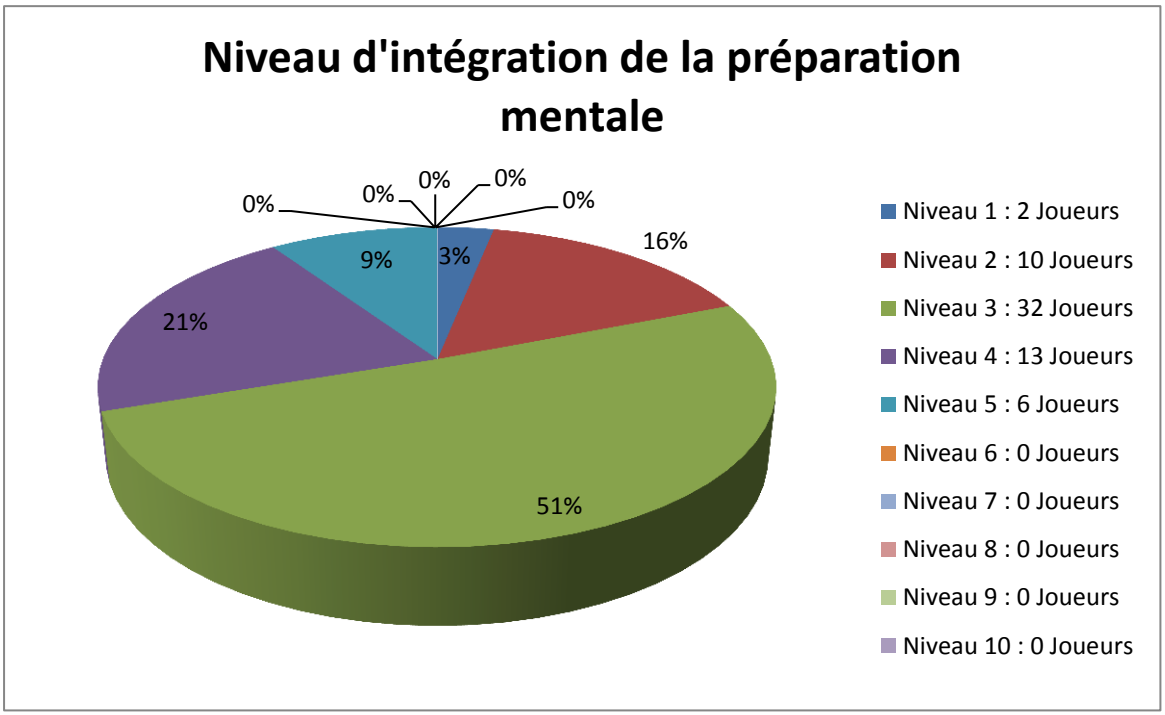
PRESENCE DE PSYCHOLOGUE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	63	100
Oui	00	00
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, il ressort que tous les footballeurs enquêtés soit 63 footballeurs enquêtés ont dit qu'il n'y a pas de psychologue au sein de leur équipe.

On en déduit qu'il n'existe pas un psychologue au sein de l'équipe des joueurs enquêtés.

Figure I : Niveau d'intégration de la préparation mentale dans l'entrainement des enquêtés



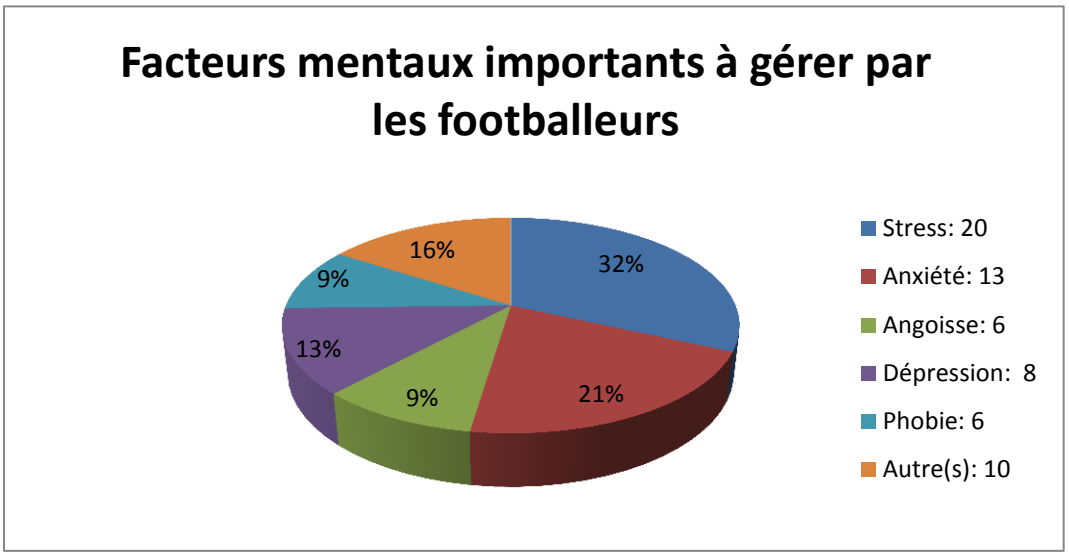
Source : Données du terrain, janvier 2024

A travers la lecture de cette figure, il peut être retenu que la préparation mentale est intégrée dans l'entrainement physique de 51% soit 32 à footballeurs ; 21% soit 13 footballeurs ; 16% soit 10 footballeurs ; 9% soit 6 footballeurs et 3% soit 2 footballeurs à des échelles respectives de 3 ; 4 ; 2 ; 5 et 1 sur 10.

On peut donc conclure que la préparation mentale est faiblement impliquée dans l'entrainement physique des footballeurs enquêtés.

Cependant, nous nous sommes intéressés aux facteurs mentaux les plus importants à gérer par les footballeurs enquêtés. Ils se résument sur la figure suivante.

Figure II : Facteurs mentaux les plus importants à gérer en tant que footballeurs



Source : Données du terrain, janvier 2024

De cette figure, il ressort que le stress est le facteur le plus important à gérer pour 32% soit 20 footballeurs contre l'anxiété qui est le facteurs le plus important à gérer selon 21% soit 13 footballeurs ; 13% soit 8 footballeurs pensent que c'est la dépression contre 9% soit 6 footballeurs qui estiment que c'est l'angoisse. Puis 9% soit 6 footballeurs estiment que c'est la phobie le facteur le plus important à gérer en tant que footballeurs et 16% soit 10 footballeurs ont choisi autre(s).

Il est à conclure alors que la majorité 84,12% soit 53 footballeurs ont des facteurs mentaux importants à gérer en tant que footballeur.

Il convient à présent de vérifier si les footballeurs éprouvent le besoin de soutien psychologique lors de la préparation sportive.

Tableau V : Besoin de soutien psychologique lors de la préparation sportive en tant que footballeur

BESOIN DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	11	17,46
Oui	52	82,54
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 202

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, nous constatons que 82,54% soit 52 footballeurs éprouvent le besoin de soutien psychologique contre 17,46% soit 11 footballeurs qui ne l'éprouvent pas.

