



Les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions

par Myriam Bouchard

Mémoire présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M. Sc.) en sciences cliniques et biomédicales

Québec, Canada

© Myriam Bouchard, 2023

SOMMAIRE

L'aspect mental dans la préparation d'un athlète est souvent oublié ou mis de côté. En effet, les athlètes sont méconnaissant face à l'entraînement mental et son utilité dans le contexte de leurs performances. Cette méconnaissance pratique est d'autant plus observée dans le contexte du motocross. Il existe un vide scientifique s'intéressant à l'aspect mental des pilotes de motocross. En ce sens, ce projet de recherche a pour objectifs de connaître les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement et la force mentale, d'identifier les stratégies mentales pour gérer les distractions ainsi que d'identifier les motifs de participation et d'engagement sportif malgré les blessures et les risques associés au sport. Afin de répondre à ces objectifs, des entrevues semi-dirigées ont été réalisées chez huit pilotes de motocross francophones de catégories professionnelles ou intermédiaires et de niveau provincial. Une approche d'analyse inductive générale de données qualitatives a été utilisée afin d'analyser les données de recherche. Les résultats démontrent que les pilotes de motocross ont une faible connaissance des concepts d'entraînement mental et de force mentale. D'autant plus, ils ne pratiquent pas l'entraînement mental, mais ils croient qu'elle pourrait être utile dans le cadre de leur pratique sportive. Le manque de ressources dans le domaine et le ressentiment de ne pas en avoir besoin expliquent leur non-pratique de l'entraînement mental. La gestion des distractions telles que la moto, les spectateurs et la météo est possible grâce à plusieurs stratégies telles que la routine, la visualisation, les mots clés et le dialogue interne. Leur participation sportive s'explique par une satisfaction personnelle par le plaisir, le bien-être et le contrôle. En somme, cette étude permet de mieux comprendre l'aspect mental de la performance dans le cadre du motocross compétitif. Aussi, elle facilitera les différents intervenants dans l'entourage des pilotes à développer l'entraînement mental chez cette clientèle.

SUMMARY

The mental side in the preparation of an athlete is often forgotten or neglected. Indeed, athletes are unaware about the usefulness of the mental training in their performance. This lack of knowledge is also seen in motocross. There is a scientific void in the mental aspect of motocross riders. Therefore, this research project aims to know the perceptions of pro motocross riders in mental training and mental toughness, to identify the mental strategies to manage distractions and to identify the reasons of sport participation and commitment despite injuries and risks associated with motocross. To meet these objectives, semi-directed interviews with eight French-speaking motocross riders from professional or intermediate categories have been done. A general inductive qualitative data analysis approach was used to analyze the research data. The results demonstrate that motocross riders have low knowledge in mental training and mental toughness. Moreover, they don't practice mental training, but they believe that it could be useful in their sport. The lack of specialist resources and the resentment of not needing mental training explain their non-practice of mental training. The distractions management such as dirt bike, spectators and weather is possible by several strategies like visualization, keywords, pre-competition routine and positive internal dialogue. Their sport participation is explained by personal satisfaction through pleasure, well-being and control in particular. Finally, this study allows us to better understand the mental aspect of performance from competitive motocross. Also, it will facilitate the various professionals in the motocross industry to develop mental training with motocross riders.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE	ii
SUMMARY	iii
LISTE DES TABLEAUX	viii
LISTE DES FIGURES	ix
REMERCIEMENTS	x
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 – LA PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1 L'évolution de la recherche en psychologie sportive	5
1.2 La recherche dans le domaine du motocross.....	7
1.3 Le contexte de recherche.....	8
1.3.1 Motifs de réalisation de cette étude	10
1.4 But de l'étude	13
1.4.1 Questions et objectifs de recherche.....	13
1.4.2 Pertinence scientifique et sociale.....	14
CHAPITRE 2 — CADRE THÉORIQUE	16
2.1 Introduction au motocross.....	16
2.1.1 Déroulement des compétitions	17
2.1.2 Règlements de base.....	19
2.2 Les sports extrêmes.....	20
2.2.1 La notion de risque dans les sports extrêmes	21
2.2.2 La peur	24
2.2.3 Les motifs de participation	26
2.3 La psychologie sportive	28
2.4 L'entraînement mental.....	29
2.4.1 Caractéristiques mentales en lien avec l'entraînement mental.....	31
2.4.2 Habiletés mentales	34
2.4.3 Stratégies mentales.....	47
2.5 L'aspect psychologique des blessures	56
2.6 La force mentale	59

2.6.1	Caractéristiques de la force mentale	60
2.6.2	Entraînement de la force mentale	62
2.7	Synthèse du cadre théorique.....	64
CHAPITRE 3 – MÉTHODOLOGIE		67
3.1	La recherche qualitative.....	67
3.2	La sélection des participants	70
3.2.1	Les critères de sélection	71
3.2.2	La taille de l'échantillon.....	72
3.2.3	Le recrutement des participants.....	73
3.2.4	Présentation des participants	74
3.3	La collecte de données.....	75
3.3.1	L'entrevue semi-dirigée	76
3.3.2	Élaboration du guide d'entrevue.....	79
3.3.3	Maximisation de la collecte de données.....	82
3.4	L'analyse des données qualitatives.....	83
3.4.1	Méthode inductive	84
3.4.2	Processus de réalisation de la méthode inductive.....	86
3.4.3	Validation des résultats	88
3.5	Rigueur scientifique en recherche qualitative	89
3.6	Synthèse de la méthodologie.....	92
CHAPITRE 4 — PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....		94
4.1	Présentation des participants	94
4.1.1	Introduction au motocross	95
4.2	Le motocross est-il différent des autres sports?	96
4.3	Caractéristiques du sport.....	98
4.3.1	L'aspect mental.....	100
4.4	L'entraînement mental.....	101
4.4.1	Définition de l'entraînement mental	101
4.4.2	Qui devrait s'entraîner mentalement?	103
4.4.3	Expériences des participants par rapport à l'entraînement mental	104
4.4.4	L'entraînement mental spécifiquement en motocross	107
4.4.5	Qualités mentales à développer en motocross.....	109

4.5	Habiletés mentales.....	109
4.5.1	La confiance	110
4.5.2	La concentration	111
4.5.3	La relaxation.....	112
4.5.4	La motivation.....	115
4.6	La force mentale	116
4.6.1	Définition de la force mentale	116
4.6.2	Moment où il faut faire preuve de force mentale	117
4.6.3	Développement de la force mentale.....	118
4.6.4	Situations difficiles mentalement.....	119
4.7	La gestion des distractions	121
4.7.1	Distractions en motocross	121
4.7.2	Techniques de gestion des distractions	122
4.8	L'engagement sportif.....	123
4.8.1	Perceptions par rapport aux risques vécus dans la pratique sportive.....	123
4.8.2	Motifs de participation sportive.....	125
4.9	Synthèse de la présentation des résultats	127
CHAPITRE 5 – DISCUSSION.....		129
5.1	Le motocross est-il différent des autres sports ?	130
5.2	L'aspect mental spécifiquement en motocross.....	131
5.3	L'entraînement mental.....	132
5.3.1	Définition de l'entraînement mental	132
5.3.2	Qui devrait s'entraîner mentalement?	134
5.3.3	Expériences des participants par rapport à l'entraînement mental	135
5.3.4	L'entraînement mental spécifique au motocross	136
5.3.5	Qualités mentales à développer en motocross.....	137
5.4	Habiletés mentales.....	140
5.4.1	La confiance	140
5.4.2	La concentration	143
5.4.3	La relaxation.....	145
5.4.3	La motivation.....	148
5.5	La force mentale	149

5.5.1 Définition de la force mentale	149
5.5.2 Moment où il faut faire preuve de force mentale	151
5.5.3 Développement de la force mentale.....	153
5.5.4 Situations difficiles mentalement.....	153
5.6 La gestion des distractions	156
5.6.1 Les distractions en motocross.....	156
5.6.2 Techniques de gestion des distractions	157
5.7 L'engagement sportif.....	158
5.7.1 Perceptions par rapport aux risques vécus dans la pratique sportive.....	158
5.7.2 Motifs de participation sportive.....	161
5.8 Synthèse de la discussion	164
5.9 Les forces et limites	166
CONCLUSION	166
RÉFÉRENCES.....	171
Annexe 1 – Lettre de recrutement.....	186
Annexe 2 – Formulaire d'information et de consentement	188
Annexe 3 – Guide d'entrevue	194
Annexe A - Certification éthique	199

LISTE DES TABLEAUX

Théorie de l'auto-efficacité par Bandura (1997).....	35
Portrait des participants.....	75
Synthèse de la méthodologie utilisée dans le cadre de cette recherche.....	93
Différences et ressemblances entre le motocross et les autres sports.....	96
Pourcentage selon chaque aspect de la performance spécifiquement en motocross.....	98
Caractéristiques mentales à obtenir pour être champion de motocross.....	101
Techniques mentales utilisées par les athlètes.....	105
Qualités mentales à développer en motocross.....	109
Facteurs de stress vécus par les pilotes de motocross.....	114
Techniques de gestion du stress utilisées par les pilotes.....	115
Distractions vécues chez les pilotes de motocross.....	122

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Continuum d'autodétermination. Visuel inspiré de Deci et Ryan (2000).....	39
Figure 2. Modèle de stress (McGrath, 1970). Visuel inspiré de Weinberg et Gould (2023)...	44
Figure 3. Courbe de la théorie du « U » inversé de Yerkes et Dodson (1908).....	45
Figure 4. Objectif SMART (Weinberg et Gould (2023)).....	54
Figure 5. Exemple d'analyse manuelle d'une question réalisée par la chercheuse.....	87

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce projet de maîtrise représente une expérience incroyable et l'un des accomplissements dont je suis le plus fier. Je me considère extrêmement chanceuse d'avoir eu la chance de réaliser ce mémoire. La réussite de ce projet n'aurait définitivement pas été possible sans plusieurs personnes de premier plan.

Tout d'abord, je tiens à remercier les participants de cette étude pour leur temps et leur intérêt. Ce projet de recherche ne serait rien sans eux. Merci énormément d'avoir répondu présent. Merci également à tous ceux qui liront ce mémoire. Cela peut sembler banal, mais ces pages représentent deux ans de travail intense et de montagnes russes d'émotions.

Un merci également à mon collègue Marc-André Rasmussen pour l'aide dans la triangulation des données lors de l'analyse des données.

Pour la gang du Énergie Cardio, Clara, Jean-Michel, Nathalie, Christine et mes autres collègues, merci pour votre énergie et votre bonne humeur. Vous avez un impact plus grand que vous le croyez. Marie-Michelle, je ne saurais jamais comment te remercier pour ta compréhension, ta patience et ta confiance envers moi. Merci pour tous tes conseils.

Impossible de passer sous silence le travail de mon directeur de recherche, Jacques Plouffe. Du moment où j'ai eu la chance de participer à l'un de tes cours, j'ai su que la préparation mentale était faite pour moi. Merci d'avoir fait grandir cet intérêt en moi avec tes innombrables histoires et expériences ainsi que ta manière d'enseigner. Travailler avec toi a été un honneur pour moi. Je te remercie d'avoir cru en moi et en mon projet.

