

PROMOTION DE L'ÉPANOUISSEMENT PAR LE RUGBY : INFLUENCE DU CLIMAT DE PRATIQUE ET DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL SUR LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES PRATIQUANT·E·S EN ECOLE DE RUGBY ET EN ACADEMIE POLE ESPOIR

Dans un contexte marqué par la Coupe du Monde de Rugby 2023 et les Jeux Olympiques 2024, la FFR a anticipé la mise en lumière de la pratique du rugby, accompagnée d'un accroissement potentiel du nombre de licenciés. Du fait de ses vocations sociale et sociétale, la direction sportive de la FFR a mis en avant un challenge prioritaire : s'inscrire dans une démarche globale et efficiente permettant de garantir l'épanouissement des jeunes licencié·e·s. requérant l'intégration des sciences humaines dans la formation des entraîneurs et l'accompagnement des joueur·se·s. Si cette démarche est en cours depuis 2019 et la mise en place d'un département de psychologie du sport dirigé par Mickaël Campo, Maître de Conférence à l'Université de Bourgogne, ce travail a, à ce jour, été plutôt dirigé vers les joueur·se·s élites (équipes de France). C'est face au besoin de cibler désormais les populations jeunes que le projet PREPAR (Promotion de l'Épanouissement par le Rugby) a vu le jour, donnant lieu au financement des travaux de thèse présentés ici.

La pratique sportive est régulièrement associée à un ensemble de bienfaits. Par exemple, la pratique sportive influence positivement la santé tant physique (Wardburton et al., 2007) que mentale (INSERM, 2008). Il semble également que pratiquer un sport puisse permettre de développer des compétences utiles pour le développement des jeunes sportif·ve·s (Holt, Tink et al., 2008). Pour autant, certaines études mettent également en évidence des effets délétères de la pratique sportive tels que la survenue de comportements antisociaux (Pellet, 2021) ou la consommation d'alcool (Kwan, et al., 2014). Face à ces résultats ambivalents, certains chercheurs argumentent que le sport est vecteur d'un ensemble de bienfaits dès lors qu'il est pratiqué dans de bonnes conditions (Bruner et al, 2017). Il s'agit dès lors de déterminer quelles sont ces conditions.

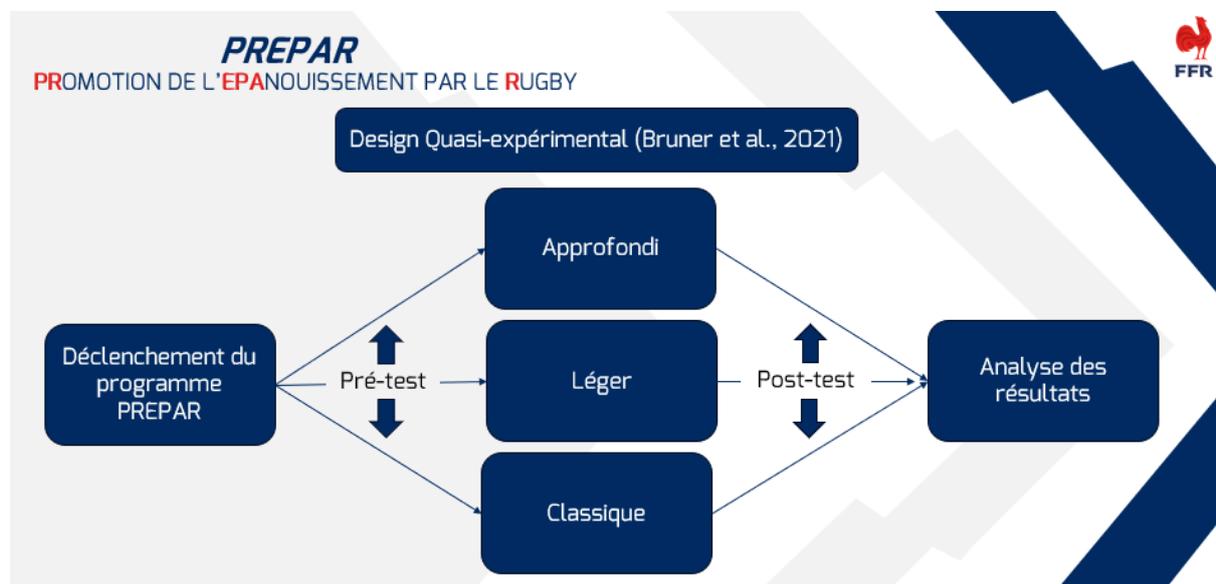
Le « développement positif des jeunes » est un cadre théorique massivement utilisé pour penser l'épanouissement des jeunes, notamment par la pratique de certaines activités. Via son modèle des 5Cs, Lerner (2005) nous apprend par exemple qu'un jeune s'épanouit s'il développe des compétences, de la confiance en lui, du caractère, de la connexion avec les autres, et de l'empathie et de la sympathie pour les autres. Benson (2007) recense quant à lui 40 atouts internes (qualités individuelles) et externes (qualités environnementales) qui sont nécessaire au développement positif des individus. Dans les deux cas, les chercheurs semblent lier la possession de compétences essentielles au développement et à l'épanouissement. Ces compétences se retrouvent parfois sous le nom d'habiletés de vie (Gould & Carson, 2008), soit des compétences développées dans un contexte, qui ont un retentissement positif dans d'autres contextes.