On en déduit donc que la majorité des footballeurs enquêtés éprouvent le besoin de soutien psychologique lors de la préparation sportive. C'est à cet effet qu'un footballeur X1 affirmait :

‹‹Quand je me prépare pour aller jouer un match compétitif, je me sens stressé et j'aime que quelqu'un me motive, qu'on me rassure que je peux bien jouer››. (Extrait de la réponse du questionnaire adressé au footballeur X1).

Ceci s'appuie par ce propos du coach Y1 qui disait :

« Lors de la préparation des joueurs, ils aiment et montrent plus leurs potentiels quand on les encourage ». (Extrait d'entretien avec le coach Y1).

Tableau VI : Obstacles mentaux ayant affecté les performances des joueurs

OBSTACLES MENTAUX	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	11	17,46
Oui	52	82,54
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, nous constatons que 82,54% soit 52 footballeurs rencontrent des obstacles mentaux qui affectent leurs performances contre 17,46% soit 11 footballeurs dont les obstacles mentaux n'affectent pas leurs performances.

On en déduit donc que les obstacles mentaux affectent la majorité des footballeurs enquêtés. C'est à cet effet qu'un footballeur X2 affirmait :

« Quand je suis triste, je n'arrive pas à bien jouer ». (Extrait de la réponse du questionnaire du footballeur X2).

Un autre footballeur X3 va plus loin en disant :

« Quand j'avais perdu ma maman, j'ai vraiment eu du mal à me retrouver, je suis performant mais après la mort de ma maman je n'ai pas pu me concentrer lors des matchs que j'ai joué et j'ai perdu ». (Extrait de la réponse du questionnaire d'un footballeur X3).

Tableau VII : Impact négatif de la pression mentale sur les performances des footballeurs

IMPACT NEGATIF DE LA PRESSION MENTALE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	11	17,46
Oui	52	82,54
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

A travers l'analyse de ce tableau, nous constatons que 82,54% soit 52 footballeurs ont été déjà soumis à des situations où la pression mentale a impacté négativement leurs performances contre 17,46% soit 11 footballeurs qui n'ont pas vécu cette expérience.

On n'en déduit que la majorité 82,54% soit 52 footballeurs de notre échantillon ont vécu des expériences qui ont impactées négativement leurs performances.

Tableau VIII : Impact positif d'une attitude mentalement forte sur la carrière

IMPACT POSITIF D'UNE ATTITUDE MENTALE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	12	19,05
Oui	51	80,95
Total général	**63**	**100**

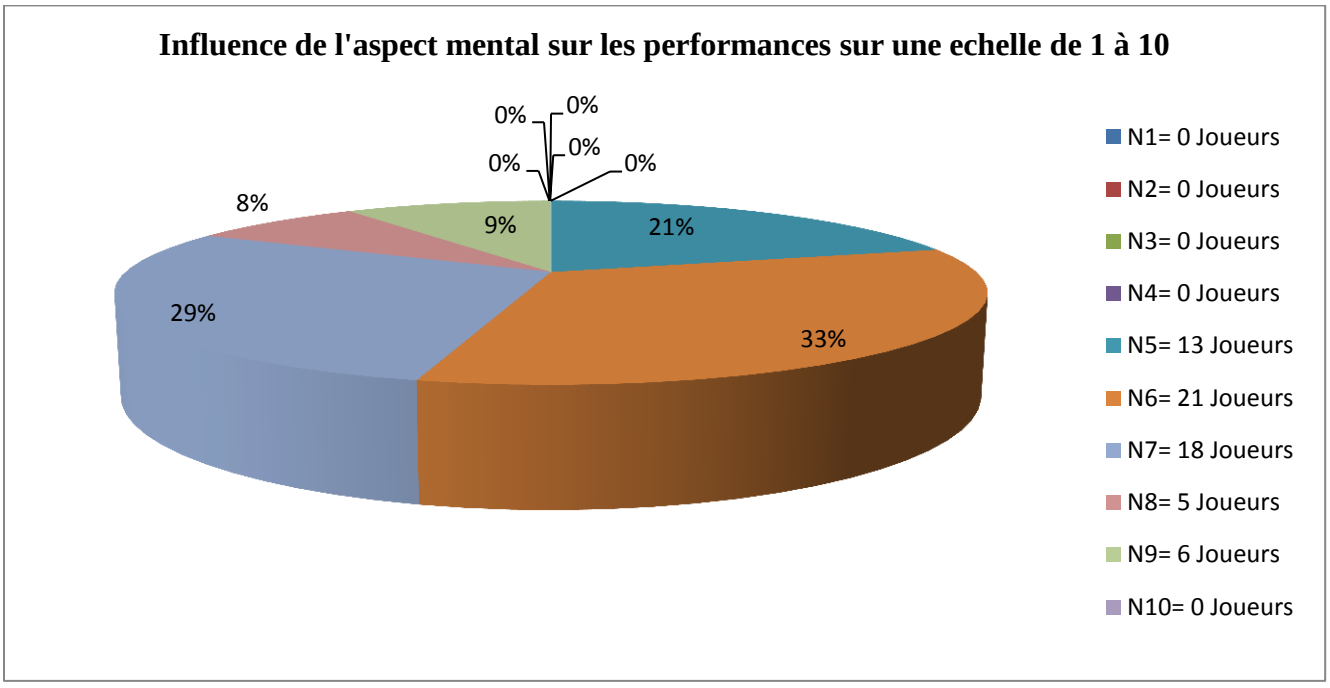
Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, nous remarquons qu'il existe des attitudes mentales qui ont influencées la carrière de 80,95% soit 51 footballeurs contre 19,05% soit 12 footballeurs qui n'ont pas eu cette expérience.

On retient de tout ce qui précède que la majorité 80,95% soit 51 footballeurs enquêtés ont été confrontés à des attitudes mentalement fortes qui ont affectées positivement leur carrière. Ceci se justifie dans les propos du footballeur X4 qui affirmait :

‹‹ Je vous l'assure mes meilleurs exploits en football surviennent au moment où je suis bien concentré››. (Extrait de la réponse du questionnaire d'un footballeur X4).

Figure III : Influence de l'aspect mental sur les performances



Source : Données du terrain, janvier 2024

A travers la lecture de cette figure, il peut être retenu que l'aspect mental influence la performance de 13 soit 21%, 21 soit 33%, 18 soit 29%, 5 soit 8%, 6 soit 9% footballeurs enquêtés à des niveaux respectifs de 5, 6, 7, 8, 9 sur une échelle de 1 à 10.

On peut donc conclure que l'aspect mental influence considérablement la performance de tous les footballeurs enquêtés.

