

## La stratégie de la préparation de l'équipe nationale Algérienne d'athlétisme et son incidence sur l'apparition du stress précompétitif.

**Dr Khaled HADDADI Université Alger 3**  
**Dr Djamel ZAABOUB**

### Résumé :

Aujourd'hui le sport de haut niveau obéit à une politique de gestion et de planification très pointues. Investir dans le potentiel humain de manière juste et rigoureuse, implique des stratégies conscientes et une vision claire quant aux objectifs à atteindre. La préparation des athlètes de haut niveau requiert l'adoption de stratégies qui doivent répondre aux attentes des athlètes. Une excellente prise en charge des athlètes de haut niveau, c'est les assister tout au long de leur préparation à commencer par la période foncière jusqu'à la période des compétitions. Fournir les moyens nécessaires à commencer par la planification des objectifs des entraînements, la prise en charge matérielle et psychologique se sont enjeux

A ne pas négliger. Les stratégies et les plans d'action de la fédération algérienne d'athlétisme amateur restent très ambiguës du moins jusqu'à la fin de 2008. Les athlètes Algériens en sont que conséquences, très rare d'entre eux qui ont réussi en comptant sur leurs moyens et sur leurs connaissances personnelles en vue de garder le niveau de préparation.

### 1. Introduction :

Le stress dans les situations sportives compétitives ne diffère pas de celui qu'on trouve dans la vie quotidienne, mais il constitue une préoccupation majeure aux yeux des scientifiques. Les chercheurs qui ont étudié de près le phénomène du stress, se sont intéressés aux différentes faces et figures caractérisant ce phénomène : L'effet du stress sur la santé, les sources du stress, l'évolution du phénomène du stress, la mesure du stress et les différents moyens de gestion du stress. D'autres ont étudié le stress selon des situations exceptionnelles et différents milieux, comme le milieu hospitalier, le monde des affaires et le milieu sportif.

Cette recherche s'articulant essentiellement sur la stratégie de préparation de l'équipe nationale d'athlétisme et son incidence sur l'apparition du stress précompétitif, nous allons tenter de répondre à deux préoccupations fondamentales : Les stratégies mises en œuvre dans la préparation de l'équipe nationale Algérienne d'athlétisme sur le plan physique et technique

et leurs impacts sur l'apparition du stress en pré compétition.

Dans un premier temps nous allons tenter de cerner la problématique et les hypothèses et de mettre en œuvre les recherches précédentes qui ont traité le phénomène du stress en milieux sportifs. Dans un deuxième temps nous allons lever le voile sur les stratégies adoptées par les instances fédérales et leurs impacts sur la performance des athlètes.

### 2. Orientation au problème :

Lorsqu'on veut étudier le phénomène du stress chez les athlètes ou chez les équipes, nous sommes toujours confrontés à une multitude de facteurs et de probabilités. Ces facteurs quelque soit leurs natures et variables peut nous fournir des indications et des explications temporaires à ce phénomène.

Le phénomène de l'échec comme il est défini dans l'encyclopédie « Wikipédia » c'est la défaite, la perte. Cet échec qui reste un état psychique, il est amplement lié et de manière directe avec le phénomène du stress. Seulement le premier obstacle qu'on rencontre lorsqu'on veut comprendre le phénomène du stress, c'est la variation et le contraste pour déterminer le sens de ce phénomène et par conséquence nous nous trouvons obligé de différencier entre les différents concepts liés au stress : Anxiété, tension, excitation et activation. En réalité, il n'existe pas une grande différence entre les concepts liés au phénomène du stress.

« Spielberger » est arrivé à déterminer deux types de stress, le stress lié à « l'état » et le stress lié au « trait », mais « Selye » s'est préoccupé de l'évolution et l'effet du phénomène du stress. « Gould » aussi a réalisé une recherche dans le domaine de la psychologie du sport pour déterminer les questions les plus importantes dans ce domaine et il a constaté par le biais d'une enquête que le phénomène du stress et le retrait pendant les compétitions sportives se sont deux problèmes fondamentaux chacun d'eux est lié à la pratique des activités physiques.

Or, le phénomène du stress et de retraits au cours des compétitions sportives peuvent-être lié à plusieurs facteurs et raisons, mais en finalité, ils constituent une fin désagréable pour les athlètes en termes de réalisation et de vision future.