Concernant l'épanouissement par la pratique sportive, des travaux particulièrement éclairant menés par Holt et ses collaborateurs (2017) mettent en avant deux processus par lesquels le sport serait vecteur d'épanouissement et de développement positif : des processus implicites et des processus explicites. Les processus implicites font référence au climat de pratique, soit les relations interpersonnelles qui se nouent en contexte de pratiques sportives, notamment entre l'entraîneur, les joueur·se·s et les parents. Selon les caractéristiques de ce climat, la pratique sportive est susceptible d'être plus ou moins vectrices d'effets positifs. Par exemple, un entraîneur adoptant un style de leadership soutenant plus ou

moins l'autonomie de ses joueur·se·s exerce ainsi une influence sur le climat de pratique, en faveur ou en défaveur du développement positif des joueur·se·s. Les processus explicites font eux référence aux activités expressément dédiées au développement d'habiletés de vie, et aux activités de transfert de ces habiletés. Par exemple, un entraîneur pourrait utiliser une situation d'entraînement comme support pour développer la prise d'initiative (activité de développement d'habileté de vie), puis débriefer la situation en évoquant avec ses joueur·se·s des situations hors du contexte sportif où la prise d'initiative est une compétence utile (activité de transfert).

Ayant la connaissance de ces deux types de processus, une réflexion a été menée pour déterminer la façon d'implémenter une approche favorisant l'épanouissement des pratiquant·e·s dans les deux contextes que sont les Ecoles de Rugby (EDR) et les Académies Pôle Espoir de Rugby (APER). En contexte EDR, les entraîneurs sont très souvent bénévoles et peu formés. D'après Santos (2019), il est souvent plus difficile pour ces profils d'entraîneurs de prendre en considération l'épanouissement des athlètes car cela constitue une charge mentale s'ajoutant à celle relative à la création de contenus pédagogiques et au développement des compétences techniques et tactiques. Dès lors, le choix a été fait de cibler les processus implicites en intégrant à la formation du Brevet Fédéral le développement de compétences permettant d'améliorer le climat de pratique. Inversement, en APER où des intervenants sont dédiés à l'Entraînement Mental, ce sont les processus explicites passant par le développement de compétences et le transfert de ces compétences qui seront mobilisés. Aussi, sur la saison sportive en cours (2023-2024), deux expérimentations sont menées simultanément afin de tester ces approches.

La première étude concerne les EDR. L'ensemble des stagiaires inscrits en BF Développement au sein de la ligue de Rugby Auvergne Rhône Alpes sont répartis en trois groupes (voir Figure ci-après) : classique, léger, approfondi.



Le groupe « classique » recevra une formation habituelle de 60h menée par un Conseiller Technique de Club. Le groupe « léger » recevra, parmi les 60h de formation, 1h30 de sensibilisation sur le climat de pratique. Le groupe « approfondi » recevra, parmi les 60h de formation, 9h de formation sur le climat de pratique. Parallèlement, des questionnaires sont distribués aux stagiaires et aux populations qu'il·elle·s encadrent. Les données récoltées nous permettront de déterminer si intégrer un certain volume

de formation dédié au climat de pratique dans une formation d'éducateur permet d'améliorer le climat d'entraînement ainsi que l'épanouissement des pratiquant·e·s.

La seconde étude concerne les APER. Tous les académicien·ne·s de la région Auvergne Rhône Alpes remplissent régulièrement des questionnaires évaluant leur épanouissement ainsi que leur niveau sur différentes habiletés mentales ayant été préalablement identifiées comme étant cruciales pour la performance et le bien-être du joueur. Parallèlement, le volume d'entraînement mental reçu en académie est recueilli pour chaque joueur·se, de façon à déterminer si les joueur·se·s disposant d'un intervenant régulier sur la dimension mentale affichent des niveaux plus élevés d'épanouissement que ceux ne disposant pas de cet intervenant.

A l'issue de la saison 2023-2024 et du traitement des données recueillies, la FFR disposera d'informations cruciales dans la compréhension des conditions dans lesquelles un épanouissement par le rugby est possible.

Pierre GÉRAT

Doctorant au sein de la Ligue AURA

Référent préparation mentale et accompagnement des staffs