

COMPRENDRE LA CONCENTRATION



LES MEMENTOS DU CREPS DE MONTPELLIER



la dimension
psychologique
dans le sport

document
à l'intention
des sportifs,
des entraîneurs,
des parents ...

Collection
psychologie
physiologie
méthodologie

n°5

novembre 2009

La concentration et l'attention sont des notions qui font partie de la vie des athlètes, quel que soit leur sport, à l'entraînement comme en compétition. Des processus déterminent le fait que les sportifs soient ou ne soient pas « concentrés », et, parfois, plus on veut l'être moins on l'est ! En effet, il ne suffit pas de dire : « Concentre-toi » pour améliorer sa concentration.

Les sportifs comme les entraîneurs se sont construits leurs propres représentations de ces notions et leurs propres outils d'optimisation de la concentration. Cependant, il est important de visiter les théories en s'appuyant sur des exemples pratiques afin d'aller plus loin dans la compréhension de ces processus.

Les rédacteurs de ce mémento, des entraîneurs et des psychologues, ont pour ambition de sensibiliser les lecteurs aux problématiques de la « concentration » et de leur donner des pistes de réflexion.

Ce travail est organisé en deux tomes :

Le premier tome s'adresse aux entraîneurs et aux sportifs de tout niveau qui désirent, par une approche simple et concrète, « comprendre la concentration ».

Le deuxième tome aborde plus précisément les moyens de « gérer la concentration » et est constitué de fiches techniques.

Pour ceux qui voudraient aller plus loin, des ouvrages sur ce sujet leur seront conseillés.

Comme pour les mémentos précédents, le développement du bien-être, du libre arbitre et de l'autonomie dans la pratique sportive a guidé les auteurs dans leur démarche.

Dans ce tome, nous commencerons par définir la notion d'attention et ses différentes fonctions avant de nous intéresser aux liens entre concentration et performance, ainsi qu'à l'entraînabilité de l'attention.

1 - Définitions de l'attention **5**

2 - Les fonctions de l'attention **7**

3 - La concentration **10**

4 - Lien entre concentration et performance **12**

5 - Entraînabilité **14**

6 - Lectures **15**

Aurélié joue aujourd'hui le dernier tour des qualifications juniors de Roland Garros. C'est la première fois qu'elle se retrouve à ce stade du tournoi. Si elle gagne aujourd'hui, elle se retrouve dans le tableau final. Ses deux premiers tours se sont bien déroulés ; elle a pratiqué son meilleur tennis avec une attitude très positive.

Avant son match, Aurélié est détendue, confiante et concentrée sur son plan de jeu. Pourtant, dès son entrée sur le terrain, son entraîneur ne la sent pas confiante : elle ne bouge pas bien à l'échauffement, son visage paraît tendu, crispé... Cela se confirme dès les premiers points, elle est « ailleurs » : ses choix sont mauvais, le plan de jeu n'est pas respecté, le temps de réaction est très lent, les fautes s'enchaînent... et le score défile : 5-0 en un temps record, il n'y a pas de jeu. Aurélié perdra ce match 6-1 - 7-5. Le second set sera de bien meilleure qualité.

Lors du débriefing, elle avouera que lorsqu'elle est entrée sur le terrain les premières personnes qu'elle a vues dans les tribunes étaient le Directeur Technique National ainsi que plusieurs entraîneurs nationaux. Ils n'étaient jamais venus la voir jouer. Le fait de les voir l'a amenée à se demander pourquoi ils étaient là, pourquoi ils n'étaient pas venus avant. Si elle gagnait, est-ce que la Fédération allait l'aider ? ... Et durant ce temps-là, le score du match défilait, son attention étant portée ailleurs que sur le jeu.

Face à cette situation l'entraîneur se pose certaines questions :

- Quels sont les mécanismes mentaux qui ont empêché Aurélié de rester centrée sur son match ?
- Qu'aurait-il pu faire pour aider Aurélié à l'entraînement, à l'échauffement ?
- Comment maîtriser « la concentration » souvent recherchée par les différents acteurs de la performance sportive ?

Facteur essentiel de la performance, l'attention est un ensemble de processus généralement mal définis et mal connus. Etant donné l'enjeu du match, Aurélié aurait dû rester concentrée sur son jeu et ne pas s'occuper de ce qui se passait dans les tribunes. Cependant il n'est pas toujours si simple de contrôler son attention !