Les facteurs déclencheurs du stress avant la compétition sont multiples, nous allons essayer de répondre brièvement. En fait, l'écart existant dans les différentes étapes de la formation qui déterminent la fréquence des entraînements et les aménagements selon les variations de la saison sportive outre, les tensions relatives aux cotés psychologiques et sociaux, aussi le manque de prise en charge psychologique et l'absence de compétitions tout ces facteurs ne contribuent pas et servent pas les athlètes de hauts niveau dans la réalisation des résultats encourageants et acceptables. Par conséquent la réussite sportive et la réalisation de performances repose principalement sur des stratégies préétablies caractérisées par des programmes d'entraînements de pointe au niveau technique, tactique, physiologique et psychologique. Et pour que ces stratégies soient d'une grande efficacité, il faudrait qu'elles s'insèrent sur deux facteurs principaux : la précision et la flexibilité.

La précision ; il faut préciser et prévoir la durée et la fréquence des séances d'entraînement ainsi que les prévisions des performances.

La flexibilité ; être prêt aux différents événements sportifs qui occasionnent des changements au niveau de la programmation et de la saison sportive.

Inversement, si ces stratégies ne sont pas fondées sur des bases pratiques et précises dans les différentes étapes de la saison, elles auront un impact négatif sur le plan psychologique et physique des athlètes, et dans ce cas précis les chances de l'athlète pour contrôler son stress avant la compétition et très faible et aura un impact négatif sur son rendement.

L'équipe Algérienne d'athlétisme qui a donné de grands exploits sportifs dans le passé, connaît ces dernières années une dégradation sur le plan des résultats y compris des échecs répétés. Une question classique qui peut être mise en avant, quelle est la cause de tous ces échecs ?

Est-ce qu'il ya un échec dans la stratégie de l'entraînement ?

Est-ce que cet échec est dû à l'inefficacité des stratégies en cours concernant la planification de l'entraînement ?

Ou est-ce que les stratégies mises en place ne sont pas actuellement compatibles avec la vision et les aspirations des athlètes ?

Est-ce que les bonnes stratégies aident effectivement à contrôler le stress qui apparaît avant la compétition ?

Est-ce que le contrôle de l'émergence du stress aide les athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme à réaliser des résultats positifs sur le plan du résultat individuel ?

Est-ce qu'il ya d'autres facteurs et variables qui pourraient empêcher l'apparition du stress avant la compétition ?

Selon les spécialistes, la période attribuée à la préparation aux divers événements (compétitions de haut niveau) doit fournir aux athlètes une quantité suffisante de sessions de formation (meeting) afin que ces derniers aient un certain niveau d'expérience et d'expertise.

Elle doit être aussi suffisante et complète afin de permettre aux athlètes de rentrer dans les différentes compétitions avec une immunité contre les diverses pressions psychologiques pour mieux contrôler les différentes variations de l'état de stress.

Insister sur la prise en charge psychologique à cette période serait une nécessité première.

En ce qui concerne l'équipe nationale algérienne d'athlétisme nous allons essayer d'appliquer une batterie de tests concernant les traits d'anxiété cognitifs « TAC », et les traits d'anxiété sommatique « TAS » et aussi l'état d'anxiété cognitif « EAC » et l'état d'anxiété somatique, et nous essayerons de les corrélés avec les stratégies de préparation.

### **3. Objectifs :**

3.1 Lever le voile sur les stratégies adoptées par les instances concernées.

3.2 L'impact des stratégies sur le niveau de réalisation des athlètes.

3.3 Déterminer la nature du stress chez les athlètes avant la compétition.

3.4 Est-ce que l'intensité du phénomène du stress est affectée par d'autres variables ?

### **4. Hypothèses :**

Chez les athlètes de haut niveau et plus particulièrement en athlétisme, le rendement et la réalisation de la performance peuvent exiger un effort physique énorme, et les coureurs par exemple ne peuvent que compter sur eux même et sur leurs capacités physiques. L'effort dans ce cas là est très élevé, et l'athlète est contraint de s'engager avec toute sa puissance du début jusqu'à la fin de la compétition. Lorsque la compétition démarre l'athlète connaît d'avance les conséquences d'un départ rapide (courses supérieures à 800 m) et cela ne permet pas d'obtenir de bons résultats et vice versa.