Mes derniers remerciements sont dirigés vers ma famille pour leurs encouragements. Une maîtrise, cela demande du temps et de l'implication. Merci d'avoir respecté cette folle décision de poursuivre mes études aux cycles supérieurs. Maman, merci d'être ma fan #1 comme tu le dis si souvent. Papa, merci de m'avoir amené voir une course de motocross à Baie-Saint-Paul en 2007. Beaucoup de choses partent de ce moment-là dont ce projet de recherche. Copain, les mots manquent pour te remercier de ton soutien autant dans les bons que les mauvais moments et de ta gestion de mes 1001 humeurs dans cette folle aventure. Grand-maman et grand-papa, je me considère très chanceuse d'avoir des grands-parents aussi présents et attentionnés. Pour marraine là-haut, tu seras toujours ma plus grande motivation. Tu me manques.

Sur ce, bonne lecture !

Myr

Ce mémoire a été rédigé conformément aux normes de présentation de la sixième édition de l'American Psychological Association (APA) résumées dans l'ouvrage de Provost, Alain, Leroux et Lussier (2016).

INTRODUCTION

Le motocross est un sport intense, exigeant et difficile (Collins, Doherty, & Talbot, 1993). À bord de sa « bicyclette féroce », un pilote de motocross se retrouve seul avec lui-même. On pourrait même dire que tout s'arrête autour de lui. Il n'y a que lui et sa moto dans un environnement hors de l'ordinaire. En effet, un pilote de motocross se retrouve sur un circuit pendant de longues minutes à combattre la fatigue, les obstacles devant lui, les autres adversaires, la moto ainsi que les conditions défavorables et changeantes (Patel, 2006) dans l'unique but de se rendre au drapeau à damier. L'effet du casque sur la tête lui donne l'impression qu'il est seul avec ses pensées et cette bataille. Au fil des batailles, il fait face à de plus grands obstacles tels que des blessures, des échecs, la perte de confiance et de motivation. Ces années d'expérience en tant qu'athlète lui démontrèrent l'importance d'avoir un encadrement mental au même titre qu'un encadrement physique. Il a notamment vu qu'il avait fortement négligé l'aspect mental par manque de ressources.

Cette histoire n'est pas sortie de nulle part. Bien qu'elle soit spécifique au motocross, il est souvent entendu dans le domaine sportif ou même dans la vie quotidienne que « tout se passe dans la tête ». Majoritairement, la priorité est aux aspects physique, technique et tactique. C'est d'ailleurs ce qu'on observe le plus sur les médias sociaux ou lors de reportages sur les athlètes professionnels. En effet, il existe un fort manque de ressources et de compréhension en lien avec l'aspect mental ce qui explique pourquoi les athlètes n'y portent pas autant attention (Bell, Knight, Lovett, & Shearer, 2022; Weinberg & Gould, 2023). Ce manquement est d'autant plus observé chez les adeptes de sports extrêmes (Chamberlain, 2011) et les pilotes de motocross (Patel, 2006). Ces différents vides scientifiques amènent

des questionnements par rapport au développement des habiletés mentales telles que la confiance, la motivation, la concentration et la relaxation, soit des habiletés essentielles à l'excellence sportive (Jones, 2002; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara, Button, & Collins, 2010; Secades et al., 2016). Quelle est la place de l'entraînement mental chez les pilotes de motocross, de son impact et de ses stratégies? En ce sens, quelles sont les perceptions des athlètes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale ?

D'autant plus, le motocross est membre de la catégorie des sports extrêmes. Ces sports se caractérisent notamment par les risques de blessures graves lors de la pratique sportive (Breivik, Johnsen, & Augestad, 1994). Cette importante caractéristique porte la réflexion sur les motivations des athlètes à poursuivre le sport malgré les risques et les blessures. Pour un pilote, une erreur peut être fatale. Quels sont donc leurs motifs de participation et d'engagement sportif ?

Considérant qu'une erreur peut être fatale, la gestion des distractions est potentiellement un élément clé. Prenons l'exemple de distractions comme les spectateurs, les adversaires et la température. Quelles sont donc les stratégies mentales des pilotes pour être en mesure de gérer ces distractions? En résumé, il s'agit de mieux comprendre les concepts de l'entraînement mental, de la force mentale, de la gestion des distractions ainsi que de la prise de risque et de l'engagement sportif dans le cadre de la pratique du motocross.

Aussi, le motocross est un sport peu traditionnel souvent mal perçu par la population générale dû au bruit excessif et au risque associé à la pratique sportive. Cette mauvaise perception serait-elle associée à une mauvaise compréhension du sport et des athlètes. La

voix des athlètes de motocross est rarement entendue. On peut rarement y voir des athlètes professionnels de motocross performer dans les médias traditionnels. En offrant la parole à ces athlètes, ils ont un moyen de s'exprimer sur leurs émotions, leurs sentiments et leurs opinions sur divers sujets en lien avec l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions.

Le présent mémoire est divisé en différents chapitres. D'une part, le premier chapitre se compose de la problématique. La problématique met en avant-plan les motifs de la réalisation et de l'importance de réaliser cette étude d'un point de vue scientifique et pratique. Il met donc en contexte les recherches en lien avec le motocross et la psychologie sportive. Ce chapitre comprend d'autant plus le but de l'étude avec les questions et les objectifs de recherche. Pour terminer le chapitre, on y retrouve une section s'intéressant aux retombées possibles sur le plan scientifique et social.

Le deuxième chapitre, connu sous le nom de « Cadre théorique », se caractérise notamment par la mise en évidence des différentes théories en lien avec cette étude. Dans un premier temps, l'évolution de la psychologie sportive ainsi que différents thèmes de la préparation mentale y seront abordés. Particulièrement, les thèmes abordés sont l'entraînement mental, la force mentale, les habiletés mentales comme la confiance, la concentration, la relaxation et la motivation ainsi que les différentes techniques mentales. Une partie de ce chapitre se compose de l'aspect de risque associé avec les sports extrêmes ainsi que la présentation du sport du motocross.

Le troisième chapitre est la méthodologie de recherche. Cette section de l'ouvrage présente les étapes pour la réalisation de cette étude qualitative en passant des critères de sélection des participants, à la collecte de données avec des entrevues semi-dirigées ainsi que l'analyse des données et les critères de rigueur scientifique.

La présentation des résultats se retrouve dans le quatrième chapitre de cet ouvrage. Dans cette partie, on y trouve les faits saillants de la collecte de données permettant notamment de répondre aux trois objectifs de recherche. Il est également possible d'y trouver des témoignages obtenus lors des entrevues semi-dirigées.

Le cinquième et dernier chapitre est le cœur de cet ouvrage. En effet, la discussion se définit notamment par la mise en relation des résultats avec la littérature scientifique. En d'autres mots, il est question de combiner le deuxième et quatrième chapitre et de répondre aux trois questions de recherche. Ce chapitre se termine par les forces et limites de l'étude.

CHAPITRE 1 – LA PROBLÉMATIQUE

Dans le cadre de ce chapitre, il est question de présenter l'importance de réaliser l'étude ci-présente. L'aspect mental dans le cadre de la pratique compétitive du motocross est un concept très peu étudié qui nécessite qu'on lui porte une attention particulière. D'une part, dans ce chapitre, l'importance d'étudier l'entraînement mental sera élaborée. D'autant plus, il sera notamment question de discuter des études actuelles dans le domaine du motocross et des sports extrêmes. Et puis, le but de l'étude et ses objectifs seront discutés tout en jugeant de la pertinence de l'étude et des retombées possibles.

1.1 L'évolution de la recherche en psychologie sportive

Bien que la psychologie sportive soit de plus en plus populaire et reconnue autant au niveau pratique qu'en recherche (Aoyagi, Portenga, Poczwardowski, Cohen, & Statler, 2012), l'aspect mental dans la préparation d'un athlète est, encore à ce jour, un concept mécompris et en constante évolution (Bell et al., 2022). Dans un premier temps, les recherches en psychologie sportive ont débuté grâce à Normal Triplett en 1890 lors de son étude sur les variations de performance entre un athlète évoluant seul en comparaison à une situation de compétition avec d'autres adversaires (Triplett, 1898; Weinberg & Gould, 2023). Au cours des années suivantes, on peut noter le travail notable de quelques chercheurs comme Coleman Griffith, Franklin Henry et Bruce Ogilvie qui ont contribué à l'avancement scientifique de la psychologie du sport (Weinberg & Gould, 2023). Coleman Griffith est principalement connu comme le premier chercheur à s'intéresser à la psychologie sportive en Amérique (Gill, Williams, & Reifsteck, 2017). Il a surtout démontré l'importance

d'utiliser l'entraînement mental dans le contexte sportif. Quant à Franklin Henry, il est connu pour ses travaux permettant la formation des éducateurs physiques (Henry, 1964). Dans les années 60, les travaux de Bruce Ogilvie lui ont permis d'être considéré comme le père de la psychologie du sport appliquée en Amérique du Nord (Cox, 2013). Ces travaux sont notables dans le domaine des sciences du sport sur comment les athlètes et entraîneurs peuvent utiliser la psychologie sportive (Kornspan, 2015). Cela est seulement à partir de 1966 qu'on peut observer des consultants en psychologie sportive travailler avec des athlètes et des équipes sportives (Weinberg & Gould, 2023). Depuis la fin des années 80 et 90, on note une importante évolution des recherches dans le domaine de la psychologie sportive (Culver, Gilbert, & Sparkes, 2012; Poucher, Tamminen, Caron, & Sweet, 2020). Cette évolution est particulièrement observée dans le cadre des études de types qualitatives (Poucher et al., 2020).

Dans une des plus récentes études sur la perception des jeunes athlètes élités provenant de différents sports sur la psychologie sportive, des chercheurs ont démontré la méconnaissance des jeunes athlètes sur ce sujet (Bell et al., 2022). En autres, les athlètes questionnés ont démontré une faible connaissance des bienfaits et de l'usage de la l'entraînement mental sur leur performance (Bell et al., 2022). Le manque d'éducation sur ce concept a notamment été soulevé par les chercheurs (Bell et al., 2022). Selon Weinberg et Gould (2023), le manque de connaissance à enseigner l'entraînement mental, le manque de compréhension des individus sur le principe que le mental se développe et le manque de temps sont trois principales raisons de la négligence de l'entraînement mental. De manière générale, l'entraînement mental est mal perçu chez les athlètes (Bell et al., 2022). En effet, il

est souvent vu comme un acte réservé aux athlètes élités (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming, & Duda, 2013) et une solution à court terme (Weinberg & Gould, 2023). Afin de combler le manque de connaissance et de combattre les mauvaises perceptions liées à l'entraînement mental toujours présent, une étude sur les perceptions des athlètes par rapport à l'entraînement mental est primordiale. D'autant plus, la présente étude s'adresse spécifiquement aux athlètes de motocross. Dans la prochaine section, les recherches spécifiquement au sport du motocross seront abordées afin de démontrer les problématiques en lien avec ce sport.