Tableau IX: Rituel ou préparation des footballeurs enquêtés avant les matchs

RITUELS MENTAUX OU PREPARATION	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	00	00
Oui	63	100
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, il ressort que tous les footballeurs enquêtés soit 63 footballeurs font des rituels avant les matchs. Ceci se justifie par les propos d'un footballeur X5 qui affirmait :

«Avant de monter sur un terrain pour jouer, notre coach nous oblige tous à faire la prière ensemble ››. (Extrait des propos du questionnaire des footballeursX5)

Un autre footballeur X6 va plus loin en ajoutant :

‹‹Avant tout match, je me consacre toujours 5 à 10 minutes pour écouter des musiques pour me détendre››. (Extrait des propos du questionnaire des footballeurs X6)

Tableau X : Résultat des rituels utilisés par les enquêtés

SATISFACTION	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	57	90,47
Oui	6	9,52
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, nous remarquons que 57 soit 90,47% des footballeurs enquêtés n'ont pas été satisfaits des rituels qu'ils font avant les matchs. Par contre, 6 soit 9,52% des footballeurs ont été satisfaits.

Ceci peut être illustré par les propos du footballeur X7 qui affirmait :

‹‹Moi je pense que la prière seule ne m'aide pas à bien jouer lors d'un match. Même quand on prie, je ressens toujours un besoin de soutien››. (Extrait des propos du questionnaire des footballeurs X7).

On en déduit que la majorité des footballeurs ne sont pas satisfaits des rituels qu'ils font avant les matchs.

Tableau XI : Exposition aux techniques mentales

EXPOSITION AUX TECHNIQUES MENTALES	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
Non	50	79,36
Oui	13	20,63
Total général	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De la lecture de ce tableau, nous constatons que 50 soit 79,36% footballeurs enquêtés n'ont jamais été exposés à des techniques mentaux contre 13 soit 20,63% footballeurs qui ont eu cette expérience.

On peut conclure de ce tableau que la majorité des footballeurs enquêtés n'ont jamais été exposés aux techniques mentales.

Tableau XII : Intégration de l'accompagnement psychologique

INTEGRATION DE L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
POUR	63	100
CONTRE	00	00
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

A travers l'analyse de ce tableau, nous remarquons que 63 footballeurs soit tous les footballeurs sont pour l'intégration de l'accompagnement psychologique dans le cadre de leur entraînement régulier.

On peut conclure que les footballeurs enquêtés sont tous intéressés par l'idée d'intégration de l'accompagnement psychologique dans leur préparation.

Tableau XIII : Utilité du soutien psychologique dans la gestion des besoins des footballeurs

UTILITE DU SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	EFFECTIF	POURCENTAGE (%)
OUI	63	100
NON	00	00
TOTAL	**63**	**100**

Source : Données du terrain, janvier 2024

De l'analyse de ce tableau, nous constatons que 63 footballeurs soit tous les footballeurs pensent que le soutien psychologique peut aider les joueurs à gérer les moments de doute et de dépression.

On peut conclure que les footballeurs enquêtés perçoivent l'utilité du soutien psychologique pour eux en tant que sportifs ou joueurs.

Ceci se justifie dans les dits du coach Y2 qui affirmait :

‹‹Ah!! Nous pourrons mieux jouer et mieux contrôler nos différentes tensions››. (Extrait de l'entretien du coach Y2).

DISCUSSION

CHAPITRE IV : DISCUSSION

4-1- Discussion des résultats de la recherche

La réflexion scientifique a porté sur le niveau d'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois.

Au terme de cette recherche, nous avons constaté que l'accompagnement psychologique est faiblement impliqué dans la préparation des footballeurs au bénin. Ceci parait évident car le football béninois est hautement influencé par celui des clubs français. Alors que ces derniers, malgré le travail qui se fait et les démarches menées en vue d'intégrer la psychologie dans le domaine footballistique, n'ont pas pu suivre la marche comme fut le cas des anglo-saxons qui ont su depuis longtemps intégrer des cellules psychologiques dans leur staff. C'est d'ailleurs ce que souligne Christophe Galtier, un ancien entraineur de l'équipe PSG en disant : ‹‹vous avez la réponse dans les faits!! Vous trouvez ça normal que le PSG fasse autant de grands rendez-vous, souvent de la même manière, et qu'il ait toujours pas de coach mental dans le staff (…) ››. Il va plus loin en affirmant : ‹‹Il y a une réticence forte car les clubs et les joueurs ont l'impression qu'aller voir un psychologue ça sous-entend qu'ils sont faibles ou fragile mentalement››.

Cependant, notre étude nous a également montré que comme tout être humain, les footballeurs béninois présentent des besoins psychologiques qui ont d'influence significative sur leur performance. Ces différents besoins peuvent varier en fonction du contexte social, des objectifs de l'athlète ou de son club, etc qui peuvent parfois se montrer difficile à affirmer. Thierry Henry affirme lors d'une conférence de presse : ‹‹Tout le monde pense que ça va. Peu importe le niveau de société. Mais on a tous des problèmes. Des problèmes des fois qu'on a du mal à digérer, que des fois tu caches. Tu montres un peu de sureté alors que ce n'est pas forcément le cas. Tu n'es pas vraiment sur. Et comme je le dis souvent, le cerveau a un pouvoir énorme sur l'être humain. C'est ce qui nous contrôle››. Remarquons à travers les propos de cet ancien footballeur que les athlètes éprouvent un besoin de se faire accompagner psychologiquement mais ont de difficulté à l'exprimer face à la stigmatisation sociale sur le sujet. Selon plusieurs études de la Fédération Internationale des associations de Footballeurs professionnels (FIFPro) menées depuis 2013, les symptômes liés à la dépression et l'anxiété sont très répandus chez les footballeurs professionnels. En guise d'exemple on peut penser au cas de Neymar Junior qui avant la coupe du monde Qatar 2022 affirme : ‹‹Je pense que c'est ma dernière coupe du monde. Je le vois comme ça parce que je ne sais pas si je serai assez fort mentalement pour continuer à gérer ma vie de footballeur par la suite››. Au regard de ces difficultés, dans le but de s'en sortir, certains athlètes adoptent des pratiques personnelles qui ne respectent pas parfois l'éthique du milieu sportif.

Au cours de notre étude, nous avons constaté que les footballeurs utilisent des techniques comme la distraction musicale, la participation à des activités communautaires, des pratiques religieuses etc afin de satisfaire le manque psychologique dont ils font preuve. Mais au vu des résultats de notre recherche, ces techniques ne permettent pas aux footballeurs de toujours satisfaire leurs besoins. Ceci les amène à adopter certaines pratiques non éthiques comme le

dopage pour avoir des résultats immédiats. D'après, les propos de Carlos De Sousa, même si les effets de ces pratiques antisportives peuvent être avantageux à l'instant, cela représente un danger à long terme pour la santé des athlètes.

Après ces croisements avec les remarques antérieurs il est temps de passer à la validation de nos hypothèses émises.

4-2- Vérification des hypothèses de la recherche

Au vu des différents résultats obtenus et à la lumière des analyses et confrontations que nous avons tentées, il nous revient ici d'apprécier la véracité de nos hypothèses émises. Pour rappel, les hypothèses émises sont :

- L'accompagnement psychologique est faiblement impliqué dans la préparation des sportifs ;
- Les sportifs éprouvent le besoin d'un soutien psychologique pour leur bien-être et leur performance ;
- Les techniques et mécanismes utilisés par les sportifs leurs permettent de satisfaire leurs besoins psychologique.