Sur le plan mental, l'athlète est conscient de la façon dont-il va investir l'effort et aussi conscient des souffrances physiques qu'il va endurer pendant et après l'effort, et que la contraction musculaire va produire des quantités d'acide lactique qui limitent le potentiel musculaire et donne un sentiment de filature et de nausées. En plus de cette information la méconnaissance de certains concurrents et leurs réactions tout ça génère un sentiment et un état de tension chez l'athlète.

L'expérience des athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme et le niveau de préparation physique et psychologique peuvent donner une certaine confiance aux athlètes avant la compétition, mais ça reste insuffisant si l'en regarde les résultats. Les bons résultats sont liés principalement à plusieurs facteurs et requiert des stratégies précises et efficaces pour permettre aux athlètes de concourir avec un certain niveau de stress acceptable.

#### **4.1 Hypothèse 1 :**

Les stratégies actuelles (planification, entraînement) se caractérisent par un type de volatilité dans les différentes phases de programmation et spécialement la phase préparatoire à la compétition.

#### **4.2 Hypothèse 2 :**

Malgré la volonté des athlètes à courir dans des compétitions internationales, cela reste une préparation relative et ne les aide pas à contrôler le niveau de stress qui se répercute sur le niveau de réalisation.

### **5. Les expériences :**

Certains chercheurs, dont Krane et Williams (1987), ont émis l'hypothèse que des athlètes expérimentés, comparativement à des non expérimentés, réussissaient mieux à contrôler leur anxiété et ce, surtout lorsqu'on s'approchait du moment de la compétition.

Gould, Horn, et Spreeman (1983), bien qu'ayant trouvé une différence significative entre les expérimentés et les non expérimentés sur les traits d'anxiété, n'ont pas trouvé de relation entre l'expérience et l'état mesurés par une question globale.

Dans l'étude de Gould et Al, les auteurs ont développé un instrument identifiant 33 sources de stress. En utilisant un échantillon de 458 lutteurs, et l'aide d'analyse factorielle (extraction des facteurs par la méthode des composantes principales avec rotation varimax), ils ont regroupé les 33 sources de stress en trois facteurs : crainte de l'échec –

sentiment d'insuffisance, contrôle externe – culpabilité, évaluation sociale. Dans un deuxième temps, ils ont examiné la capacité de certaines variables à prédire chacun des trois facteurs. Aucune variable prédictive (âge, classification, expérience) n'a réussi à prédire le second facteur (contrôle externe – culpabilité). Par contre, les années d'expérience ont prédit de façon significative le facteur 1 (crainte de l'échec – sentiment d'insuffisance). Finalement l'expérience n'a pu prédire le troisième facteur (évaluation sociale).

Une autre étude menée sur la même problématique (Gould, Petlichkoff et Weinberg, 1984), mais cette fois utilisant une mesure plus raffinée de l'état d'anxiété, donne un éclairage supplémentaire sur la relation entre l'expérience et l'état d'anxiété. Ces chercheurs ont utilisé le CSAI-2 (Competition Sport Anxiety Inventory-2) pour mesurer l'état d'anxiété. Ils ont analysé la relation entre l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive et certaines variables prédictives. Les résultats montrent que le nombre d'années d'expérience s'est révélé le meilleur prédicateur de l'anxiété cognitive. Par contre, l'expérience n'était pas reliée de façon significative à l'anxiété somatique.

On note que les recherches relatives à l'effet de l'expérience sur l'état d'anxiété, réalisées à ce jour, ont exploré seulement la relation entre l'expérience et l'anxiété.

#### **6. Détermination de la population d'étude :**

Nôtre population d'étude est composée de 16 athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme ayant un certain degré d'expérience au niveau national et international et aussi selon leur potentiel physique, technique et tactique. Cette population d'étude a été choisie sur la base des résultats de (2008 – 2009) et selon les minimas réalisés.