1.2 La recherche dans le domaine du motocross

D'un point de vue scientifique, le sport du motocross est un sujet peu étudié (Patel, 2006). L'ensemble des études par rapport au motocross s'intéresse notamment aux blessures et à l'aspect physiologique (Fierro et al., 2019; Gobbi, Tuy, & Panuncialman, 2004; Grange, Bodnar, & Corbett, 2009; Kontinen, Kyröläinen, & Häkkinen, 2008; Luo et al., 2015; Miller, Langdon, Burdette, & Buckley, 2016; Winkes et al., 2012). Parmi ces études, on y retrouve spécialement des données sur l'incidence et la fréquence des blessures vécues. En effet, le motocross est reconnu comme un sport extrême, soit un sport reconnu pour l'acceptation du risque de blessures et de décès au cours de la participation sportive (Breivik et al., 1994). De ce risque, les athlètes font couramment face à des blessures. Dans le cadre d'une étude de 12 ans (1980 à 1991) à propos de l'incidence des blessures en motocross, 1870 blessures ont été comptabilisées sur 1500 accidents avec un ratio de 4,5 accidents par course (Gobbi et al., 2004). Les commotions cérébrales et les fractures aux extrémités sont les plus fréquentes (Grange et al., 2009). Considéré comme un sport hautement exigeant physiquement, le

motocross permet d'atteindre des valeurs entre 90 et 100% de la fréquence cardiaque maximale des pilotes (Collins et al., 1993). Les pilotes doivent fournir un effort physique intense durant près de 30 minutes sur des circuits parsemés d'obstacles et la fatigue physique et mentale s'installe au fil du temps.

Le motocross n'est pas seulement exigeant physiquement. En effet, il est l'un des sports les plus exigeants mentalement (Collins et al., 1993). Il ne suffit que de penser aux blessures, aux risques potentiels et à l'exigence physique identifiée plus tôt pour comprendre la demande mentale qu'un pilote peut potentiellement vivre. D'ailleurs, dans le cadre d'une étude s'intéressant à l'aspect mental chez les pilotes de motocross, Patel (2006) a rapidement constaté l'importance de cette demande mentale chez ces athlètes. Cette demande mentale se traduit par de nombreux facteurs de distractions tels que l'environnement, la nature elle-même du sport comme la moto et le risque, les relations avec les adversaires, les commanditaires et les coéquipiers ainsi que ses propres pensées et attentes (Patel, 2006). Il a démontré que les pilotes de motocross nécessitent un fort encadrement mental afin de répondre aux exigences de cette charge mentale lors de leur pratique sportive.

1.3 Le contexte de recherche

Dans les dernières années, plusieurs sports ont fait une progression fulgurante que ce soit au niveau du nombre d'adeptes qu'au niveau de la structure et des avancées technologiques. Parmi ces sports, on note les sports extrêmes (Brymer, Feletti, Monasterio, & Schweitzer, 2020). Les sports extrêmes sont principalement reconnus pour l'acceptation

du risque de blessures et de décès au cours de la participation sportive (Breivik et al., 1994). Parmi la catégorie des sports extrêmes, on y retrouve le motocross. La particularité de ces sports est le risque. Cette notion de risque est un important facteur à prendre en compte dans l'aspect mental. Le risque « fait partie du sport » (Chamberlain, 2011). D'autant plus, le risque est variable d'un individu à un autre selon la perception de celui-ci (Slanger & Rudestam, 1997). Certains athlètes peuvent ignorer le risque de participer à l'activité sportive, être conscient de ce risque et modifier sa participation sportive ou encore, être conscient du risque tout en ne modifiant pas leur participation. Ainsi, le risque peut être vu comme une distraction supplémentaire chez les athlètes de sports extrêmes. Conséquemment, il est essentiel de prendre en considération l'aspect mental dans la préparation d'un athlète de sports extrêmes comme les pilotes de motocross. En ce sens, dans le cadre de cette étude, la parole est offerte à des pilotes de motocross afin de mieux comprendre la réalité en lien avec les risques vécus et perçus dans leur sport.

Pendant près de 30 minutes en continu, les pilotes de motocross professionnels sont amenés à se surpasser sur des circuits parsemés d'obstacles tels que des sauts de différentes tailles et difficultés, des virages, des montées et descentes et ce, dans différents types de sols. Durant ces longues minutes, les pilotes accumulent de la fatigue physique et l'aspect mental devient de plus en plus important. Plus la fatigue s'installe, plus les risques grandissent, car la prise de décision devient de plus en plus difficile (Almonroeder, Tighe, Miller, & Lanning, 2020). D'autant plus, cette prise de décision doit être rapide dû à la vitesse de la moto ainsi que les différentes distractions possibles. On peut comparer ceci à la course automobile par exemple. Les pilotes roulent à des vitesses élevées et plusieurs choses peuvent survenir. Ils

doivent être en mesure de réagir rapidement face aux distractions potentielles. Les pilotes de motocross font donc face à une surcharge mentale importante puisqu'ils doivent être en mesure de gérer plusieurs aspects en même temps comme les adversaires, la météo, les spectateurs ou la moto par exemple (Patel, 2006). Face à cette surcharge mentale et le principe que l'erreur peut être fatale, il est important de mettre l'accent sur l'aspect mental dans la préparation de ces athlètes. D'ailleurs, dans cette étude, les pilotes de motocross sont invités à discuter de la gestion des distractions, de la force mentale et de l'entraînement mental afin de répondre aux différentes exigences mentales reliées au motocross. Des questions associées à comprendre leurs perceptions par rapport à ces thèmes de la psychologie sportive, les distractions qu'ils vivent et comment ils les gèrent, la force mentale et sa nécessité en motocross et bien d'autres leur sont posées. De manière plus spécifique, les questions et les objectifs de recherche seront abordés dans une future sous-section.

1.3.1 Motifs de réalisation de cette étude

Plusieurs motifs peuvent expliquer la réalisation de cette étude sur les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. D'une part, l'entraînement mental est un aspect important dans la préparation d'un athlète, soit près de 90% de la tâche sportive dans certains sports (Weinberg & Gould, 2023). Au même titre que d'autres sports, le motocross nécessite beaucoup d'entraînement que ce soit sur la moto ou hors moto puisqu'il est l'un des sports les plus exigeants mentalement et physiquement (Collins et al., 1993). De plus, les athlètes de motocross doivent être prêts à combler cette exigence en faisant preuve de force mentale, de concentration, de gestion de douleurs et de distractions notamment. Ainsi, les athlètes doivent

être entraînés en ce sens et d'éviter des erreurs qui pourraient leur être fatales. Ils doivent donc être en mesure d'acquérir et de maîtriser différentes habiletés mentales. Parmi les habiletés que les athlètes doivent développer, on peut noter la confiance (Chamberlain, 2011), la motivation, la concentration, la gestion du stress (Weinberg & Gould, 2023) et la pleine conscience (Arijs, 2014). Cette acquisition et maîtrise des habiletés mentales doivent passer par l'entraînement mental par la pratique de différentes techniques mentales telles que l'imagerie (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011), la relaxation (Gill et al., 2017), le dialogue interne positif (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023), la fixation d'objectifs (Gill et al., 2017) et la routine pré-compétition (Patel, 2006). Il est donc primordial d'en apprendre davantage sur les habiletés mentales et les techniques mentales nécessaires à la pratique du motocross afin de permettre aux athlètes d'avoir un meilleur encadrement, de leur permettre d'atteindre leur plein potentiel et d'assurer leur sécurité.

D'autant plus, le manque de connaissances en lien avec la psychologie sportive dans le domaine des sports extrêmes est bien présent. En effet, dans le cadre de l'étude de Chamberlain (2011), près de 50% des participants ont mentionné qu'ils ne savaient pas comment la psychologie du sport pourrait leur être bénéfique dans la pratique de leur sport. Bien qu'ils soient conscients que cela peut les aider, ils n'ont pas les connaissances nécessaires (Chamberlain, 2011). Ce manque de connaissance par rapport à la psychologie sportive est l'une des raisons principales de la nécessité de réaliser cette étude. Par ailleurs, il n'existe qu'une seule étude de type qualitative sur l'entraînement mental chez les athlètes de motocross. Cette étude de Patel en 2006 s'interroge davantage sur la demande mentale vécue par les pilotes professionnels. De ce fait, aucune étude ne s'intéresse réellement à

mieux comprendre la préparation mentale, la force mentale et la gestion des distractions en motocross. Ainsi, cette étude permet de répondre à un vide théorique et pratique.

Un aspect intéressant de la réalisation d'une étude qualitative est de donner la parole à des individus afin qu'ils s'expriment sur un ou des sujets en particulier. En ce sens, les athlètes de sports extrêmes tels que le motocross sont majoritairement vus comme des personnes en quête de danger ou bien de sensations fortes (Slanger & Rudestam, 1997). Toutefois, en réalité, les athlètes extrêmes sont motivés par l'exploration de leurs limites personnelles, le développement de nouvelles habiletés, l'environnement et l'aspect social en autres (Frühauf, Hardy, Pfoestl, Hoellen, & Kopp, 2017). Ainsi, en permettant aux pilotes de motocross de prendre la parole, ils peuvent s'exprimer sur leurs motivations à participer à ce type d'activité et permettre, d'une certaine façon, de mieux se faire comprendre par la population en générale. Par le fait même, les motifs de participation et d'engagement sportif n'ont jamais été évalués de manière spécifique chez les pilotes de motocross.

Avec la montée fulgurante des sports extrêmes au cours des dernières années (Brymer et al., 2020), il est possible que le besoin d'encadrement augmente également. De ce fait, étudier le sujet de l'entraînement mental dans un contexte de la pratique d'un sport extrême peut contribuer à cet encadrement. Actuellement, les différents intervenants du milieu tels que les entraîneurs, les mécaniciens, les agents et autres ont peu d'informations sur la préparation mentale. Il peut donc être plus difficile pour eux de bien comprendre, d'intervenir ou d'établir un plan d'intervention par exemple. Face aux diverses raisons mentionnées, la

réalisation de cette étude est bien importante. La prochaine section présentera le but, les objectifs et les retombées possibles.

1.4 But de l'étude

Ce mémoire a donc pour objectif d'obtenir des données qualitatives en lien avec la problématique mentionnée auparavant. Ainsi, il sera possible d'avoir une meilleure compréhension de l'entraînement mental, du concept de la force mentale et de la gestion des distractions dans le cadre de la pratique du motocross. De cette manière, ce mémoire permettra de mettre de l'avant les perceptions des pilotes par rapport à ces concepts dans le cadre de leur carrière sportive. Cette étude est particulièrement essentielle afin d'amener de nouvelles connaissances qui pourront être utilisées par différents intervenants dans les sports extrêmes ou motorisés et ainsi, apporter une meilleure préparation chez ces athlètes. Cette étude a donc l'objectif simple de répondre à un important vide scientifique. Pour terminer, le mémoire sera dans la langue française considérant que la littérature scientifique n'est pas disponible dans cette langue. Ainsi, la communauté française pourra profiter de ces connaissances.

1.4.1 Questions et objectifs de recherche

Dans le cadre de cette étude, trois questions de recherche seront étudiées afin de répondre au but de l'étude. Les questions sont les suivantes :

- Quelles sont les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale ?