Pour mieux comprendre cette notion, nous allons tout d'abord nous attacher à définir ce terme : qu'entend-on par le mot « attention » ?



1 - DÉFINITIONS DE L'ATTENTION

Les définitions les plus courantes de l'attention font référence à :

- « La vigueur, la vitalité et l'intensité avec lesquelles l'esprit fonctionne » (Martens, 1987¹) ;
- « Le processus qui dirige la pensée sur les informations qui proviennent des sens ou de la mémoire » (Orlick, 1990²) .

Ces définitions se réfèrent aux premières recherches menées (James, 1890³) sur l'attention et se retrouvent dans le langage courant lorsque l'on dit : « Fais attention à

ce que tu fais. »

Les conceptions plus récentes précisent :

« Les processus attentionnels contrôlent et orientent l'activité mentale. Ces processus sont présents dans la quasi-totalité de nos conduites » (Girard, 2003⁴).

Cette définition pointe plusieurs aspects :

- Tout d'abord, nous remarquerons que l'attention recouvre un ensemble de processus

¹ Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology.

² Orlick, T. (1990). In Pursuit of Excellence.

³ James, W. (1890). The Principles of Psychology.

⁴ Girard, Y. (2003). Attention et Distraction : un essai de typologie des défaillances attentionnelles dans les accidents de circulation routière.

complexes. On parle donc de processus attentionnels et non pas simplement d'attention ;

- Ensuite, cette définition précise que ces processus sont généralisés et permanents : ils déterminent l'ensemble de nos fonctions cognitives (la perception, la mémoire, la compréhension, l'apprentissage...)

- De plus, ces processus étant permanents, ils sont naturellement non conscients. Par contre, il est possible d'en prendre conscience et de les contrôler partiellement.

Lorsque l'entraîneur dit : « Fais attention à ceci ou cela », il tente d'amener le sportif à contrôler son

attention, c'est-à-dire de provoquer une focalisation consciente de certains processus attentionnels ;

- Enfin, les processus attentionnels nous permettent de sélectionner les informations issues de l'environnement (position des adversaires, trajectoires de balle, de ballon, modifications environnementales – vent, risées, bruits...) et de les traiter pour agir.

En plus de sélectionner les informations, les processus attentionnels ont également pour fonction de moduler, focaliser et maintenir l'attention.



2 - LES FONCTIONS DE L'ATTENTION

2.1. Sélectionner les informations perçues :

Une des fonctions essentielles des processus attentionnels est la sélection des informations. Ce processus nous permet de sélectionner dans notre environnement les informations qui nous sont nécessaires.

Pour cela, les processus attentionnels déterminent les priorités du traitement : l'information prioritaire capte toutes les ressources attentionnelles et cognitives, alors que l'information non pertinente est négligée.

Par exemple, lors d'un match de tennis, les bruits issus du public



seront atténués alors que ceux produits par le contact de la balle sur la raquette et sur le sol seront traités prioritairement.

Grâce à la sélection des informations, certaines d'entre elles passent inaperçues, elles ne sont pas traitées et allègent notre charge mentale.

2.2. Moduler les ressources attentionnelles :

Une autre fonction des processus attentionnels est de moduler notre ressource attentionnelle en fonction de la nature de la tâche.

En effet, les actions que nous réalisons ne nécessitent pas toutes la même quantité d'attention : un petit footing mobilise beaucoup

moins les ressources attentionnelles qu'une contre-attaque en handball, surtout si je suis le porteur de balle.

La modulation des ressources attentionnelles nous permet de disposer de l'attention nécessaire à chaque situation.



2.3. Focaliser l'activité attentionnelle :

La focalisation de l'attention permet aux processus attentionnels de se centrer sur un aspect particulier d'une situation afin d'en traiter les informations efficacement.

Par exemple, lorsque je suis dans les starting-blocks pour courir un cent mètres, je focalise mon atten-

tion sur le signal du starter et non pas sur la couleur des sièges des gradins du stade.

La focalisation de l'activité attentionnelle permet d'utiliser ses ressources mentales de manière adaptée.

2.4. Maîtriser l'activité attentionnelle :

Enfin, nous sommes également capables de mobiliser nos ressources attentionnelles à une certaine intensité pendant une durée déterminée.

C'est le cas par exemple lorsque l'on doit faire face à un flux rapide d'informations qui exigent un traitement actif. Lorsque l'on roule vite sur une route où le trafic est intense, nous sommes généralement capables de mobiliser notre attention pendant le temps nécessaire au trajet.