Aussi un autre échantillon composé d'athlètes de pays étrangers et de différentes nationalités et ce, pendant le consortium international de l'athlétisme qui a eu lieu à Alger au mois de mai 2008. Un autre échantillon composé aussi de différentes nationalités au cours du championnat du monde qui s'est déroulé Allemagne au mois de juillet 2009. La répartition des différents se répartit comme suit :

#### **6.1 Echantillon de l'équipe nationale Algérienne:**

Noms et prénoms	Spécialité	Noms et prénoms	Spécialité
Meliani walid	800 m	Touil imad	1500 m/800 m
Mansori nadjim	800 m	Louahla malik	400 m
Bouraada laarbi	Décathlon	Madi nabil	800 m
Medjber hichem	20 km marche	Zarguelain antar	1500 m
Hadj laghrib otmane	110 m haies	Makhloufi toufik	1500 m
Boujemaa azedine	800 m	Boukenza tarek	1500 m/5000 m
Rezki abdelhamid	3000 m steeple	Nima Issam	Saut longueur
Souissi mourad	Décathlon	Khadar samir	1500 m
Sidaali siaf	5000 m		

Tableau no 01 : Echantillon de l'équipe nationale Algérienne

#### **6.2 Echantillon des équipes étrangères :**

Noms et prénoms	Spécialité	Pays
Sophie Duarte	3000 m	France
Melina Robert Michon	Lancer de poids	Italie
Gimmy Melfort	Saut longueur	France
Melina Melfort	Saut hauteur	France
Ramolefi Ruben	3000 m steeple	Sud Afrique
Fabrizio Schembri	Triple saut	Italie
John Kemboi	800 m	Kenya
Deven	Saut à la perche	Les états unis
Gregorio Jadel	Triple saut	Brésil
Samuels Dani	Lancer de poids	Australie
Jana Veldakova	Saut longueur	Slovaquie
Zaneta Glanc	Lancer de poids	Pologne
Raudy Lewis	Triple saut	Caraïbes
Carole Kaboud	400 m haies	Cameroun
Linsva Marco	Lancer marteau	Italie

Tableau no 02 : Echantillon des équipes étrangères

#### **6.3 Tests (EAC/EAS) et (TAC/TAS) :**

Ces tests sont destinés à mesurer le stress en tant que traits et états aussi à mesurer le stress sur le plan cognitif et somatique, généralement avant la compétition.

#### **6.3.1 La raison du choix de ce test :**

Ce test a été choisi en raison de son objectivité, sa simplicité, sa facilité d'application et la précision de ses résultats. Ce test a été développé par Lasnier et Lessard et ce, à partir de l'étude de la relation entre le stress de manière générale et le stress cognitivo-somatique. Ils sont arrivés à établir un modèle d'analyse du stress en situations précompétitives. Ce modèle se compose d'un groupe de perceptions caractérisées par des déterminants de stress (d'anxiété), qui restent objectives et subjectives parce que la même situation peut-être perçue de manière plus au moins stressante par les athlètes.

**6.3.2 Liste des tests (EAC/EAS) et (TAC/TAS) :**

- Etat d'anxiété cognitif (EAC): Ce test mesure l'anxiété cognitive en tant qu'état par une question globale : Actuellement, tu te prépares à une compétition sportive. En te référant à ce que tu ressens en ce moment, indique ton degré d'accord ou de désaccord avec les items énumérés. Réponds en référant à la présente activité.

-Etat d'anxiété somatique (EAS) : Ce test mesure l'anxiété somatique en tant qu'état par une question globale : Actuellement, tu te prépares à une compétition sportive. En utilisant les items suivants, décris l'intensité avec laquelle tu ressens certaines sensations physiques. Réponds en référant à la présente activité.

-Traits d'anxiété cognitifs (TAC) : Ce test mesure l'anxiété cognitive en tant que traits par une question globale : Lorsque tu es en période de compétition sportive, généralement tu adoptes un certain comportement. Indique la fréquence avec laquelle tu adoptes les comportements indiqués. Réponds en référant à la présente activité.

-Traits d'anxiété somatiques (TAS) : Ce test mesure l'anxiété somatique en tant que traits par une question globale : Lorsque tu es en période de compétition sportive, généralement juste avant la compétition, tu ressens certaines modifications physiologiques. En te référant à ces moments là, indique la fréquence avec laquelle tu ressens les sensations indiquées. Réponds en référant à la présente activité.

**6.4 Le questionnaire :**

Le questionnaire a été conçu pour récolter des informations relatives aux stratégies adoptées par les instances fédérales Algérienne. Aussi des informations concernant les stratégies de préparation chez les athlètes étrangers.