Hypothèse 1 : De l'exploitation des données collectées grâce à notre questionnaire et nos entretiens, nous avons pu retenir que la totalité des footballeurs enquêtés (soit 100%) ne bénéficient d'aucun accompagnement psychologique au sein de leur équipe pendant leurs différentes préparations sportives. Toutefois une minorité de 20,63% reconnait avoir eu une expérience antérieure ou avoir entendu parler de la psychologie. Par ailleurs nous pouvons arriver à la conclusion que l'accompagnement psychologique n'est pas très impliqué dans la préparation des footballeurs béninois et que la science psychologique en elle-même reste encore très inconnue. Ceci nous amène donc à confirmer notre première hypothèse.

Hypothèse 2 : Comme l'on le dit souvent en psychologie, tout être humain au-delà de sa dimension physique et aux besoins liés à cette dernière dispose d'une dimension psychologique sans laquelle son existence serait totalement justifiée. Cette affirmation s'est révélée une fois encore juste à travers notre présente recherche. En effet, après exploitation de nos données nous avons pu retenir que l'entièreté de nos enquêtés reconnais sent avoir au moins un besoin psychologique à gérer en partant du stress, l'anxiété, l'angoisse, la dépression, la phobie, et autre comme la boulimie, les troubles de la motricité…De plus la majorité, soit 82,54% expriment avoir déjà présenté le besoin d'un soutien psychologique. De même la majorité reconnaît que l'aspect mental ou psychologique peut avoir aussi bien un impact positif et négatif sur leur performance sportive et leur bien-être (soit 80,95% et 82,54% de façon respective) à un niveau considérable. Au vu de tous ces résultats, nous arrivons donc à la conclusion que notre deuxième hypothèse est confirmée.

Hypothèse 3 : De l'analyse des données collectées, nous avons pu également constater que tous les footballeurs enquêtés ont au moins un rituel qu'ils font pendant la préparation sportive et aussi avant des compétitions. Mais au-delà de ces rituels une minorité de 20,63%, reconnaissent avoir déjà utilisé certaines approches ou techniques psychologiques. Cependant,

90,43% des enquêtés jugent ces rituels inaptes car selon eux, ceux-ci ne permettent pas d'obtenir les résultats attendus. Pour ce faire, ils reconnaissent tous l'utilité d'une approche psychologique et acceptent son intégration dans leur préparation. Nous pouvons donc conclure au vu de ces résultats, que notre troisième hypothèse est infirmée.

En sommes, sous toute forme de réserve nous pouvons affirmer que nos deux premières hypothèses de départ sont vérifiées et la dernière est infirmée.

4-3- Limite de la recherche

Même si nous avons su montrer le niveau faible d'implication de la psychologie dans le milieu footballistique béninois, notre étude présente toutefois quelques insuffisances.

Premièrement pour des raisons de manque de ressources et de mise à disponibilité, notre étude ne s'est pas effectuée sur une équipe qui est fortement impliquée dans les compétitions nationales et sous régionales ce qui peut limiter la considération des suggestions issues de cette dernière. De plus, notre recherche n'a pas su quantifier les efforts qui se font déjà aussi bien par les professionnels de la psychologie et ceux du football béninois pour l'usage de la psychologie du sport. Une autre limite que nous avons su relever pour notre recherche est qu'elle n'a pas permis de voir s'il existait une éventuelle variation des besoins psychologiques des sportifs en fonction de l'âge , du sexe ou du temps de la pratique sportive.

Enfin, nous pensons que notre étude a également de limite sur le point de la relation qui lie le domaine du sport et celui de la psychologie car elle n'a pas su évoquer l'interaction qui existe entre ces deux sciences. Si par la psychologie on arrive à la performance sportive, il est important de reconnaitre que le sport est parfois utilisé en psychologie comme une technique de résolution de certains troubles.

Notre étude ne saurait être appréciée si elle n'apporte rien à l'existence, c'est pour cela que nous émettons des suggestions.

4-4 SUGGESTIONS

4-4-1- Sportifs et athlètes

Dans le monde du sport, la préparation physique est souvent mise en avant, laissant parfois de côté un élément tout aussi essentiel : l'accompagnement psychologique. En effet, la performance sportive ne dépend pas uniquement de la condition physique, mais aussi de l'état d'esprit et de la préparation mentale. C'est pourquoi il est important de prendre en compte l'accompagnement psychologique dans votre préparation en tant que sportif ou athlète. Voici quelques suggestions pour vous aider à intégrer cet aspect dans votre routine :

-Reconnaissez l'importance de la dimension psychologique : Prenez conscience que votre état mental peut avoir un impact significatif sur vos performances sportives. Il est essentiel de reconnaître que la préparation psychologique est tout aussi importante que la préparation physique.

-Travaillez avec un professionnel de la psychologie du sport : Collaborer avec un psychologue du sport peut vous aider à développer des stratégies mentales et émotionnelles pour optimiser vos performances. Ce professionnel pourra vous guider dans la gestion du stress, la concentration, la confiance en soi, la motivation et bien d'autres aspects clés.

-Développez des routines de préparation mentale : Intégrez des techniques de relaxation, de visualisation et de concentration dans votre routine d'entraînement. Ces techniques vous aideront à rester calme, concentré et confiant avant, pendant et après vos compétitions.

- Travaillez sur la gestion du stress : Le stress est une réaction naturelle dans le monde du sport, mais il est important d'apprendre à le gérer efficacement. Identifiez les facteurs de stress spécifiques à votre sport et développez des stratégies pour les gérer, comme la respiration profonde, la méditation ou le soutien social.

-Établissez des objectifs réalistes et motivants : Fixez-vous des objectifs clairs, mesurables et réalisables. Travailler avec un psychologue du sport peut vous aider à définir des objectifs adaptés à vos capacités et à vos aspirations.

En intégrant ces recommandations dans votre préparation, vous pourrez améliorer votre performance sportive et votre bien-être global. N'oubliez pas que la préparation psychologique est une clé importante pour atteindre vos objectifs.

4-4-2- Clubs et fédérations

Dans le domaine du sport, la réussite d'un athlète ne dépend pas uniquement de sa condition physique, mais aussi de son état d'esprit et de sa préparation mentale. C'est pourquoi il est essentiel de prendre en compte l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs.

Nous suggérons à la Fédération Béninoise du Football (FBF) de mettre en place les actions suivantes afin d'intégrer cet aspect crucial dans les programmes de préparation :

- Sensibilisation : Informez les sportifs, les entraîneurs et les membres de votre organisation sur l'importance de l'accompagnement psychologique dans la performance sportive. Organisez des sessions d'information et de sensibilisation pour expliquer les avantages et les stratégies liés à la préparation mentale.

-Formation des entraîneurs : Offrez des formations spécifiques aux entraîneurs sur la psychologie du sport. En leur donnant les outils nécessaires pour soutenir les sportifs sur le plan mental, vous favoriserez une préparation globale et complète.

- Coopération avec des psychologues du sport : Établissez des partenariats avec des psychologues du sport qualifiés et expérimentés. Ces professionnels pourront travailler en collaboration avec vos équipes pour offrir un soutien psychologique adapté aux besoins de chaque sportif.