Nous nous rendons compte alors

que le maintien de l'attention entraîne une certaine fatigue qui nécessite éventuellement de faire des pauses, sinon, au bout d'une certaine durée, malgré nos efforts, notre attention décline et nous avons des difficultés à traiter les informations nécessaires (vitesse et position des autres véhicules, éléments de l'environnement – travaux, virages, pluie...).

L'efficacité de ces différents processus attentionnels détermine la qualité de la concentration.



3 - LA CONCENTRATION



Lors du dernier championnat du monde de karaté, je tombe en finale contre un adversaire espagnol : j'ai trois minutes pour devenir champion du monde...

Ce combat est terrible pour moi. En effet, je me fais systématiquement contrer, malgré une grosse détermination, des prises d'initiales variées et une bonne qualité technique. L'adversaire espagnol s'appuie sur une forte attention diri-

gée sur mes temps de démarrage pour lancer ses contre-attaques. Il fait du cent pour cent et gagne sa finale 8-0. Pourtant, j'ai aussi montré une forte capacité à fixer mon attention sur ce que j'avais à faire : à chaque relance de combat et malgré un score qui s'aggravait, j'ai cherché de nouvelles solutions pour revenir, et ce jusqu'à la dernière seconde.

Ce résultat est un échec pour moi ;

la différence de points pourrait faire croire à une domination totale de mon adversaire. Il n'en est rien, car cette finale a été la plus disputée de cette compétition.

- Comment ce sportif a-t-il fait pour rester concentré malgré la domination adverse ?

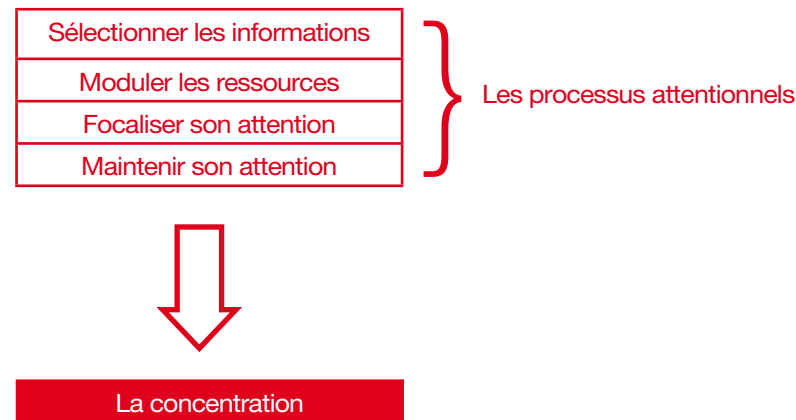
- Cette capacité à rester concentré est-elle innée ou l'a-t-il développée par un travail spécifique ?

- Sa concentration est-elle centrée sur les éléments pertinents du combat ou est-elle une des causes de son échec ?

« Définition :

La concentration peut être définie comme le « rétrécissement de l'attention sur un aspect particulier d'une situation et le maintien de cette attention sur ce stimulus » (Orlick, 1986⁵).

Être concentré, c'est à la fois bien sélectionner l'information, bien moduler son attention, bien la focaliser et bien la maintenir : c'est optimiser tous les processus attentionnels.



⁵ Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport : mental training for athletes*.

4 - LIEN ENTRE CONCENTRATION ET PERFORMANCE

Selon Broadbent (1958⁶), le traitement attentionnel a une capacité limitée : on ne peut tout simplement pas faire attention à tout en même temps. Les processus attentionnels modifient l'efficacité du traitement de l'information, que ce soit au niveau de la percep-



Au niveau des performances sportives :

- augmentation des fautes directes, mauvaise prise d'information, mauvais choix stratégiques,
- temps de réponse plus longs,
- gestes imprécis,
- avance, retard, mauvais timing,
- difficultés à se mettre en route,

tion, de la prise de décision ou du contrôle du mouvement.

Lorsque l'attention ne fonctionne pas de façon adaptée, il est possible d'en observer les conséquences directes sur le comportement des sportifs :



- écart entre la performance attendue et celle réalisée...

Au niveau de l'attitude :

- regard décentré, dans le vague, capté par la moindre perturbation de manière inhabituelle,
- gestes inaccoutumés (bris de matériel, jet de maillot, coups de pied...),



- agitation, excitation,
- changement d'attitude corporelle (affaissement des épaules, tête baissée...),
- respiration anormale,
- échanges verbaux non appropriés (discussions, contestations, commentaires superflus...),
- oubli de consignes, de matériel...,
- changements de rituels, de routines...