- Comment les pilotes de motocross arrivent-ils à gérer les distractions ?
- Qu'est-ce qui pousse les pilotes de motocross à continuer le sport malgré l'importance des blessures et le risque associé à la pratique sportive ?

À l'aide de ces questions, trois objectifs ont été identifiés. Ces derniers sont les suivants :

- Objectif 1 : Mieux connaître les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale du sport du motocross.
- Objectif 2 : Identifier les techniques mentales utilisées par les pilotes de motocross pour gérer les distractions.
- Objectif 3 : Expliquer l'impact des facteurs de motivation à la participation et à l'engagement sportif.

1.4.2 Pertinence scientifique et sociale

D'un point de vue scientifique, les recherches en lien avec le motocross sont limitées. Tel que mentionné plus tôt, une seule étude de type qualitative s'intéresse à l'aspect mental de la performance des athlètes de motocross (Patel, 2006). De ce fait, ce projet de recherche pourra fortement faire évoluer la littérature scientifique sur cet aspect dans le contexte spécifique de la pratique du motocross. Des sujets tels que la force mentale, la gestion des distractions, les habiletés mentales et les techniques d'entraînement mental seront particulièrement abordés ce qui apportera de nouvelles connaissances ou encore de confirmer certaines théories. Il est donc possible de s'attendre à une meilleure compréhension générale de l'aspect mental des athlètes de motocross.

Par le fait même, cette recherche permet de donner la parole directement aux athlètes. D'autant plus, ces athlètes ont peu la chance de s'exprimer sur leur sport. En effet, il est rare d'observer des reportages dans les médias traditionnels sur les athlètes de motocross. En donnant la parole aux pilotes, ils peuvent s'exprimer sur leurs émotions, leurs sentiments et leur point de vue. Ainsi, il est possible de mieux comprendre leurs pensées sur des sujets précis dans le cadre de la pratique de leur sport. Également, les athlètes de sports extrêmes tels que les pilotes de motocross sont souvent mal perçus par la population en général. En effet, on associe couramment les sportifs extrêmes comme des personnes en quête de risque qui n'ont aucune peur. En s'exprimant ouvertement et partageant leurs façons de pensée, il sera possible de mieux comprendre cette clientèle.

D'un point de vue pratique, mieux comprendre ces concepts permettra aux différents intervenants de mieux préparer leurs athlètes. En effet, ceci permettra de mieux cibler leurs besoins afin de leur offrir un meilleur encadrement.

Contrairement à certaines régions du monde, le motocross n'est pas considéré comme un sport, mais bien un loisir ici au Québec. La pratique du motocross est alors encadrée grâce à la Fédération québécoise des motos hors route (FQMHR). La FQMHR est un organisme à but non lucratif qui encadre tout ce qui concerne les motos hors route au Québec. Son rôle est principalement d'encadrer de manière sécuritaire les motocyclistes au Québec en passant par le motocross compétitif à la moto récréative en sentiers (Fédération des motos hors route, 2023). Elle exerce également un rôle de dialogue auprès du gouvernement. En somme, elle

s'assure que la moto est pratiquée adéquatement avec des règles de savoir-être et d'équipements notamment. D'autant plus, considérant que le motocross n'est pas un sport au Québec, l'encadrement des pilotes n'est pas optimal d'un point de vue compétitif. Contrairement à d'autres fédérations québécoises comme celles du hockey ou du soccer par exemple, il n'existe pas de plan de développement d'un athlète de motocross. De plus, les parents de jeunes pilotes ou les pilotes adultes sont libres de suivre des formations avec des entraîneurs. À ce jour, il n'existe aucune certification d'entraîneur de motocross au Canada. En réalisant le projet de recherche sur des pilotes de motocross francophones, il pourrait contribuer à la mission de la FQMHR et leur permettre d'offrir un meilleur encadrement aux pilotes. L'étude pourrait être un argument ou une ressource d'informations supplémentaires dans leurs différents dialogues.

CHAPITRE 2 — CADRE THÉORIQUE

Dans le cadre de ce chapitre, il sera question de faire l'état des connaissances actuelles sur la préparation mentale. Dans un premier temps, il sera question de définir le sport du motocross. Le sport du motocross est peu traditionnel, il nécessite donc d'être expliqué davantage ainsi que la catégorie sportive dont il fait partie, soit celle des sports extrêmes. Par la suite, la psychologie sportive sera abordée ainsi que l'entraînement mental. Les caractéristiques mentales pour l'atteinte de l'excellence sportive y seront élucidées. Une mention spéciale sera réalisée spécifiquement dans le cadre des sports extrêmes. Ensuite, les habiletés mentales et les stratégies mentales importantes et communes dans le cadre de l'entraînement mental seront abordées. Considérant le risque significatif de blessures dans un sport comme le motocross, l'aspect psychologique des blessures sera également discuté. Pour terminer, le concept de force mentale sera abordé puisqu'il est un élément important de la gestion des distractions.

2.1 Introduction au motocross

Selon la définition de l'*AMA* (traduit comme l'Association américaine des motocyclistes), le motocross est un sport individuel nécessitant l'utilisation de moto avec des cylindres allant de 50 cc à 450 cc et où les coureurs sont âgés de 4 ans et plus. La pratique du sport se réalise sur des circuits hors routes extérieurs composés de sauts, de virages, de côtes et de différents obstacles naturels. La longueur des circuits est variable entre 0,5 mille et 1,5 mille. Le type de sol peut être de la terre ou du sable (American Motorcyclist Association, 2019). Le motocross est reconnu comme l'un des sports les plus exigeants non seulement physiquement, mais mentalement également (Collins et al., 1993). Les pilotes font

constamment face à une tâche cognitive significative due à la demande mentale et physique durant la pratique sportive (Baldisserri et al., 2014, mai). En plus d'être considéré comme un sport motorisé, le motocross se définit comme un sport extrême. Une perte de concentration durant la pratique sportive peut entraîner une chute et des blessures sérieuses d'où la notion de « sports extrêmes » (Arijs, 2014). Contrairement aux sports plus traditionnels, le motocross est considéré comme un sport dangereux puisque l'erreur d'un athlète peut lui être fatale ou entraîner une blessure très grave.

2.1.1 Déroulement des compétitions

Bien que l'essence même des compétitions de motocross soit semblable partout dans le monde, il existe des différences dans chaque association de compétitions. Spécifiquement au championnat canadien, les classes reines sont les classes 250 et 450. On y retrouve également des catégories comme « Femmes » et « PREMIX », soit une catégorie avec une cylindrée de moto particulière. Au Québec, il existe diverses catégories également telles que des catégories pour les enfants selon le cylindrée de la moto et leur âge, des catégories selon le niveau (débutant, junior, intermédiaire et professionnel) et pour les plus âgés et expérimentés comme les classes vétérans.

Lors d'une journée de compétitions dans les catégories professionnelles au championnat national canadien, les pilotes ont accès aux pistes à quatre occasions. D'une part, ils ont une pratique libre de 15 minutes. Cette pratique permet généralement aux pilotes de prendre le temps de reconnaître la piste et de s'échauffer physiquement. Environ une heure plus tard, les pilotes se retrouvent sur la piste pour les qualifications de 15

minutes. Les pilotes doivent effectuer un tour de piste le plus rapidement possible, et ce, dans le 15 minutes de qualification. Les 40 pilotes les plus rapides seront sélectionnés pour participer aux courses de la journée. Ainsi, les courses débutent plus tard dans la même journée, soit généralement en début d'après-midi. Les pilotes de la catégorie 250 auront deux courses de 25 minutes + 2 tours à réaliser tandis que les pilotes de la catégorie 450 auront deux courses de 30 minutes + 2 tours. Avant chaque course, les pilotes ont accès à un « tour de chauffe », soit un tour de piste consistant à voir l'état de celle-ci notamment. Ce tour est réalisé à vitesse réduite et sans faire d'obstacles. Il est essentiel pour la sécurité des pilotes puisque les pistes sont partiellement entretenues lors des journées de compétitions. Plus la journée avance, plus les conditions sont difficiles pour les pilotes. Entre les deux courses, les pilotes ont presque deux heures de repos.

Lors d'une course, les pilotes débutent tous sur la même ligne. Ils se retrouvent derrière une grille de départ. Quelques minutes avant le départ, un arbitre se retrouvant devant la grille de départ pointe chaque pilote. D'un signe « oui » de la tête, les pilotes confirment qu'ils sont prêts à commencer la course. Lorsqu'un pilote n'est pas prêt, il lève le bras et il dispose de deux minutes supplémentaires pour régler la situation. Une fois la réponse positive de chaque pilote sur la grille, l'arbitre en chef, situé à environ 30 mètres de la ligne de départ, tient en main une affiche avec le nombre « 30 ». Ceci signifie que la grille de départ tombera dans 30 secondes. Dans les dernières secondes, l'arbitre affiche le chiffre « 5 » ce qui signifie que le départ sera lancé dans les cinq à dix prochaines secondes. Durant la course, les pilotes ont des systèmes de transpondeurs qui permettent de calculer leur temps ainsi que leur position. Les pilotes n'ont pas à calculer le temps et le nombre de tour, un arbitre en chef se

retrouve à la fin de chaque tour en bordure de piste et communique avec les pilotes à l'aide de drapeau. Par exemple, le drapeau blanc signifie qu'il reste seulement un tour de piste avant la fin de la course tandis que la pancarte avec un « X » signifie que les pilotes sont à la mi-course.

À chacune des courses de la journée, les pilotes accumulent des points. La somme des points obtenus permet de déterminer le classement final. La personne avec le plus de points remporte la compétition. Ces points sont ensuite ajoutés au championnat de la saison.

2.1.2 Règlements de base

Spécifiquement au Canada, la pratique compétitive du motocross est sanctionnée par la MRC (*Motorsport Racing Canada*). Ils ont donc établi des règlements afin d'encadrer la pratique compétitive au Canada. Voici quelques règles de base et communes provenant du livre des règlements 2023 (Motorsport Racing Canada, 2023) :

1. Les catégories sont déterminées selon le moteur de la moto. La catégorie 250 peut regrouper des cylindrés entre 125cc et 250cc tandis que la catégorie 450 comprend des cylindrés de 250cc à 450cc.
2. L'âge minimal pour être dans les catégories professionnelles au Canada est 14 ans.
3. Les motos doivent respectés certaines règlementations telles que d'avoir des pièces ne permettant pas une augmentation du cylindrée de la moto ainsi que de pièces augmentant le nombre de décibels notamment.

4. Les pilotes doivent respecter la direction des différents circuits. En d'autres mots, les pilotes ne peuvent pas couper la piste de manière volontaire afin de gagner un avantage sur les autres pilotes.
5. En tout temps, les pilotes doivent respecter les drapeaux par l'arbitre en chef et les différents signaleurs sur la piste. Parmi les principaux, il y a le drapeau jaune qui permet d'annoncer la chute d'un pilote à proximité et d'être prudent. Il y a également le drapeau bleu qui signifie qu'un pilote plus rapide est derrière un pilote. On retrouve également le drapeau noir qui signifie une disqualification immédiate du pilote tandis que le drapeau rouge signifie l'arrêt de la course dû à une problématique comme l'arrivée des premiers soins sur le circuit dû à une blessure importante.
6. En cas de blessure importante (traumatisme crânien) ou d'un bris mécanique, un pilote ne peut pas participer ou continuer la course. Des sanctions peuvent survenir.
7. Au niveau de l'équipement, un pilote doit obligatoirement avoir un casque certifié par le ministère des Transports des États-Unis, des pantalons de protection de motocross fabriqués en nylon, cuir ou autre matériau durable, un gilet à manches longues et des bottes de motocross. La protection au niveau du tronc, le protège-cou, les protèges genoux et coudes ainsi que la ceinture sont optionnels.
8. Une seule personne peut accompagner le pilote sur la ligne de départ.