**6.5 Les statistiques :**

Dans l'analyse statistique, nous allons appliquer le coefficient de corrélation de Spearman en se basant sur quatre indicateurs, tout en essayant de trouver des corrélations entre :

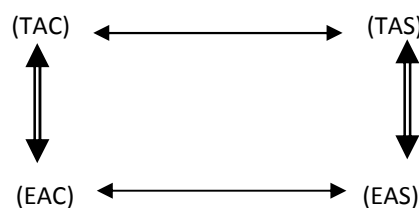
-L'indice TAC et TAS

-L'indice EAC et EAS

Et par la suite nous essayons de trouver une corrélation entre :

-L'indice TAC et EAC

-L'indice TAS et EAS



**6.5.1 Calcul du coefficient de corrélation :**

$$r = \frac{\sum (\bar{X} - x) (\bar{Y} - y)}{\sqrt{\sum (\bar{X} - x)^2 \sum (\bar{Y} - y)^2}}$$

- Pour l'indice TAC et TAS on a : r = 0.832

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$\bar{x} - x$	$\bar{y} - y$	$(\bar{x} - x) (\bar{y} - y)$	$(\bar{x} - x)^2$	$(\bar{y} - y)^2$
1	4	1	- 41,5	- 25	1037,5	1722,25	625
2	12	23	- 33,5	- 3	100,5	1122,25	9
3	50	32	4,5	6	27	20,25	36
4	60	35	14,5	9	130,5	210,25	81
5	81	39	35,5	10	355	1122,25	100
6	66	26	20,5	0	0	420,25	00
(T)	273	156	- 10	- 3	1650	4617,5	851
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 26$					

Tableau 03 : l'indice TAC et TAS

- Pour l'indice EAC et EAS on a :  $r = 0.691$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	9	9	-24,33	-24,33	591,94	591,94	591,94
2	18	20	-15,33	-13,33	204,34	235	177,68
3	15	39	-18,33	05,67	-103,93	335,98	32,14
4	19	31	-14,33	-02,33	33,38	205,34	5,42
5	61	47	26,67	13,67	364,57	711,28	186,86
6	60	36	27,67	02,67	73,87	765,62	7,12
(T)	182	182	-17,98	-17,98	1164,17	2845,16	1001,16
	$\bar{X} = 33,33$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 04** : l'indice EAC et EAS

- Pour l'indice TAC et EAC on a :  $r = 0.936$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	4	9	- 41,5	-24,33	855,19	1722,25	454,96
2	12	18	- 33,5	-15,33	346,05	1122,25	106,70
3	50	15	4,5	-18,33	39,01	20,25	75,16
4	60	19	14,5	-14,33	9,71	210,25	0,44
5	81	61	35,5	26,67	591,78	1122,25	277,88
6	66	60	20,5	27,67	116,23	420,25	32,14
(T)	273	182	- 10	-17,98	1957,97	4617,5	947,28
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 05** : l'indice TAC et EAC

- Pour l'indice TAS et EAS on a :  $r = 0.858$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	1	9	- 25	- 25	608,25	625	591,94
2	23	20	- 3	- 3	39,99	9	177,68
3	32	39	6	6	34,02	36	32,14
4	35	31	9	9	-20,97	81	5,42
5	39	47	10	10	130,67	100	186,86
6	26	36	0	0	0	00	7,12
(T)	156	182	- 3	- 3	791,96	851	1001,16
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 06** : l'indice TAS et EAS

## **7. Analyse et interprétation des résultats:**

### **7.1 Le questionnaire :**

A travers l'analyse du questionnaire nous ne constatons que 61.53 pour cent des athlètes qui étaient intéressés à la préparation du championnat du monde, le reste se préparait de manière normale et que leur participation au championnat du monde serait juste une présence peut-être pour côtoyer d'autres athlètes de niveau élevé.

Nous avons constaté aussi que deux athlètes seulement ont réalisé des meilleurs temps pour la saison 2009 contre 12 athlètes étrangers ayant réalisé d'excellents temps de la saison 2009 et ce, à partir du mois de mars.

En ce qui concerne la préparation des athlètes aux différents événements sportifs, 2 athlètes algériens sur 15 ont pu bénéficier de stages à l'étranger et ont pu réaliser des temps meilleurs.

