

S. Patykowski, R. Marzouki
 Université de Montpellier 1 (UFR STAPS)

Introduction

La période adolescente est une période où le sujet procède à des remaniements de l'image de soi jusqu'à l'organisation définitive de sa personnalité. Elle se caractérise par l'abandon du statut d'enfant pour l'identité adulte. Dans cette transition psycho-sociale, on demande à l'adolescent des objectifs précis, scolaires et sportifs, alors même qu'il ne sait pas ce qu'il veut, bien qu'il sache ce qu'il ne veut pas. (Carrier, 1992). C'est pourquoi le projet est primordial dans cette phase de construction identitaire. Il permet à l'adolescent de se projeter en avant et de trouver une réponse au questionnement sur son avenir. Un projet permet de passer d'un état à un autre, notamment lorsque l'individu perçoit un écart entre ce qu'il est et ce qu'il pourrait être et faire (Curie, 1992). Il est un plan d'un avenir prochain, un rêve dont il faut organiser l'ascension, un guide de l'action, la condition indispensable pour mener une activité efficace et ce, par une détermination au préalable de buts et une planification d'étapes et de buts intermédiaires (Depolo et al., 1992).

En basculant dans un niveau de pratique national, E., le nageur que nous avons suivi au cours de la présente intervention prend conscience de ses possibilités. Ce nouveau statut, ainsi que divers bouleversements, basculent le sportif dans une phase d'incertitude et une incapacité à prendre une décision, entre pratique ludique et pratique professionnelle, essentielle à la réussite sportive. Abordant les compétitions sans objectif précis et sans organisation, il se dépense sans contrôle. Or, on ne peut performer, se motiver, réussir qu'en se focalisant sur une discipline, des objectifs choisis, des stratégies et des techniques, ainsi qu'un mode de vie choisi. Elaborer un projet ciblé, avec des étapes intermédiaires, renforcer la maîtrise technique, l'accompagner dans son choix permettrait à E. de prendre en main sa propre évolution et de performer.

Méthode

Accompagner "E."

E. est un nageur de 17 ans, en première scientifique, ayant atteint un niveau de pratique national. Il s'entraîne deux heures par jour, six jours sur sept, sans compter les séances de musculation.

Cadre d'intervention

Cadre temporel : Entretiens de 45min à 1h toutes les semaines ou deux.

Cadre Spatial : Dans le bureau du club, à l'écart du lieu d'entraînement.

Cadre des entretiens : Entretiens directs et semi-directifs avec thème de séance et axes de réflexion à respecter. Reformuler les propos, pointer les contradictions, recadrer le discours, relancer et provoquer si besoin est.

Cadre théorique:

• **Approche psychologique**: Approche cognitive. Les perceptions, cognitions, représentations, croyances induisent la façon dont agit l'individu.

• **Méthode** : Dans le but d'un accompagnement vers la performance et dans celui de faciliter le passage vers la réussite, quatre axes de travail se sont révélés et serviront d'évaluation de l'accompagnement:

- Un choix de vie
- Le projet et ses sous-objectifs
- L'organisation de la compétition
- Les stratégies de course

Les outils : les entretiens et les thèmes

- Phase d'observation
- 1er entretien : Prise de contact et mise en confiance.
- Entretien de type coaching : Choix de vie et organisation entre activité sportive et activité ludique. Attitude active quant au processus d'intervention (relance, pointer les contradictions) mais attitude passive quant aux propos énoncés.
- Entretiens semi-directifs : Fixation d'objectifs.
 - Objectifs sur l'année
 - Objectifs sur des compétitions intermédiaires
 - Objectifs ultimes
- Entretien directif : Organisation de la compétition.
 - Pointer la désorganisation en compétition (outil : auto-confrontation)
 - Mise en place d'une meilleure organisation
- Entretien semi-directif : Stratégies de courses
 - Pointer la non gestion et la dépense d'énergie sans contrôle (outil : auto-confrontation)
- Entretien semi-directif : retour sur les résultats des travaux mis en place sur les compétitions

Références

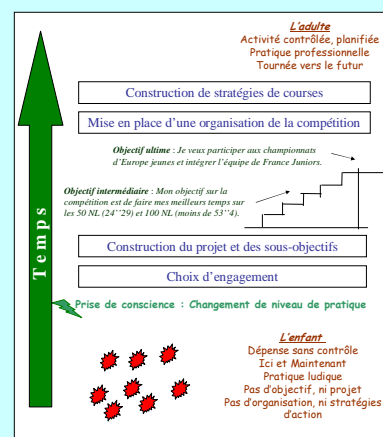
Carrier, C. (1992). *L'adolescent champion : contraintes ou liberté*. Paris : PUF.

Curie, J. (1992). La notion de projet : entre science et idéologie, complication et complexité. In B. Almudever et al. (Eds.), *Actes de colloque Fonction des projets dans les structurations personnelles et sociales* (pp 151-153). Toulouse : Ed. Universitaires du Sud.

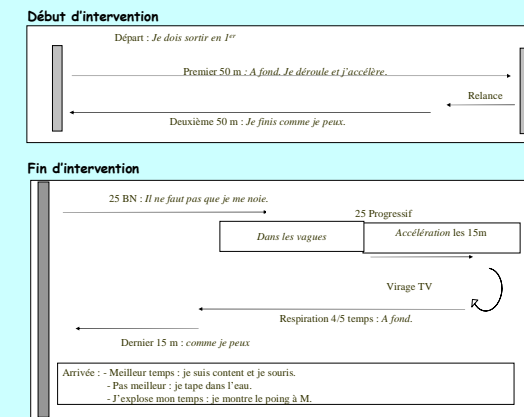
Depolo, M., Fraccaroli, F., & Sarchielli, G. (1992). Le sujet actif face aux transitions psycho-sociales. In B. Almudever, A. Baubion-Broye, A. Beaumatin et al. (Eds.), *Actes de colloque Fonction des projets dans les structurations personnelles et sociales* (pp. 27-30). Toulouse : Ed. Universitaires du Sud.

Résultats

Procédure de construction de l'identité adulte



Evolution de la stratégie de course du 100 NL (en bassin de 50m)



Discussion

En fin d'intervention, E. est capable d'émettre un projet tel qu'intégrer l'équipe de France Jeune et participer au championnat d'Europe de l'an prochain. Il est aussi capable de se fixer des objectifs précis, réalisables, sous son contrôle et de gérer ses courses de manière structurée. Ainsi, il n'est plus dans un processus d'éclatement mais dans une procédure planifiée et ordonnée, typique du fonctionnement adulte.

En échafaudant des stratégies de course et une organisation des compétitions, il parvient à gérer ses épreuves plus sereinement et l'action est régulée et sous contrôle.

En émettant un projet et des objectifs, il maintient sa motivation. Quant à son choix de vie, l'accompagnement lui a permis de verbaliser ses difficultés. En s'écoutant lui-même, il a su faire la part des choses pour parvenir à s'engager dans une construction adulte.

En s'exprimant sur ses désirs, E. peut se construire une identité et s'accomplir.

E. doit avant tout son évolution à sa volonté de progresser et son implication dans le travail mis en place. Nous estimons toutefois que ses nouvelles habiletés mentales doivent être entretenues. D'autant plus qu'il y a une semaine, notre jeune sportif s'est blessé, le privant de sa participation au Championnat de France.