2.2 Les sports extrêmes

Dans la section 2.1, le motocross a été présenté comme un sport membre de la catégorie des sports extrêmes. Les sports extrêmes ont fait leur émergence au cours des dernières décennies (Brymer et al., 2020). Ils peuvent compter sur de plus en plus d'adeptes

ainsi qu'une influence considérable au niveau social et économique (Brymer & Schweitzer, 2017). Les raisons de la croissance des sports extrêmes sont mitigées. On peut penser aux motivations associées à cette croissance qui sont négatives par exemple. En effet, les chercheurs Brymer et al. (2020) ont notamment mentionné que les facteurs de motivations des athlètes sont souvent associés à la rébellion, la quête du risque, l'envie de se vanter ou encore du sentiment d'appartenance envers une population sous-représentée. Toutefois, ces pensées négatives sont couramment associées à tort aux sports extrêmes. La section 2.2.3 sera à propos des réels motifs de participation et des raisons de la participation sportive dans le cadre des sports extrêmes.

Cette catégorie de sport se démarque surtout par la notion de risque. En effet, les sports extrêmes se définissent par des sports comprenant un fort risque de blessures et de décès dans le cadre de la pratique sportive en comparaison aux sports traditionnels (Cohen, 2016; Cohen, Baluch, & Duffy, 2018). Cette notion de risque sera d'ailleurs abordée en détail dans la section suivante tout comme le concept de peur puisque le motocross est membre de cette catégorie sportive. Pour terminer cette présente rubrique, les motifs de participation des athlètes de sports extrêmes seront abordés.

2.2.1 La notion de risque dans les sports extrêmes

Le concept de prise de risque se définit par « l'acceptation du risque de blessures sévères et de décès au cours de la participation sportive » (Breivik et al., 1994). À propos de cette notion de risque, les athlètes sont majoritairement conscients des risques associés à la

pratique de leur sport. D'ailleurs, dans le cadre d'une étude de Chamberlain (2011), les athlètes interviewés avaient même mentionné que le risque était une partie intégrante du sport « cela fait partie du sport » (Chamberlain, 2011). Non seulement les athlètes sont conscients du risque, mais ils le voient de manière ironique tel que mentionné par un athlète de sport extrême dans une étude sur la relation entre les sports extrêmes et la prise du risque : « tout le monde va mourir... tu dois mourir... vous savez... et l'un des problèmes de cette société est que nous ne prêtons pas assez d'attention à ce fait... » (Brymer, 2010). Le vrai risque serait même d'ignorer le risque selon Brymer (2010). La prise de conscience des risques plausibles est donc essentielle. Comme le mentionne Zuckerman (1994) dans l'une de ses études, le risque n'est pas seulement identifié par les blessures ou la mortalité. Il pourrait également s'agir de la prise de risque que ce soit financier, physique, social ou mental (Zuckerman, 1994).

Bien que la définition de la prise de risque soit la même pour tous, les risques peuvent être perçus différemment par chaque individu. Le concept de perception du risque a été approché par les chercheurs Slanger et Rudestam en 1997. Dans le cadre de leur recherche, ils ont comparé le sentiment d'auto-efficacité et la perception du risque chez trois groupes : athlètes de sports extrêmes, athlètes de sports à risque modéré et athlètes de sports risque faible. Ils ont pu conclure que le groupe composé d'athlètes de sports extrêmes percevait le risque comme non dangereux. Pour eux, la technique et l'expérience jouent un rôle dans la perception du risque (Slanger & Rudestam, 1997). Par exemple, un athlète avec moins d'habiletés et d'expérience pourrait voir le risque beaucoup plus dangereux qu'une personne avec de fortes habiletés et beaucoup d'expérience (Brymer, 2010; Kerr & Mackenzie, 2012;

Slanger & Rudestam, 1997). À l'inverse, le risque augmente avec l'expérience, car la maîtrise du sport amène les athlètes à repousser davantage les limites physiques. Avec l'expérience, la vitesse augmente, les obstacles se multiplient et les risques augmentent proportionnellement (Pshenychna et al., 2019). Toutefois, si l'on se fie à la perception uniquement, la perception du danger diminue avec l'expérience (Slanger & Rudestam, 1997).

En plus de l'expérience, la perception du risque dans les sports extrêmes pourrait s'expliquer par l'âge, le genre et la personnalité des athlètes (Kerr & Mackenzie, 2012). Les études portent à croire que les hommes seraient plus confortables avec l'idée de prendre des risques que les femmes sans pour autant prendre plus de risque (Roberts, Jones, & Brooks, 2018). Cette affirmation pourrait s'expliquer par le fait que les hommes croient être en mesure de mieux gérer le risque (Crust & Keegan, 2010). Spécifiquement à propos de l'âge, la prise de risque diminue avec la montée en âge (Crust & Keegan, 2010).

Le terme « risque » peut également être mal vu chez les athlètes de sports extrêmes. Il fait référence à l'imprudence, au manque de contrôle ou comme un geste d'impulsivité (Brymer, 2010). Toutefois, les athlètes de sports extrêmes soutiennent que le risque n'est pas pris impulsivement, mais bien de manière réfléchie et en pleine conscience de leurs capacités (Crust & Keegan, 2010). Ils ne croient pas prendre des risques plus importants qu'au quotidien parce que si les conditions ne sont pas favorables à la réalisation sportive, les athlètes évitent généralement la situation. Ils ne prennent pas plaisir à vivre du risque (Csikszentmihalyi, 1990). Dans l'étude de Brymer (2010), un athlète interviewé a partagé

une opinion populaire sur la prise de risque au quotidien : « Nous marchons tous sur les trottoirs, nous conduisons tous 10 km/h au-dessus de la limite, nous conduisons lorsque nous sommes fatigués » (Brymer, 2010). Ils ont davantage tendance à minimiser le risque dans la pratique de leur sport (Csikszentmihalyi, 1990). On peut en déduire que le risque peut être partout, tout est une question de perception d'où l'importance d'étudier ce phénomène. Spécifiquement au motocross, considérant que le risque est présent également, il est un concept à prendre également en compte chez ces athlètes.

2.2.2 La peur

Une autre particularité spécifique aux sports extrêmes est la sensation de peur. Selon les chercheurs Brymer et Schweitzer (2013a), qui se sont intéressés au phénomène de la peur et aux retombées de la pratique sportive de sports extrêmes, ils ont affirmé que la peur est la sensation la plus associée aux sports extrêmes. Cette affirmation a également été validée par une multitude de chercheurs qui ont affirmé que la peur est l'une des principales émotions ressenties dans le cadre de la pratique de sports à haut risque (Chamberlain, 2011; Mankad, Gordon, & Wallman, 2009; Ni Chárthaigh, 2017; Podlog & Eklund, 2005). Par définition, la sensation de peur se caractérise par « un sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la présence d'un danger ou d'une menace » (Larousse, 2022). En terme général, l'humain essaie d'éviter la sensation de peur le plus possible. Au contraire, les adeptes de sports extrêmes acceptent le fait de vivre cette peur. Ils ne prennent pas plaisir à la vivre, mais bien à l'accepter (Brymer & Schweitzer, 2013a).

La peur est une émotion qui a souvent été étudiée. Les chercheurs Brymer et Schweitzer (2013a) ont souligné également que la peur est variable selon les perceptions des individus. Spécifiquement dans le cadre des sports extrêmes, la perception d'un athlète peut être différente s'il fait face à la mort ou encore s'il transcendent ses limites (Brymer & Schweitzer, 2013a). La perception peut également changer en fonction des expériences vécues par les athlètes. Les blessures sont particulièrement une grande cause de la peur vécue par les athlètes de sports extrêmes (Chamberlain, 2011; Podlog & Eklund, 2005). Le sentiment de peur perçu par les athlètes est davantage relié à l'inconnu comme le temps de réhabilitation, la gravité de la chute ou de la blessure et la reprise optimale des habiletés suite au rétablissement (Chamberlain, 2011; Mankad et al., 2009). Dans le cadre d'une étude sur les exigences psychologiques des blessures survenues lors de la pratique de sports extrêmes Ni Charthaigh (2017) a identifié la peur comme la principale raison du manque de progression dans le cadre d'un retour au jeu suite à une blessure. La peur amène les athlètes à modifier leur pratique sportive (Ni Chárthaigh, 2017). Spécifiquement au monde des sports extrêmes, la peur amène des incertitudes ce qui pousse les athlètes à hésiter dans leur pratique sportive. Cette hésitation, contrairement aux sports traditionnels, peut mener à des blessures graves chez l'athlète et à la prise de risque inutile. Ainsi, l'émotion de la peur est omniprésente dans le contexte des sports extrêmes.

Un aspect intéressant soulevé par Patel (2006) dans le cadre de son étude chez les pilotes professionnels de motocross provient du terme « peur ». L'utilisation du terme « peur » n'a jamais été utilisée par les pilotes puisqu'ils semblent éviter toute forme de vulnérabilité (Patel, 2006). La peur est donc un élément omniprésent, mais peu discuter chez

les athlètes à haut risque. Il serait donc pertinent d'étudier ce concept plus en profondeur particulièrement dans le domaine du motocross.

2.2.3 Les motifs de participation

À première vue, les athlètes de sports extrêmes peuvent être vus comme des personnes en quête de risque. En d'autres mots, ils sont souvent identifiés comme des athlètes qui recherchent le danger ou bien les sensations fortes (Slanger & Rudestam, 1997). Cette façon de percevoir les athlètes de sports extrêmes a mené des chercheurs à se questionner sur leurs motifs de participation. Considérant le risque face à la pratique sportive, les émotions vécues comme la peur et les blessures, qu'est-ce qui pousse les athlètes à participer à ces sports? Plusieurs chercheurs comme (Frühauf et al., 2017) se sont questionnés afin de mieux comprendre les perceptions et les motivations des athlètes de sports extrêmes.

Dans le cadre d'une étude chez 40 athlètes de sports extrêmes, soit le ski et la planche à neige hors-piste, Frühauf et son équipe (2017) ont cherché à mieux comprendre les motifs de participation de ce type d'athlètes. Ils ont pu identifier cinq grands thèmes, soit les défis, la nature, les amis, l'équilibre et le plaisir. La motivation principale identifiée est les défis liés à la pratique du sport tels que : explorer ses limites personnelles en développant de nouvelles habiletés, savoir qu'une erreur peut être fatale, minimisation des risques pour les éviter. Par la suite, être à l'extérieur est motivant considérant que l'environnement est unique et accessible seulement grâce à leur sport (Frühauf et al., 2017). Ils ont également identifié les amis comme un motif de participation. Considérant que les sports extrêmes sont

dangereux, il est important d'avoir des gens de confiance avec soi en cas de danger (Frühauf et al., 2017). Il existe d'ailleurs une forte camaraderie entre les athlètes de sports extrêmes, car il partage les mêmes risques (Willig, 2008). Ils sont donc de forts adversaires sur le terrain, mais la camaraderie s'installe hors compétition. De plus, le côté social du sport permet aux athlètes de rencontrer de nouvelles personnes ce qui favorise la création de nouvelles amitiés (Kerr & Mackenzie, 2012).