En contre partie nous trouvons 9 athlètes étrangers sur 15 qui ont bénéficié de stage de préparation.

La moyenne des compétitions chez les athlètes Algériens ne dépassait pas 5,63 par athlète par contre chez les athlètes étrangers la moyenne était supérieure à 10,69.

L'analyse des résultats du questionnaire nous révèle qu'une bonne planification en ce qui concerne le timing est très importante et vitale dans la préparation des athlètes sur le plan physique, technique et tactique. Ainsi que le timing des compétitions préparatoires pour les différents meetings internationaux. Aussi le nombre de compétition qui se révèle important pour élever le niveau des athlètes Algériens. Les formations, les bourses, les contrats programmes, c'est aussi des facteurs qui influencent sur la performance des athlètes de manière positive.

On ne peut pas dire qu'on a réalisé la première hypothèse car au fait, des informations manquantes chez certains athlètes (dans les questionnaires), nous laissent affirmer que notre objectif dans le questionnaire n'était pas atteint.

### **7.2 Analyse des indices (indicateurs) :**

Si on se réfère au tableau no (03), nous constatons une forte corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et les traits d'anxiété somatiques ( $r = 0.832$ ).

Aussi, la corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et l'état d'anxiété cognitif est plus fortement observée ( $r = 0.936$ ) voir tableau no (05). Contrairement, la corrélation entre l'état d'anxiété cognitif et l'état d'anxiété somatique ( $r = 0.691$ ). Globalement nous constatons, que l'anxiété traits sur le plan cognitif et somatique est plus supérieure que celui de l'anxiété état cognitive et somatique. Reste la corrélation entre l'état d'anxiété somatique et les traits d'anxiété somatiques ( $r = 0.858$ ), qui elle autre reste très fortement observée.

Ce qui a attiré notre attention pendant l'analyse statistique, et cela n'était pas dans nos prévisions que la corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et l'état d'anxiété cognitif était nettement supérieure à celle de l'état d'anxiété somatique et les traits d'anxiété somatiques.

Il semble que la vulnérabilité de l'anxiété cognitive en tant que traits et état domine l'anxiété somatique en tant que traits et état, et que cette dernière n'est qu'une conséquence et réaction de la première et non le contraire.

Lasnier a démontré dans ces recherches qu'il existe une relation étroite entre l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique et ce, à travers la relation entre quatre indicateurs (anxiété cognitive en tant qu'état et traits) et (anxiété somatique en tant qu'état et traits). Lasnier a trouvé qu'il y a une dominance de l'anxiété cognitive sur l'anxiété somatique, et que apparaît comme stress sur le plan physique n'est qu'une conséquence et réaction de l'anxiété cognitive sur le plan traits et état, et que l'expérience de l'athlète dans le domaine des compétitions reste un facteur fondamental qui contrôle les deux cas du stress.

A la lumière des résultats obtenus de la première hypothèse, nous pouvons affirmer que le facteur performance est étroitement lié au facteur psychologique. La peur de l'adversaire, la peur de l'échec et le sentiment d'infériorité envers les autres compétiteurs, le manque d'expérience, l'évaluation de la performance des autres compétiteurs, tous ces sentiments peuvent-être à l'origine de plusieurs facteurs.

Parmi ces facteurs, la planification et les préparations aux différents événements sportifs ne vont pas avec les aspirations des athlètes ce qui génère un sentiment d'infériorité et peut constituer aussi des facteurs limitant la performance des athlètes.

Le phénomène du stress (élevé) observé chez les athlètes Algériens (par le biais des tests), peut-être le résultat de plusieurs facteurs notamment le facteur associé aux stratégies liées à la préparation physique, psychologique et matérielle.

Des stratégies efficaces peuvent avoir un impact plus ou moins influant positivement sur l'état psychologique de l'athlète, et comme le stress est présent chez tout les athlètes au moment des compétitions il parfois nécessaire à des niveaux acceptables.

On peut dire que le degré d'expertise de l'athlète est la norme réelle dans le contrôle des niveaux élevés de stress, et que l'expérience est le résultat de facteurs multiples tels que la bonne planification, le niveau de préparation et la flexibilité du calendrier de la planification.