Il existe différents facteurs qui influencent l'efficacité des processus attentionnels, notamment :

- Des facteurs liés à l'environnement :

- o les imprévus,
- o l'excès d'information,
- Des facteurs liés à l'état interne :
 - o le niveau d'activation,
 - o la fatigue,
 - o la douleur,
 - o le stress,
- Des facteurs liés aux stratégies cognitives :
 - o la projection hors du moment présent,
 - o les pensées parasites,
 - o la motivation.

Ces facteurs seront illustrés et détaillés dans le tome 2 : « Gérer la concentration ».

⁶ Broadbent, D. (1958). Perception and communication.

5 - ENTRAÎNABILITÉ DE L'ATTENTION

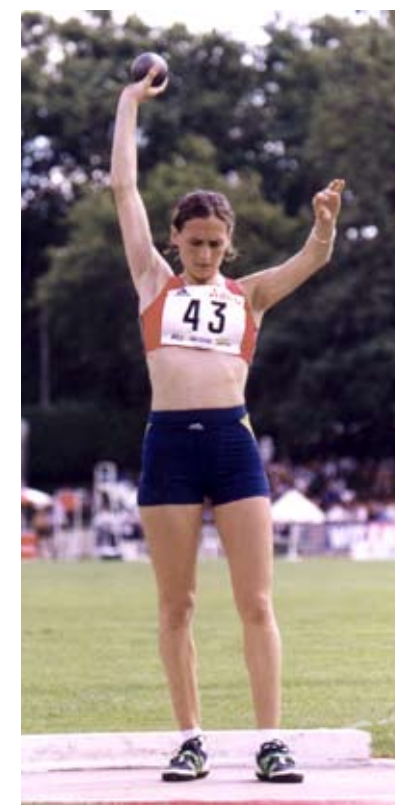
Comme on a pu le voir dans les chapitres précédents, la concentration est un facteur important de la performance sportive car elle influence de manière déterminante le traitement des informations. La concentration ne fait cependant que trop rarement l'objet d'un travail spécifique dans le cadre de l'entraînement du sportif.

Pourtant, il s'agit d'une compétence qui s'améliore avec l'entraînement, par la pratique d'exercices spécifiques (Olesen et al., 2006⁷).

De même que les facteurs influençant l'attention, l'entraînabilité de l'attention sera développée dans le tome 2 : « Gérer la concentration ».



⁷ Olesen, P., Macoveanu, J., Tegnér, J., Klingberg, T. (2006). Brain Activity Related to Working Memory and Distraction in Children and Adults.



6 - LECTURES

- Cox, R.H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : Editions de Boeck.
- Mialet, J.P. (1999). *L'Attention*. Paris : Editions PUF, Collection « Que sais-je ? ».
- Thill, E. et Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris : Vigot.
- Weinberg, R.S. et Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris : Éditions Vigot.

Les mémentos du CREPS de Montpellier ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs et de sportifs.

Ces mémentos ont pour ambition de répondre, d'une manière simple et accessible, aux questions que les différents acteurs sportifs se posent.

Le **n° 5** de la collection « Psychologie », **Comprendre la concentration**, a été réalisé sous la direction de **Pierre Salamé** (professeur au CREPS, C.T.P.S., responsable du pôle recherche et production, B.E.E.S. 3e degré canoë-kayak), avec la collaboration de :

Julie Jean

(psychologue, Institut de ressources en psychologie du sport – I.R.E.P.S.),

Karine Noger

(psychologue, Institut de ressources en psychologie du sport – I.R.E.P.S.),

Sylvain Barbu

(entraîneur de tennis de table, B.E.E.S. 1er degré),

Fabien Cadet

(entraîneur de planche à voile, B.E.E.S. 2e degré),

Louis Lacoste

(entraîneur national de karaté, professeur de sport, responsable du pôle France de Montpellier, B.E.E.S. 2e degré),

Amandine Singla

(entraîneur de tennis, B.E.E.S. 2e degré).



CREPS de Montpellier

2, avenue Charles Flahault

34090 Montpellier

tél. 04 34 88 30 00 - fax : 04 67 52 37 51

email : cr034@jeunesse-sports.gouv.fr

www.creps-montpellier.org