Le quatrième motif de participation identifié par Frühauf et al. (2017) est l'équilibre. Les sports à haut risque permettent d'avoir un équilibre avec la vie de tous les jours. Sans leur sport, certains athlètes mentionnent même se sentir malades et sans raison de vivre. Les sports à haut risque permettent de « vivre le moment présent » et de mieux gérer les situations difficiles considérant que leur sport prend une grosse place dans leur vie. Les sensations vécues dans le cadre de la pratique de sports extrêmes sont si intenses que le terme « dépendance » est couramment utilisé (Willig, 2008). Même que Roberts et al. (2018) ont mentionné dans une étude sur les motifs de participation que l'arrêt sportif chez les athlètes de sports à haut risque augmente les risques de dépression. De ce fait, la pratique sportive joue un rôle important dans la gestion de leurs émotions et humeurs (Roberts et al., 2018). Particulièrement à propos des émotions, l'identification des émotions est difficile chez les athlètes de sports à haut risque. Ils ont conscience de vivre une montagne russe d'émotions, mais sans toutefois savoir les identifier (Woodman, Hardy, Barlow, & Le Scanff, 2010). Toujours selon Woodman et al. (2010), les athlètes de sports extrêmes ont plusieurs difficultés émotionnelles qui pourraient être en lien avec les émotions vécues dans leur sport tandis que les émotions au quotidien sont beaucoup plus faibles.

Comme cinquième motif de participation, le plaisir et la liberté sont des facteurs de motivation importants. Les sports extrêmes mènent à un sentiment de satisfaction personnelle intense ce qui favorise les gens à pratiquer des sports à haut risque (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013a). Bien que chaque athlète puisse avoir des motifs de participation uniques à lui-même, on note quand même une tendance vers la satisfaction personnelle, l'atteinte d'objectifs personnels, l'aspect social, la nature et l'adrénaline (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013b; Kerr & Mackenzie, 2012; Willig, 2008). Les adeptes de sports extrêmes participent à ces sports pour continuellement surmonter des défis et apprendre à se connaître. L'inconnu et la responsabilité de ses actions vécues lors de la prise de risque sont également des motivations identifiées par des athlètes de sports extrêmes (Woodman et al., 2010). L'ensemble de ces facteurs de motivation amène un sentiment de plaisir et de liberté à ces athlètes. Par rapport au motocross, il est également important d'y identifier les motifs de participation afin de mieux comprendre les raisons de l'engagement sportif et de définir si ces motifs sont davantage associés à la prise de risque ou à une satisfaction personnelle.

2.3 La psychologie sportive

Par définition, la psychologie du sport se caractérise par une « science qui étudie les individus et leurs comportements dans le contexte du sport et d'exercice et l'application pratique de ces connaissances » (Gill et al., 2017). Les applications des principes de psychologie du sport ont pour objectif d'améliorer les performances (Roper, 2002), de permettre à l'humain d'exploiter son plein potentiel (Winter & Collins, 2016) et de s'enrichir sociopsychologiquement (Cox, 2013). La psychologie du sport et de l'exercice a deux

objectifs principaux. Dans un premier temps, elle a pour mission de comprendre les facteurs psychologiques pouvant influencer la performance sportive d'un individu (Weinberg & Gould, 2023). Comme deuxième objectif, la psychologie du sport se veut de comprendre les différents effets de la participation sportive qui affectent le développement psychologique, la santé et le bien-être d'un individu (Weinberg & Gould, 2023).

Suite aux recherches effectuées par le chercheur Griffith, plusieurs autres chercheurs se sont intéressés à la psychologie du sport et de l'exercice permettant de faire évoluer la psychologie du sport et de l'exercice qu'on connaît aujourd'hui. Avec les années, de nouveaux sports ont fait leur émergence dont les sports extrêmes. Avec la progression fulgurante des sports extrêmes, plusieurs chercheurs se sont davantage intéressés à ces sports au cours des dernières années (Brymer et al., 2020). De ce fait, tel que vu à la section précédente, les sports extrêmes ont été davantage étudiés par les chercheurs comme Brymer, Schweitzer, Patel, Chamberlain, Slinger, Rudestam, Crust, Keegan et Willig notamment.

2.4 L'entraînement mental

L'entraînement mental est caractérisé par l'apprentissage et le développement d'habiletés mentales à partir d'exercices psychologiques (Gill et al., 2017). Au même titre que l'entraînement physique, l'entraînement mental nécessite de la pratique systématiquement afin d'apprendre, de réguler et de maintenir différentes habiletés mentales telles que la confiance, la concentration, la motivation et la gestion des émotions (Vealey, 1988; Weinberg & Gould, 2023). Dans les sections suivantes, différentes habiletés mentales et techniques mentales seront abordées. À défaut, l'entraînement mental est vu comme une

tâche réservée à l'élite sportif puisqu'une majorité de recherches s'intéressent particulièrement aux athlètes élités (Sharp et al., 2013). Au contraire, l'entraînement mental permettrait de plus grands bénéfices dans des programmes chez les jeunes sportifs (Gill et al., 2017). Dans le cadre de certains sports, l'aspect mental est qualifié comme 80 à 90% de la tâche sportive d'où son importance (Weinberg & Gould, 2023).

De manière générale, l'entraînement mental se pratique selon une planification en trois phases (Gill et al., 2017). D'une part, la première phase se traduit par l'éducation. Cette phase fait référence à fixer les objectifs des athlètes et de bien comprendre les différents concepts en lien avec la psychologie sportive. La deuxième phase est connue sous le thème de l'acquisition. Durant cette phase, l'athlète apprend, pratique et peaufine différentes stratégies mentales. Pour terminer, la dernière phase est celle de pratique et de performance. Ceci signifie que l'athlète utilise les habiletés acquises lors des deux dernières phases dans sa pratique sportive. Le but ultime d'un programme mental est d'atteindre l'autorégulation afin que l'athlète soit en mesure de gérer ses émotions, ses comportements et ses pensées (Gill et al., 2017).

Bien que le développement d'habiletés mentales ait été démontré comme un atout important dans l'amélioration des performances dans différents sports plus traditionnels (Edwards & Steyn, 2008; Sharp et al., 2013; Weinberg & Gould, 2023), l'une des premières études à étudier la perception d'athlètes de sport extrême par rapport à l'aspect mental a été réalisée par Chamberlain en 2011. Chamberlain (2011) a donc été le premier à s'intéresser à ce type de clientèle. Sa première découverte a été le manque de connaissance des athlètes

face à cet aspect important de performance. En effet, les participants de son étude ont affirmé que l'aspect mental était plus important que l'aspect physique. Toutefois, 50 % des athlètes ont mentionné ne pas savoir comment la psychologie sportive pourrait leur être bénéfiques ni même comment utiliser les différentes habiletés mentales (Chamberlain, 2011). Chamberlain n'a pas été le seul à émettre des conclusions semblables. Patel (2006) a également noté un manque de connaissance en motocross. Ce manque de connaissance est un aspect majeur dans la nécessité d'y porter une attention particulière selon Patel (2006).

2.4.1 Caractéristiques mentales en lien avec l'entraînement mental

En psychologie sportive, il existe plusieurs caractéristiques et habiletés mentales qu'un athlète peut développer dans le but d'atteindre des performances optimales. Plusieurs chercheurs se sont intéressés au concept de l'entraînement mental dans le cadre des dernières années. Ces chercheurs ont identifié une multitude de caractéristiques essentielles à l'excellence sportive : la concentration (Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010), la gestion des distractions (Jones, 2002; Kabush & Orlick, 2001; Secades et al., 2016), la relaxation (Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; Secades et al., 2016), l'attitude positive (Kabush & Orlick, 2001), la fixation d'objectifs (Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010), l'équilibre entre les diverses facettes de sa vie (Kabush & Orlick, 2001), avoir un haut niveau d'engagement (MacNamara et al., 2010), faire preuve de persévérance (MacNamara et al., 2010), avoir confiance en soi (Cox, 2013; MacNamara et al., 2010), s'évaluer de manière réaliste afin d'améliorer ses faiblesses (MacNamara et al., 2010), être motivé (Cox, 2013; Jones, 2002; MacNamara et al., 2010), avoir du plaisir (MacNamara et al., 2010), gérer ses émotions (MacNamara et al., 2010), l'imagerie mentale

et la visualisation (Cox, 2013; MacNamara et al., 2010; Secades et al., 2016), être fort mentalement (Cox, 2013; Jones, 2002), la gestion du stress (Cox, 2013; Jones, 2002; MacNamara et al., 2010) et sortir de sa zone de confort (MacNamara et al., 2010). Avec l'entraînement mental, un athlète peut développer ces différentes caractéristiques et atteindre des performances optimales. Spécifiquement à cette étude, il sera question d'évaluer si les athlètes de motocross sont d'avis que ces différentes caractéristiques mentales sont essentielles dans leur pratique sportive. En effet, ces caractéristiques sont particulièrement identifiées par des recherches avec des athlètes de sports traditionnels.

2.4.1.1 Caractéristiques mentales dans les sports extrêmes

Dans le contexte de cette étude, les caractéristiques mentales spécifiques dans les sports extrêmes sont celles qui nous intéressent davantage. L'imagerie mentale (Arijs, 2014; Collins et al., 1993), la gestion du stress (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011; Patel, 2006; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la confiance en soi (Chamberlain, 2011; Crust & Keegan, 2010; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la persévérance (Chamberlain, 2011; Young & Knight, 2014), l'attitude positive (Chamberlain, 2011; Patel, 2006), la motivation (Podlog & Eklund, 2005), la concentration (Arijs, 2014; Collins et al., 1993; Patel, 2006; Young & Knight, 2014), le contrôle de ses émotions (Arijs, 2014; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la fixation d'objectifs (Young & Knight, 2014), la gestion des distractions (Arijs, 2014; Patel, 2006), la relaxation (Arijs, 2014; Patel, 2006), le plaisir (Frühauf et al., 2017; Lewis, 2006), l'équilibre (Frühauf et al., 2017) et la force mentale (Crust & Keegan, 2010) sont des caractéristiques essentielles qui ont également été soulevées dans le cadre des sports extrêmes. Au même titre que les sports traditionnels,

ces caractéristiques sont à développer pour qu'un athlète atteigne de hauts niveaux de performance.