Selon les résultats obtenus, nous n'avons pas pu établir une forte relation entre l'émergence de l'anxiété chez les athlètes Algériens et les stratégies adoptées des instances fédérales Algériennes (selon les avis des athlètes), cela est peut-être du à d'autres facteurs qui n'étaient pas mentionnés par les athlètes.

Nous pouvons dire qu'on a confirmé la deuxième hypothèse en ce qui concerne les niveaux de stress élevés chez les athlètes, et que l'anxiété somatique n'est au faite qu'une réaction de l'anxiété cognitive qui est issue de plusieurs sources.

### **8. Conclusion :**

Toute stratégie efficace a tendance de prendre en charge les athlètes de haut niveau.

Le cas des stratégies des instances fédérales Algériennes à l'égard de l'équipe nationale reste flou à un certain seuil. Les questionnaires adressés aux différents athlètes étrangers la bonne prise en charge de ces athlètes à commencer par la préparation physique, technique et tactique, la programmation du calendrier des compétitions, le grand nombre de participation aux différents meetings et la prise en charge des athlètes sur les différents plans, tout ces facteurs là influencent sur le niveau de performance et de réalisation des athlètes.

L'apparition des niveaux élevés de stress constatés chez les athlètes Algériens seraient à l'origine du faible niveau de préparation qui constitue des barrières psychologiques, qui mènent à leurs tours à l'échec.

### **Bibliographie :**

- **Bruchon-Schweitzer, M, Dantzer, R. (1994). Introduction à la psychologie de la santé, P.U.F.**
- **Cadopi, M., & D'Arripe-Longueville, F. (1998). Relations entre imagerie mentale et performance sportive, Entraînement mental et sport de haute performance, Les cahiers de l'INSEP, N°22, Ed INSEP.**
- Carrier, C. (1993). Investissement sportif de haut niveau et économie psychique du sujet, *Doctorat de psychologie clinique*, Université Paris VII.
- **Carrier, C., & Debois, N. (2003). Emotions précompétitives et performance chez des escrimeurs de haut niveau : étude comparative du vécu émotionnel des sportifs d'élite lors de leurs meilleures et moins bonnes prestations dans : Expertise et sport de haut niveau, 2èmes journées internationales des sciences du sport, Les cahiers de l'INSEP N°34. Ed INSEP**
- **Krane, V., Williams, J. M. (1987). Performance et anxiété somatique , anxiété cognitive, et changement de confiance avant la compétition. Journal de sport de comportement, V-10, 47-56.**
- **Lapierre, A.M., Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (1999). Evaluation de l'affectivité positive et négative en contexte athlétique : traduction francophone du PANAS ( Assessing positive and negative affect in sport settings : A French translation of the PANAS). Communication presented at the annual meeting of the Société Québécoise pour la recherche en Psychologie, Québec.**
- **Le Scanff, C., Bertsch, J. (1995). Stress et Performance, P.U.F**
- **Lasnier , F. (1986). Elaboration et validation d'un questionnaire pour mesurer la cohésion dans les équipes sportives. Thèse de doctorat, département de mesure et évaluation, université Laval, Québec.**
- **Lasnier , F. (1989). La mesure de la cohésion dans les équipes sportives. Université Laval, Québec.**
- **Lévêque, M. (1995). Approche clinique et facteurs de stress en milieu sportif, dans Stress et Performance, P.U.F.**
- **Lewthwaite, R. (1990).La perception de l'anxiété traits en compétition : La mise en péril d'importants objectifs. Journal du sport et le l'exercice en psychologie, V-2.**
- **Martens, R.,Vealey, R. S., et Burton, D. (1990). L'anxiété compétitive dans le sport. Cinétique de livres humains.**
- **McAuley , E. (1985). Anxiété état : Antécédent ou le résultat de la performance. Journal du sport de comportement, v-8, 71-77.**
- **Missoum, G. (1989). L'adaptation psychologique à la haute performance, Actes du colloque " Sport de Haut Niveau et Développement de la Personne ", Juin 1988.**
- **Selye, H., (1974). Le stress sans détresse. Montréal : éditions la presse**
- **Spielberger, C. D. (1972). Question conceptuelles et méthodologiques dans les recherches sur le stress. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiété : Les tendances actuelles da la théorie et la recherche. Presses Académiques.**