-Intégration de la préparation mentale dans les programmes d'entraînement : Développez des protocoles de préparation mentale à intégrer dans les programmes d'entraînement de vos sportifs. Cela peut inclure des techniques de relaxation, de visualisation, de gestion du stress et de renforcement de la confiance en soi.

- Suivi individuel : Accordez une attention particulière aux besoins individuels de chaque sportif. Proposez des séances individuelles avec un psychologue du sport pour aborder les problématiques spécifiques et aider les athlètes à développer leurs compétences mentales.

Ces programmes peuvent être également bénéfiques aux athlètes des autres disciplines du sport. Nous pensons donc que les Fédérations Béninoises : de l'Athlétisme (FBA), de Hand Ball (FBHB), de Pétanque (FBP), de Tennis de Table (FBTT), de Gymnastique (FBG) etc pourront aider leurs athlètes à atteindre un meilleur niveau de leurs performances en suivant nos suggestions.

En mettant en place ces recommandations, vous contribuerez à améliorer les performances sportives de vos athlètes tout en favorisant leur bien-être global.

4-4-3- Universités et Centres de formation

Nous vivons dans un monde où le sport joue un rôle de plus en plus important dans la société. Les athlètes sont des modèles pour de nombreux jeunes et leurs performances sont suivies et admirées. Cependant, il est essentiel de reconnaître que la préparation des sportifs ne se limite pas seulement à l'entraînement physique, mais aussi à la dimension psychologique. L'accompagnement psychologique des sportifs est un aspect souvent négligé, mais qui peut faire toute la différence dans leur développement et leurs performances. C'est pourquoi nous suggérons aux universités et centres de formation (UAC, INJEPS, …) de mettre en place des actions concrètes pour intégrer cet accompagnement dans vos programmes de formation.

Tout d'abord, il est important de former des professionnels de la psychologie spécialisés dans le domaine du sport. Ces experts seront en mesure de fournir aux sportifs les outils nécessaires pour gérer leur stress, renforcer leur confiance en eux-mêmes et maintenir une motivation constante. Ils pourront également aider les athlètes à surmonter les obstacles mentaux qui peuvent entraver leur performance.

Ensuite, il est primordial de sensibiliser les entraîneurs et les membres du personnel sportif à l'importance de l'accompagnement psychologique. Ils doivent comprendre que le bien-être mental des sportifs est étroitement lié à leurs performances physiques. Des formations spécifiques peuvent être organisées pour leur enseigner les bases de la psychologie sportive et comment intégrer ces connaissances dans leur travail quotidien.

De plus, il est essentiel de créer un environnement favorable à la prise en compte de la dimension psychologique. Les athlètes doivent se sentir en confiance pour exprimer leurs émotions et leurs préoccupations, sans craindre d'être jugés. Des espaces de discussion et de soutien peuvent être mis en place, où les sportifs pourront échanger leurs expériences et recevoir des conseils de leurs pairs et des professionnels de la psychologie.

Enfin, il est nécessaire de collaborer avec des associations et des organismes spécialisés dans l'accompagnement psychologique des sportifs. Ces partenariats permettront d'enrichir les connaissances et les ressources disponibles, et de bénéficier de l'expertise de professionnels expérimentés dans le domaine.

En intégrant l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs, vous contribuerez à leur développement global, à leur épanouissement personnel et à l'amélioration de leurs performances. Ensemble, nous pouvons créer un environnement sportif plus sain et plus équilibré.

4-4-4- Ministère et Etat Béninois

Nous nous permettons d'adresser ces suggestions aux responsables du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique (MESRS), du Ministère de la Jeunesse, des Sports et Loisirs (MJSL) ; du Gouvernement Béninois dans le cadre de notre soutenance de mémoire de licence sur l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois. Nous sommes convaincus de l'importance de cette dimension psychologique dans le développement et les performances des athlètes, et nous souhaiterions vous exposer quelques suggestions pour favoriser cette intégration.

Tout d'abord, il est primordial d'accorder une attention particulière à la formation des acteurs clés du domaine sportif. Nous vous recommandons donc d'envisager la mise en place de programmes de formation spécifiques, à destination des entraîneurs, des membres du personnel sportif et des responsables des universités et centres de formation professionnelle. Ces formations devraient aborder les bases de la psychologie sportive, ainsi que les meilleures pratiques pour intégrer l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs.

Par ailleurs, il serait bénéfique de soutenir la recherche dans le domaine de la psychologie sportive au Bénin. En encourageant la réalisation d'études et de projets de recherche, vous favoriserez le développement de connaissances approfondies et l'émergence de stratégies novatrices pour accompagner les sportifs sur le plan psychologique. Des partenariats avec les universités et les centres de recherche pourraient être établis afin de promouvoir cette recherche et d'en tirer des enseignements pratiques.

En termes de ressources humaines, il serait opportun de former des psychologues spécialisés dans le domaine du sport. Ces professionnels seraient en mesure d'apporter un soutien psychologique adapté aux sportifs, en les aidant à gérer leur stress, à renforcer leur confiance en eux-mêmes et à surmonter les obstacles mentaux qui peuvent nuire à leurs performances. Il conviendrait également de mettre en place des dispositifs permettant aux sportifs d'accéder facilement à ces services d'accompagnement psychologique, que ce soit au sein des structures sportives ou par le biais de partenariats avec des professionnels externes.

Enfin, nous vous encourageons à promouvoir la sensibilisation à l'importance de l'accompagnement psychologique dans la préparation des sportifs. Des campagnes de communication pourraient être lancées, visant à informer les acteurs du monde sportif, les sportifs, mais aussi le grand public, sur les bénéfices d'une prise en compte de cette dimension

psychologique. Des événements et des conférences pourraient également être organisés pour permettre des échanges d'expériences et de bonnes pratiques entre les différents acteurs du domaine sportif.

En mettant en œuvre ces suggestions, vous contribuerez à créer un environnement sportif plus sain et plus équilibré au Bénin. Les sportifs pourront ainsi bénéficier d'un accompagnement psychologique approprié, favorisant leur épanouissement personnel et leur réussite sportive.

4-5- Quelques techniques de l'accompagnement psychologiques des sportifs

L'accompagnement psychologique des sportifs peut prendre différentes formes et techniques. Voici quelques-unes d'entre elles :

- **La relaxation et la respiration :** Les techniques de relaxation et de respiration peuvent aider les sportifs à gérer leur stress et à se détendre avant, pendant et après les compétitions. Cela peut inclure des exercices de respiration profonde, de méditation ou de visualisation.

- **La gestion du stress :** Les sportifs peuvent apprendre des techniques de gestion du stress pour faire face aux pressions et aux attentes du milieu sportif. Cela peut inclure des stratégies de planification, de gestion du temps et de résolution de problèmes.

- **La confiance en soi :** Les sportifs peuvent travailler sur leur confiance en soi en développant des pensées positives, en se fixant des objectifs réalistes et en se concentrant sur leurs forces et leurs réalisations passées.