Bien que l'ensemble des caractéristiques mentionnées plus haut soient essentielles à tous les sports, certaines caractéristiques sont spécifiques aux sports extrêmes. Comme discuté plus haut, la grande particularité des sports extrêmes est la notion de risque. Une erreur peut être fatale pour les athlètes. Il est donc essentiel qu'un athlète soit en contrôle total de lui-même et d'avoir une bonne maîtrise de soi (Brymer, 2010; Brymer & Schweitzer, 2013a). Il doit contrôler chaque aspect qu'il peut contrôler. D'une part, un athlète doit être prêt à toute éventualité (Chamberlain, 2011). Cette caractéristique passe par la préparation de l'athlète. Lors de la pratique sportive, plusieurs imprévues peuvent survenir. L'athlète doit être prêt à toute éventualité pour minimiser les erreurs. De ce fait, un athlète doit avoir en quelque sorte un instinct de survie (Arijs, 2014). De plus, les athlètes de sports extrêmes font souvent face aux blessures. Ils doivent donc être en mesure de gérer les blessures (Patel, 2006; Podlog & Eklund, 2005) et les inconforts physiques (Young & Knight, 2014). Aussi, un athlète doit être en mesure de gérer les peurs ressenties dans le cadre de la pratique sportive (Brymer & Schweitzer, 2013a; Patel, 2006). Dans la même vague d'idée, un athlète doit être en mesure de gérer les difficultés et les différents défis (Frühauf et al., 2017; Slinger & Rudestam, 1997) qu'il fera face comme les blessures, les bris mécaniques et l'adversité (Young & Knight, 2014). Ainsi, un athlète doit faire preuve de courage et d'humilité (Brymer & Oades, 2009). La pleine conscience a également été soulevée par Arijs (2014). Un athlète doit avoir conscience en ses capacités, ses habiletés, ses limites ainsi que de l'environnement

dans lequel il se trouve. Pour bien maîtriser ces caractéristiques, un athlète de sports extrêmes doit s'assurer d'être dans un bon état d'esprit (Patel, 2006), vivre le moment présent (Frühauf et al., 2017) et faire preuve de stabilité mentale nerveuse (Pshenychna et al., 2019). Considérant que le motocross est membre de la catégorie des sports extrêmes, l'ensemble de ces caractéristiques devraient également s'associer aux athlètes de motocross. D'ailleurs, dans le cinquième chapitre de ce mémoire, il s'agira notamment de mettre en comparaison ces caractéristiques identifiées par la littérature ainsi que les réponses des pilotes de motocross.

2.4.2 Habilétés mentales

Dans cette section, les habiletés mentales principales à développer en tant qu'athlète en quête d'excellence sportive seront discutées.

2.4.2.1 Confiance

La confiance est l'une des habiletés mentales les plus identifiées dans la littérature scientifique dû à de nombreuses recherches (Chamberlain, 2011; Faure & Fitzpatrick, 2016; Podlog & Eklund, 2005; Pshenychna et al., 2019; Willig, 2008; Young & Knight, 2014). Par définition, la confiance en soi se traduit par la croyance en ses capacités à performer de manière à réussir avec succès l'action entreprise (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014; Weinberg & Gould, 2023) ou encore d'atteindre un certain niveau de performance (Feltz, 2007). En d'autres mots, il s'agit de croire qu'on est en mesure de réaliser une tâche précise avec un certain niveau de succès.

Dans le cadre de cette étude, un modèle de l'auto-efficacité est utilisé, soit l'un des plus connus et utilisés soit celui de Bandura (1997). La théorie de l'auto-efficacité de Bandura se base sur l'auto-efficacité, soit « les croyances d'un individu en sa capacité à organiser et appliquer les plans d'action nécessaires pour réaliser des performances données » (Bandura, 1997). En d'autres mots, l'auto-efficacité est un modèle de confiance spécifique (Bandura, 1997; Bandura, Carré, & Lecomte, 2019). L'auto-efficacité est un élément essentiel à la confiance puisqu'elle part du principe qu'un individu est pleinement convaincu de maîtriser une situation à laquelle il connaît les résultats qu'il peut obtenir. Cette conviction augmente la motivation puisque l'individu va davantage voir les difficultés comme des défis et s'impliquer à atteindre ses buts (Cox, 2013; Lecomte, 2004). Le Tableau 1 représente les différents éléments pouvant influencer l'auto-efficacité et, par le fait même, la confiance selon Bandura (1997) :

Tableau 1

Théorie de l'auto-efficacité par Bandura (1997)

Éléments	Définitions
Exécution réussie	La tâche sportive doit être réussie afin de développer l'auto-efficacité, car l'individu est conscient qu'il est en mesure d'avoir du succès (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, il croit davantage à son efficacité (Bandura et al., 2019). Au contraire, l'échec amène une baisse de confiance et d'efficacité (Lecomte, 2004).

<p>Expérience vicariante</p>	<p>Dans l'objectif d'apprendre de nouvelles techniques ou mouvements, un individu utilise couramment l'observation. Par cette technique, l'individu peut observer l'athlète réussir un geste technique. C'est ce qu'on surnomme l'expérience vicariante ou modelage (Bandura et al., 2019). De cette manière, l'individu observe avec attention dans le but de reproduire exactement le même geste et réussir (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023).</p>
<p>Persuasion verbale</p>	<p>La persuasion verbale fait référence aux encouragements provenant d'entraîneurs, de coéquipiers ou autres qui permettent à l'individu de se sentir compétent (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, il est plus en confiance.</p>
<p>Éveil émotionnel</p>	<p>L'éveil émotionnel fait référence à l'état psychologique et les dispositions d'un individu à l'apprentissage (Cox, 2013). En d'autres mots, il doit être mentalement prêt émotionnellement et psychologiquement à apprendre. La perception est un élément clé de l'éveil émotionnel, car l'interprétation joue un rôle dans l'état psychologique d'une personne (Bandura et al., 2019).</p>

De base, la confiance est un élément essentiel dans les performances d'un athlète (Cox, 2013; Williamson, 2019). D'une part, la confiance est nécessaire suite au retour d'une blessure (Arder, Taylor, Feller, & Webster, 2013). Lors du retour de blessures, les athlètes risquent d'avoir un manque de confiance (Chamberlain, 2011). Cette perte de confiance est souvent associée à l'incertitude (Ni Chárthaigh, 2017). Les athlètes blessés voient d'autres

athlètes comme leurs coéquipiers ou encore leurs adversaires continuer de progresser tandis qu'eux non. Ceci peut donc jouer négativement sur la confiance (Podlog & Eklund, 2006). Pour performer, ils doivent donc reprendre confiance afin d'éviter de semer des doutes dans leur esprit. Généralement dans les sports extrêmes, le traitement de l'information doit être rapide afin de prendre une décision dans le plus court laps de temps possible (Arijs, 2014; Pshenychna et al., 2019). D'autant plus, les sports extrêmes nécessitent un certain niveau de stabilité nerveuse, soit l'équilibre entre les traits de personnalité et la capacité à mobiliser les ressources psychologiques afin d'être performant dans ces situations de sports extrêmes (Kuzikova et al., 2020). La confiance en soi est l'une des composantes de cette stabilité nerveuse (Pshenychna et al., 2019). Un manque de confiance entraîne le doute (Pshenychna et al., 2019), ce qui peut ralentir le traitement de l'information et amener des conséquences négatives aux athlètes comme de l'anxiété ou une perte de concentration par exemple (Weinberg & Gould, 2023). Prenons l'exemple d'un pilote de motocross ayant un manque de confiance. Ce dernier doute ce qui ralentit le traitement d'informations et il peut potentiellement prendre une décision trop lentement. Ce manquement l'amène à tomber et à se blesser. Ainsi, la confiance est un élément permettant d'éviter les blessures puisque la confiance est un facteur psychologique (Bahr & Krosshaug, 2005). À l'inverse, un trop grand niveau de confiance peut entraîner des comportements dits « agressifs », soit irréfléchis et trop dangereux (Pshenychna et al., 2019). La confiance est donc un élément très important d'autant plus qu'elle est constamment remise en question due aux possibilités de blessures et de mortalité (Burke & Orlick, 2003). En ayant confiance en eux, les athlètes sont en mesure de défier leurs limites et de surmonter leurs peurs afin d'atteindre la satisfaction personnelle (Willig, 2008). En ce sens, la confiance est un élément à prendre en compte dans le motocross

également dû à son lien avec les blessures et les risques, soit deux concepts forts présents en motocross.

2.4.2.2 Motivation

La motivation est un concept important dans le monde sportif, car il est fréquemment associé à un élément clé du succès de l'athlète (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). Bien qu'il existe une multitude de définitions, le concept de la motivation se définit particulièrement par la direction, l'intensité et la persévérance que l'on donne à un effort (Sage, 1977; Weinberg & Gould, 2023). En d'autres mots, il s'agit donc de mettre des efforts dans le but d'atteindre des objectifs (Schunk, Meece, & Pintrich, 2012).

Ainsi, la motivation peut être différente d'une personne à une autre selon le type de motivation. Il est possible d'identifier trois types de motivation : la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation (Ryan & Deci, 2000). D'une part, l'amotivation se caractérise par l'absence de motivation (Ryan & Deci, 2000). Selon ce type de motivation, la personne ne comprend pas les raisons de sa participation sportive et cette participation ne lui procure aucune satisfaction ni sentiment de compétence (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). Le deuxième type est la motivation extrinsèque. Bien qu'elle soit composée de quatre sous-catégories, la motivation extrinsèque fait notamment référence à une motivation dont la source est externe. Par source externe, il s'agit d'obtenir des récompenses, de l'approbation sociale ou encore même d'éviter des conséquences (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2000). Le dernier type de motivation et le plus important est la motivation intrinsèque. Au contraire de l'extrinsèque, la motivation provient d'une source provenant à même la personne (Cox, 2013;

Ryan & Deci, 2020). En d'autres mots, la personne décide elle-même de participer et de s'investir en temps et en énergie tout en ayant du plaisir, de la satisfaction, de la passion et la quête d'apprendre et de découvrir de nouvelles connaissances (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2000). D'ailleurs, la passion est directement associée à la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000). La passion s'associe avec la motivation intrinsèque puisqu'une personne passionnée est prête à investir de son temps et de son énergie avec l'activité, l'objet ou même la personne (Vallerand, 2015). La figure 1 démontre une synthèse du continuum d'autodétermination de la motivation, soit les différents types de motivation mentionnés plus haut.

