



YANN DELAS – DOCTORANT À RENNES

STAPS (Psychologie) – En cours

Espoir et activités physiques et sportives : effets sur la performance et analyse des processus impliqués

L'espoir se définit par la capacité à identifier clairement des stratégies pour atteindre ses buts (pathways thinking), et le propension à initier et soutenir une motivation suffisante pour utiliser ces stratégies (agency thinking). Les individus possédant un haut niveau d'espoir développeraient ainsi davantage de stratégies pour atteindre leurs buts et seraient davantage motivés et persévérants dans la conduite de leurs actions (Snyder et al., 1991). Notre projet s'appuie sur le constat que très peu d'études ont permis de mettre en évidence les interactions entre espoir et variables comportementales, cognitives et/ou affectives dans le contexte sportif. Par ailleurs, à notre connaissance, aucune recherche n'a été réalisée en France. En conséquence, notre principal objectif sera d'explorer davantage le rôle joué par l'espoir dans la performance sportive. A-t-il un pouvoir prédictif sur la performance ? Si oui, dans quelle mesure ? A quelles conditions ? dans quels contextes ? Et quels peuvent en être les antécédents ? Si des effets de l'espoir sur des variables comportementales (e.g., bien être) voire physiologiques (e.g., cortisol) sont mis en évidence, quelles stratégies d'intervention peut-on alors envisager afin d'en augmenter le niveau ? Pour cela, les premières étapes consisteront en la traduction et la validation en langue française d'un questionnaire mesurant l'espoir (trait et état), l'enrichissement de nos connaissances théoriques et empiriques dans le but de constituer une indispensable revue de littérature, puis la réalisation d'expérimentations destinées à tester certaines hypothèses ayant émergé.

Mise à jour le 24 février 2015