- **La communication :** Une bonne communication avec l'entraîneur, les coéquipiers et les proches peut être essentielle pour le bien-être psychologique des sportifs. Apprendre à exprimer ses émotions, ses besoins et ses préoccupations peut favoriser des relations saines et un soutien social.

- **La gestion des émotions :** Les sportifs peuvent apprendre à reconnaître, accepter et gérer leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Cela peut inclure des techniques de régulation émotionnelle, telles que la relaxation, la distraction ou l'expression créative.

- **La préparation mentale :** Les sportifs peuvent bénéficier de techniques de préparation mentale, telles que la visualisation, la répétition mentale et la fixation d'objectifs, pour améliorer leur concentration, leur motivation et leurs performances.

Ces techniques peuvent être adaptées en fonction des besoins individuels des sportifs.

CONCLUSION

Au terme de notre parcours universitaire en année de licence en psychologie et de la rédaction de ce rapport, il apparait clairement que l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs de Jeunesse Foot Acaddemy présente une problématique complexe qui nécessite une approche multidimensionnelle. La dimension psychologique est souvent sous-estimée dans le domaine du sport en général, et du football en particulier. Pourtant, de nombreuses études soulignent l'importance de la préparation mentale dans la performance des sportifs.

Des recherches telles que celles menées par Weinberg et Gould (2015) ont démontré que la psychologie du sport joue un rôle crucial dans la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, la régulation des émotions et la confiance en soi des athlètes. Au Bénin, où le football est un sport très populaire et compétitif, l'intégration de l'accompagnement psychologique pourrait constituer un avantage stratégique pour les footballeurs en les aidant à développer des compétences mentales essentielles pour performer sous pression. Cependant, malgré la reconnaissance croissante de l'importance de la psychologie du sport, l'accès à des services d'accompagnement psychologique de qualité reste limité dans de nombreux contextes sportifs au Bénin. Des études comme celle menée par Jones et Lavallee (2009) soulignent les défis liés à la stigmatisation entourant la santé mentale dans le sport, ainsi que les barrières financières et logistiques qui entravent la mise en place de programmes d'accompagnement psychologique efficaces.

Pour surmonter ces obstacles, il est crucial de sensibiliser les acteurs du monde du football au Bénin sur l'importance de l'accompagnement psychologique et de promouvoir des partenariats entre les fédérations sportives, les clubs et les professionnels de la santé mentale. Des initiatives telles que la formation de psychologues du sport spécialisés dans le football, l'intégration de séances de préparation mentale dans les programmes d'entraînement et la mise en place de services de soutien psychologique accessibles aux footballeurs pourraient contribuer à améliorer la performance sportive et le bien-être psychologique des athlètes au Bénin.

En conclusion, l'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs au Bénin représente un défi significatif mais nécessaire pour optimiser le potentiel des athlètes dans un environnement sportif compétitif. En s'appuyant sur des recherches scientifiques et des bonnes pratiques internationales, il est possible de développer des stratégies efficaces pour améliorer la santé mentale et les performances des footballeurs béninois, contribuant ainsi au développement global du football dans le pays.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Céline, G. & Nora N. (2020). Les Normes APA (7è éd.).

2. Cottraux, J. (1990). Les Thérapies comportementales et Cognitives. Paris : Masson.

3. Cox, R.H. (2002). Sport psychology: concepts and applications. (5è éd.).

4. Dave, C., Angela, A., Hugh, R., & Andy, R. (2011). Performance psychology: a practitioner's guide.

5. Didier, R. & Pascal, P. (n.d). La bible de la préparation mentale. (1-21 pp.).

6. Edgard, M. (2005). Introduction à la pensée complexe, Paris, Gallimard. (2è éd.).

7. Ehrenberg, A. (1991). Le culte de la performance. Paris: Calmann-Lévy.

8. Feltz, D.L., & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. Journal of Sport Psychology, 5, 25-57.

9. Frédéric, D. & Michael, G. (n.d). La méthode Delavier de musculation. (vol.2).

10. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. The Sport Psychologist, 13, 371-394.

11. Gras, L. (2004). Le sport en prison, L'Harmattan, Paris.

12. Jean, C. (1999). The Psychology of sport.

13. Laplanche, J., et Pontalis, J.B. (1967). Vocabulaire de Psychanalyse. Paris : P.U.F.

14. Lévêque, M. (2005). Psychologie du métier d'entraîneur : ou l'art d'entraîner les sportifs. Paris : Vuibert.

15. Najoua, M. (n.d.). Psychologie du sport et des activités physiques et sportives, 3LFEP

16. Nicolas M. (2004). Pour une approche intégrative et intégrée en préparation psychologique : l'exemple du pôle France décathlon. 1er congrès international de l'association marocaine de psychologie du sport, 2 au 5 Juin 2004, Marrakech.

17. Nicolas, M. & Jean, J. (2006). Le passage de haies : de la réalité sportive en heptathlon à la réalité subjective d'Emma. Pratiques Psychologiques, Elsevier, sous presse.

18. Perreault-Pierre, E. (2000). La gestion mentale du stress pour la performance sportive. Paris: Amphora.

19. Platonov, V.N. (1988). L'entraînement sportif. Théorie et méthodologie. Revue E.P.S., Paris.

20. Salmela, J. H. (1992). The World Sport Psychology Sourcebook (2e éd.). Champaign, IL, Human kinetics.

21. Richard, H. C. (2013). Psychologie du sport (2è éd. Fr.), (1-253 pp.).

22. Robert, S.W. & Daniel, G. (2018). Foundations of sport and exercise psychology.

23. Roberta, A.P., Denis, H., Catia, B., Daniel, B., Michael, C., Nadine, D., Julie, D., Jean,F., Sophie, H., Noémie, L., Stéphanie, M., Virginie, N. & Michel, V. 10 Cas Pratiques en Psychologie du Sport.

24. Singer, R.N. ; Hausenblas, H.A. & Janelle, C.M. (2001). Handbook on sport psychology. New York: Wiley.

25. Timothy, W. G. (2008). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance.

26. Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.

27. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris : Vigot.

28. Werchoshanski, J. (1992). L'entraînement efficace. Presses Universitaires de France (Eds.) Paris.

REFERENCES WEBOGRAPHIQUES

1. **Anonyme, (n.d.). Amazone. Consulté le 07/09/2023 sur https://www.amazon.com**

2. **Anonyme, (n.d.). Cairn. Consulté le 28/10/2023 sur https://www.cairn.info**

3. **Anonyme, (n.d.). Conseil Sport. Consulté le 23/10/2023 sur https://conseilsport.decathlon.fr/definition-du-sport-quest-ce-que-le-sport**

4. **Anonyme, (n.d.). Dictionnaire Le Robert. Consulté le 21/10/2023 sur https://dictionnaire.lerobert.com/definition/sport**

5. **Anonyme, (n.d.). EPSAPS. Consulté le 20/10/2023 sur http://epsaps.unblog.fr/2008/10/08/447/.com**

6. **Anonyme, (n.d.). Google Scholar. Consulté le 12/03/2024 sur https://scholar.google.com**

7. **Anonyme, (n.d.). Histoire de la psychologie du sport. Consulté le 17/10/2023 sur www.Erbms.com/histoire-psychologie-sport**

8. **Anonyme, (n.d.). Journal Matin Libre. Consulté le 23/10/2023 sur https://matinlibre.com/2020/08/04/sport-au-benin-de-1960-a-nos-jours-il-ny-pas-eu-davancee-nous-avons-une-evolution-en-dents-de-scie-dixit-hector-houegban.com**

9. **Anonyme, (n.d.). Journal La Nation. Consulté le 21/10/2023 sur https://lanation.bj/sports/classement-fifa-du-mois-de-septembre-2023-le-benin-perd-une-place.com**

10. **Anonyme, (n.d.). Ministère de la Jeunesse, du Sport et des Loisirs (MJSL). Consulté le 17/02/2024 sur https://www.persee.fr.doc.insep.com**

11. **Anonyme, (n.d.). Politique nationale des sports au Benin. Consulté le 17/02/2024 sur https://pspdb.dev.gouv.bj**

12. **Anonyme, (n.d.). Queen's Universty. Consulté le 12/03/2024 sur https://www.queensu.ca.sportpsych.com**

13. **Anonyme, (n.d.). Scribb. Consulté le 20/10/2023 sur https://www.Scribb.fr./methodologie/etude-qualitative/.com**

14. Anonyme, (n.d.). Sport et Psychologie. Consulté le 20/10/2023 sur

www.sportetpsychologie.fr/histoire-de-la-psychologie-du-sport

15. Anonyme, (n.d.). Tribune Libre. Consulté le 18/10/2023 sur www.irbms.com/pleine-conscience

16. Anonyme, (n.d.). University of Quebec. Consulté le 08/03/2024 sur https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca

ANNEXES

Annexe 1 : QUESTIONNAIRE POUR LES FOOTBALLEURS

Ce questionnaire qui vous a été remis sert d'outil de collecte d'informations d'une étude que nous entreprenons dans le cadre de la rédaction de notre rapport de stage de fin de cycle de licence 3 en psychologie à la **Faculté des Sciences Humaines et Sociales à l'Université d'Abomey-Calavi.**

Le thème de cette étude concerne : **Problématique d'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs béninois.**

Considérant l'expérience que vous avez en tant que footballeur dans le domaine sportif, et vu l'enjeu que représente les problèmes liés à l'introduction de la psychologie dans le milieu sportif au Bénin, nous vous prions de lire attentivement et de répondre de façon la plus claire aux questions.

Nous vous promettons de faire preuve de confidentialité sur vos identités et de faire bon usage des informations que vous allez partager avec nous.

Pour chaque question, vous cochez d'une croix la ou les cases qui correspondent à votre réponse exacte et la commenter si la question le recommande.

1. Quel âge avez-vous ?

   Moins de 10 ans ☐ 10-15ans ☐ 16-20ans ☐ Plus de 20ans ☐

2. Depuis combien de temps jouez-vous au football ?

   0-5ans ☐ 6-10ans ☐ Plus de 10ans ☐

3. Avez-vous déjà participé à des programmes d'accompagnement psychologique dans le passé ?

   Oui ☐ Non ☐

4. Avez-vous un psychologue dans votre équipe ?

   Oui ☐ Non ☐

5. A quelle échelle votre préparation mentale est-elle intégrée à votre entraînement physique? (Sur une échelle de 1 à 10)

   O---O---O---O---O---O---O---O---O---O

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Quels sont les facteurs mentaux les plus importants à gérer pour vous en tant que footballeur ?

Stress ☐ Anxiété ☐ Angoisse ☐ Dépression ☐ Phobie ☐ Autre(s) ☐

Autre(s) :……
……
……
……

7. Avez-vous déjà ressenti le besoin de soutien psychologique lors de préparation sportive en tant que footballeur ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, lesquels:……..
……
……
…….....
.....

8. . Avez-vous déjà été confronté à des obstacles mentaux qui ont affecté vos performances ?

Oui ☐ Non ☐

9. Avez-vous déjà expérimenté des situations où la pression mentale impactait négativement vos performances ?

Oui ☐ Non ☐

10. Avez-vous déjà ressenti l'impact positif d'une attitude mentalement forte dans votre carrière ?

Oui ☐ Non ☐

11. A quelle échelle pensez-vous que l'aspect mental affecte vos performances sur le terrain ? (Sur une échelle de 1 à 10)

O---O---O---O---O---O---O---O---O---O

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Avez-vous des rituels mentaux ou préparations que vous suivez avant les matchs ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, lesquels :……
……
……
……

13. Avez-vous déjà été exposé à des techniques de visualisation ou de concentration mentale ou d'autres ?

Oui ☐ Non ☐

14. Que pensez-vous de l'idée d'intégrer l'accompagnement psychologique dans le cadre de votre entraînement régulier ?

Pour ☐ Contre ☐

15. Pensez-vous que le soutien psychologique pourrait aider les joueurs à surmonter les moments de doute ou de dépression ?

Oui ☐ Non ☐

Nous vous remercions pour votre collaboration pour le développement de la psychologie dans le milieu sportif au Bénin.

Annexe 2 : Guide d'entretien individuel

Axes ou Thématiques	**Questions**
Prise de contact.	Cet entretien sert à collecter des informations liée à une étude que nous entreprenons dans le cadre de la rédaction de notre rapport de stage de fin de cycle de licence 3 en psychologie à la **Faculté des Sciences Humaines et Sociales à l'Université d'Abomey-Calavi.** Le thème de cette étude concerne : **intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs de Jeunesse Foot Academy.** Considérant l'expérience que vous avez dans le domaine sportif, et vu l'enjeu que représente les problèmes liés à l'introduction de la psychologie dans le milieu sportif au Bénin, nous vous prions de nous aider à répondre de façon la plus claire aux questions. Nous vous promettons de faire preuve de confidentialité et de faire bon usage des informations que vous allez partager avec nous.

Information générale.	▪ Parlez-nous de votre équipe de façon générale
Expériences antérieures et Niveau d'intégration actuel de l'accompagnement psychologique dans le football.	▪ Depuis combien de temps travaillez-vous dans le football en tant que membre du staff ? ▪ Quelle est votre compréhension actuelle de l'importance de l'aspect psychologique dans les performances des joueurs ? ▪ Avez-vous déjà été impliqué dans des programmes d'accompagnement psychologique pour les joueurs par le passé ? ▪ Avez-vous des expériences de travail avec des joueurs qui ont bénéficié d'un soutien psychologique et dont les performances ont progressé ? ▪ Disposez-vous d'un psychologue au sein de votre équipe ? ▪ Comment évaluez-vous le niveau d'intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation de votre équipe ?
Besoin de soutien psychologique.	▪ Pensez-vous que vos joueurs ont des besoins psychologiques ? ▪ Avez déjà identifié des besoins psychologiques particuliers chez vos joueurs ? Si oui, lesquels ▪ Comment pourriez-vous reconnaître les signes de détresse mentale chez les joueurs et intervenir de manière appropriée ? ▪ Comment pensez-vous que le staff peut aborder les questions de santé mentale et reconnaître quand les joueurs pourraient avoir besoin d'un soutien particulier ? ▪ Quelles sont vos attentes vis-à-vis d'un programme d'accompagnement psychologique pour l'équipe ?
Obstacles mentaux de la performance.	▪ Avez-vous des exemples spécifiques où des problèmes mentaux ont influencé négativement l'équipe dans son ensemble ? ▪ Quels défis anticipez-vous en intégrant l'aspect psychologique dans la préparation des joueurs ?

Influence de l'aspect mentale sur la performance.	▪ Dans quelle mesure pensez-vous que le bien-être mental des joueurs peut influencer leurs performances physiques et tactiques ? ▪ Comment estimez-vous que l'accompagnement psychologique peut bénéficier à l'équipe dans son ensemble ? ▪ Comment l'aspect mental peut-il influencer la gestion des stratégies de jeu et des tactiques pendant les matchs ? ▪ Quels sont les aspects spécifiques du jeu où le soutien mental pourrait avoir le plus grand impact ? ▪ Dans quelle mesure pensez-vous que l'accompagnement psychologique peut influencer sur la cohésion d'équipe ? ▪ Comment pensez-vous que soutenir mentalement les joueurs peut influencer leur relation avec l'entraîneur et le reste de l'équipe ? ▪ Comment votre propre bien-être mental influence-t-il votre rôle en tant que membre du staff ?
Rituels personnels et leurs résultats sur la performance sportive.	▪ Avez-vous des rituels non psychologiques que vous utilisez avec vos joueurs ? ▪ Pensez-vous que vos joueurs ont des rituels personnels qui utilisent lors des préparations physiques ?
Exposition aux techniques psychologiques.	▪ Avez-vous des techniques psychologiques que vous utilisez avec vos joueurs ? ▪ Pensez-vous que vos joueurs ont des techniques psychologiques personnelles qui utilisent lors des préparations physiques ?
Avis sur l'intégration et l'utilité de l'accompagnement psychologique en milieu sportif.	▪ Comment intégrer l'aspect mental dans l'évaluation des performances des joueurs au sein de l'équipe ? ▪ Quelles sont vos croyances sur le rôle de l'accompagnement psychologique dans le maintien d'une dynamique positive au sein de l'équipe ? ▪ Comment l'éducation sur la santé mentale pourrait-elle être intégrée dans la formation et le développement des joueurs ?

	▪ Comment votre rôle dans le staff pourrait-il être affecté par l'intégration de l'accompagnement psychologique dans l'entraînement ?

Annexe 3 : Focus Groupe

Cet entretien de groupe sert à collecter des informations liée à une étude que nous entreprenons dans le cadre de la rédaction de notre rapport de stage de fin de cycle de licence 3 en psychologie à la **Faculté des Sciences Humaines et Sociales à l'Université d'Abomey-Calavi.**

Le thème de cette étude concerne : **intégration de l'accompagnement psychologique dans la préparation des footballeurs d**e **Jeunesse Foot Academy.**

Considérant l'expérience que vous avez dans le domaine sportif, et vu l'enjeu que représente les problèmes liés à l'introduction de la psychologie dans le milieu sportif au Bénin, nous vous prions de nous aider à répondre de façon la plus claire aux questions.

Nous vous promettons de faire preuve de confidentialité et de faire bon usage des informations que vous allez partager avec nous.

Questions	Réponses
Que savez-vous de la psychologie du sport et de l'accompagnement psychologique des sportifs ?	**R :……** **……** **……** **……** **……** **……** **……** **…….**
Quels sont les défis psychologiques que vous rencontrez en tant que footballeur ?	**R :……** **……** **……** **……** **……** **……** **……**

Comment pensez-vous que l'accompagnement psychologique pourrait vous aider à améliorer vos performances ?	**R :**…… …… …… …… …… …… …… ……
Comment évaluez-vous l'importance de la préparation psychologique dans vos entrainements ?	**R :**…… …… …… …… …… …… …… ……
Quels sont les moyens que vous utilisez actuellement pour gérer vos besoins psychologiques ?	**R :**…… …… …… …… …… …… …… ……
Comment pensez-vous que l'accompagnement psychologique pourrait être intégré dans vos entrainements ?	**R :**…… …… …… …… …… …… …… ……
Quels messages aimeriez-vous transmettre aux dirigeants pour qu'ils comprennent	**R :**…… …… …… …… ……

l'importance de l'accompagnement psychologique des footballeurs ?	**……** **……** **……**

TABLES DES MATIERES

SOMMAIRE……2

IN MEMORIAM……..3

DEDICACE……..4

REMERCIEMENTS……..5

LISTE DE SIGLES ET ACRONYMES……..6

LISTE DES TABLEAUX……..7

LISTE DES FIGURES……8

RESUME……..9

ABSTRACT……9

INTRODUCTION……10

CHAPITRE I : CADRE INSTITUTIONNEL ET DEROULEMENT DU STAGE……12

1-1 -CADRE INSTITUTIONNEL DE STAGE……13

1-1-1-Historique et description de la structure Let's Go Gym……13

1-1-2-Objectifs et activités de la structure Let's Go Gym……14

1-1-3-Ressources de la structure de stage……15

1-2-DEROULEMENT DU STAGE ……16

1-2-1-Les objectifs de stage……16

1-2-2-Les taches exécutées au cours du stage……17

1-2-3-Les observations de stage……19

1-2-4-Les difficultés éprouvées au cours de notre stage……20

CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE ET APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE……21

2-1-CADRE THEORIQUE DE LA RECHERCHE……22

2-1-1-Problématique……22

2-1-2-Revue de littérature……25

2-1-3-Justification du choix de sujet……29

2-1-4-Délimitation thématique……..…….29

2-1-5-Théories d'études……...……..30

2-2-APPROCHE METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE……31

2-2-1-Présentation du cadre de la recherche…….……31

2-2-2-Nature de la recherche…….……31

2-2-3-Population d'étude et échantillonnage……...…….31

2-2-4-Techniques de collecte de données…….32

2-2-5-Les outils de collecte de données……..……..33

2-2-6-Outils de traitement des données……34

2-2-6-Dispositions Ethiques……..……34

2-2-7-Difficultés de la recherche……..35

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DE LA RECHERCHE……..36

CHAPITRE IV : DISCUSSION …….…….47

4-1- Discussion des résultats de la recherche……...48

4-2- Vérification des hypothèses de la recherche…….……49

4-3- Limite de la recherche……..….50

4-4 SUGGESTIONS……..……...50

4-4-1- Sportifs et athlètes……..50

4-4-2- Clubs et fédérations……51

4-4-3- Universités et Centres de formation……...52

4-4-4- Ministère et Etat Béninois……..53

4-5- Quelques techniques de l'accompagnement psychologiques des sportifs……54

CONCLUSION…….55

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES……..56

REFERENCES WEBOGRAPHIQUES……..….58

ANNEXES……59

TABLE DES MATIERES……68