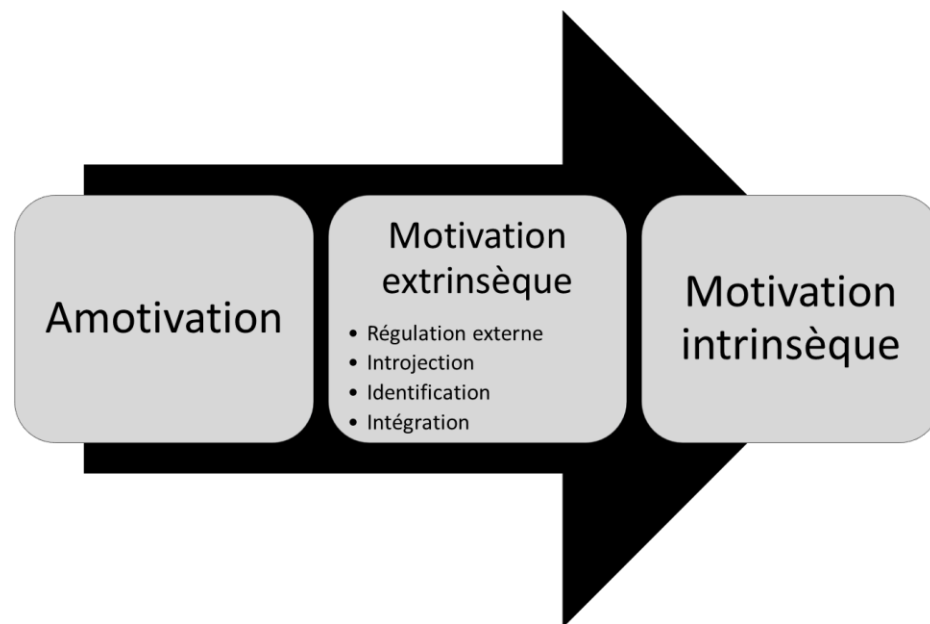


Figure 1. Continuum d'autodétermination. Visuel inspiré de Deci et Ryan (2000)

Ryan et Deci (2000) ont développé une théorie sur la motivation communément connue sous le nom de théorie de l'autodétermination. Selon cette théorie, pour que la motivation soit intrinsèque, une personne doit répondre à trois besoins : la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale (Ryan & Deci, 2000, 2020). D'une part, la compétence s'associe avec la confiance en soi puisqu'elle correspond au fait de croire en ses habiletés et d'avoir le sentiment de réussite (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). L'autonomie se résume à la liberté des choix et d'actions de l'individu s'accompagnant de récompenses ou de punitions (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). Au niveau de l'appartenance sociale, il s'agit de se sentir lié et connecté en étant membre d'une équipe ou encore d'une communauté et d'entretenir des rapports avec autrui (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). Ces trois besoins sont interdépendants. Ainsi, ils sont tous nécessaires pour l'obtention de la motivation intrinsèque (Ryan & Deci, 2000).

Sans équivoque, la motivation est une habileté qui nécessite un constant développement. En effet, il est possible d'entendre souvent des athlètes ou des personnes parler d'une perte de motivation. Dans le cadre du motocross, une perte de motivation peut également survenir chez les pilotes. Il est donc important de tenir compte de certains éléments afin de conserver ou encore de développer la motivation. Rapidement, on peut penser à des stratégies telles que la fixation d'objectifs (Đurović, Veljković, & Petrović, 2020; Weinberg & Gould, 2023), le dialogue interne (Weinberg & Gould, 2023) et la visualisation (Đurović et al., 2020). Ces stratégies seront d'ailleurs vues en détail dans la section 2.4.2.

2.4.2.3 Concentration

La concentration a fréquemment été soulevée comme une habileté prioritaire et signe de succès dans le cadre sportif (Moran, 1996). La concentration se définit par la capacité de conserver ou encore d'orienter son attention vers quelque chose en particulier (Moran, 2008; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, être concentré signifie qu'un individu est en mesure de faire abstraction aux distractions, soit toutes informations non pertinentes à la réalisation de la tâche (Cox, 2013; Moran, 2008). Le concept de la concentration s'explique par un processus de cinq principes (Moran, 1996). Premièrement, l'athlète doit prendre la décision de porter son attention. Deuxièmement, l'attention doit être portée sur une seule tâche à la fois. Ensuite, il n'y a pas de différence perceptible entre ce que l'athlète concentré fait et pense. La perte de la concentration est possible quand l'attention est portée sur des facteurs hors du contrôle de l'athlète. Pour terminer, la concentration d'un athlète doit être orientée vers l'action et non les doutes dans le cadre de situation de stress (Moran, 2008).

Par l'entraînement mental et l'expérience, il est possible de développer cette habileté (Gill et al., 2017). Parmi les différentes stratégies mentales pour développer la concentration, on y trouve notamment l'imagerie mentale, le tunnel vision et le dialogue interne positif (Gill et al., 2017). Il y a aussi la routine pré-compétition, les mots clés et la fixation d'objectifs (Moran, 2008). Ces stratégies seront vues en détail dans la section suivante.

Spécifiquement dans le cadre de la pratique de sports extrêmes comme le motocross, la concentration est essentielle (Collins et al., 1993). Considérant que l'échec peut être fatal

pour les athlètes de sports extrêmes, ils requièrent d’avoir une concentration optimale que ce soit par la gestion du stress, la gestion de l’adversité, la persévérance, la gestion des situations dangereuses, la gestion des émotions et des inconforts physiques (Burke & Orlick, 2003). Plusieurs aspects peuvent mal tourner dans un sport comme le motocross, et ce, non seulement au niveau de la moto et de ses composantes, qu’un pilote doit être en mesure de se concentrer et d’être fort mentalement, peu importe les conditions, et ce, jusqu’au drapeau à damier (Walker, 2017). La concentration en elle-même contient plusieurs éléments à prendre en considération. Tel que mentionné plus haut, un athlète de sports extrêmes doit être en mesure de gérer l’environnement, les distractions, la pression, les blessures, etc. Par exemple, l’adrénaline est si intense qu’elle peut facilement nuire au jugement (Walker, 2017). Cette gestion passe donc par la concentration. Par distractions, on fait particulièrement référence à l’environnement comme les circuits de compétition, les bris mécaniques, la température, les adversaires, le risque, le facteur financier et les douleurs physiques (Patel, 2006).

2.4.2.4 Relaxation

Au même titre que les trois précédentes habiletés, la relaxation est un atout considérable pour un athlète. Pour un athlète, la relaxation permet de diminuer les tensions musculaires, augmenter la concentration et la confiance tout en diminuant le stress et l’anxiété (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). La relaxation impacte donc les autres habiletés. Il existe une multitude de techniques de relaxation. Celles-ci seront vues dans la section 2.4.3.

2.4.2.4.1 Gestion du stress

Autant au quotidien que dans la pratique sportive, il est possible de vivre du stress et de l'anxiété. Le stress est ressenti lorsqu'il y a présence d'un déséquilibre entre la demande physique ou mentale et la capacité de réponse. Un échec de répondre à cette demande peut entraîner d'importantes conséquences (McGrath, 1970; Weinberg & Gould, 2023). Prenons l'exemple d'un pilote de motocross en pleine course, le risque de tomber et de se blesser peut-être un facteur de stress important. Des conséquences importantes peuvent survenir d'une chute, soit une blessure. On peut aussi penser au stress provenant de différentes distractions comme les émotions, l'adversaire (Weinberg & Gould, 2023), l'environnement, la pression de performance (Chamberlain, 2011), ne pas atteindre le même niveau de performance suite à une blessure (Podlog & Eklund, 2005), les bris mécaniques et l'aspect financier (Patel, 2006). Le pilote doit donc être en mesure de gérer ces différents facteurs de stress.

Tel que présenté à la figure 2, le stress se présente selon un modèle de quatre étapes interdépendantes (McGrath, 1970).

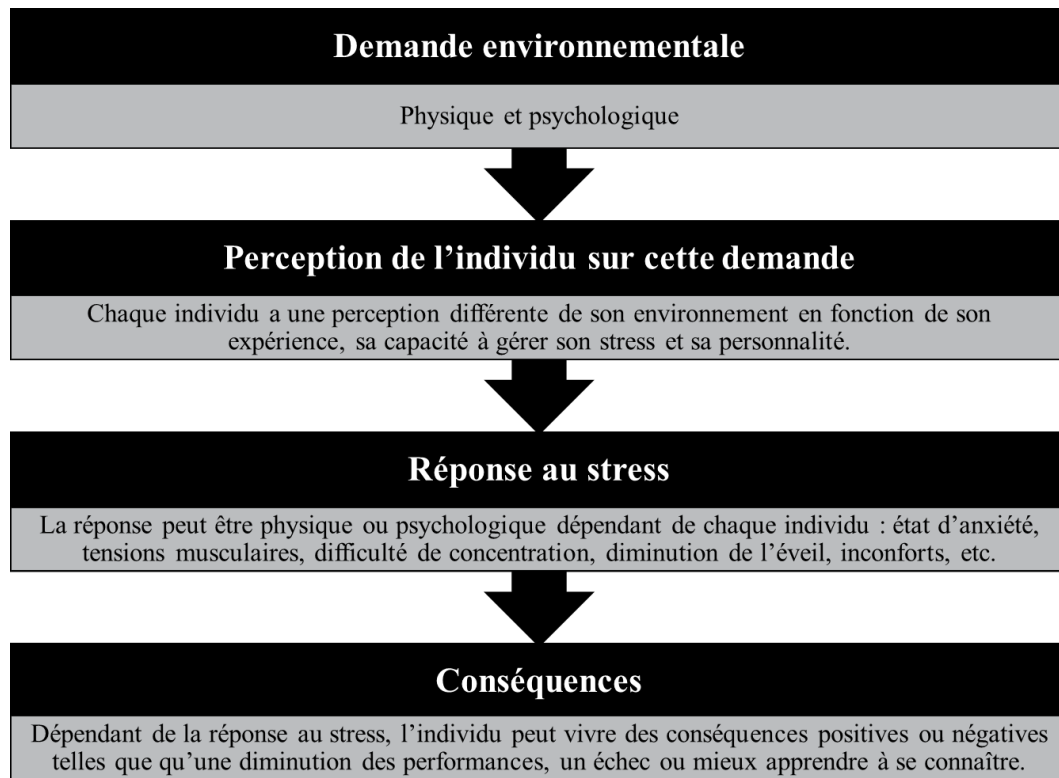


Figure 2. Modèle de stress (McGrath, 1970). Visuel inspiré de Weinberg et Gould (2023)

Face à ce modèle, il est important de comprendre que l'état de stress dépend de la perception de la personne face à un événement ou encore à une situation particulière. Ainsi, chaque personne réagit différemment d'où la complexité de ce concept.

Bien que le stress soit régulièrement vu comme un obstacle, il est important d'avoir un certain niveau de stress pour obtenir une bonne performance. La théorie du « U » inversée (voir figure 3) explique bien ce concept (Cox, 2013). Selon cette théorie de Yerkes et Dobson (1908), pour qu'un athlète obtienne un niveau de performance élevé, il doit être dans un niveau de stress situé entre l'absence et l'excès de stress. Ce phénomène s'explique par le fait qu'un certain niveau de stress permet à l'athlète d'être en situation d'éveil. Ainsi, un

athlète avec une absence de stress risque d'être moins éveillé, plus fatigué et moins alerte (Yerkes & Dodson, 1908). Au contraire, un athlète avec un haut niveau de stress risque de se retrouver dans un état d'anxiété, avec une perte d'attention et risque de se fatiguer plus rapidement (Yerkes & Dodson, 1908). Ainsi, il faut que l'athlète se retrouve dans un entre-deux de ces états maximaux. Au même titre que la perception du stress, chaque individu est différent et le niveau de stress optimal varie d'un individu à l'autre (Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, un athlète doit bien se connaître afin de découvrir son niveau de stress optimal. Ce niveau de stress optimal est surnommé « la zone ». Cette zone située entre le bon et le mauvais stress permet aux athlètes d'atteindre de haut niveau de performance (Cox, 2013).

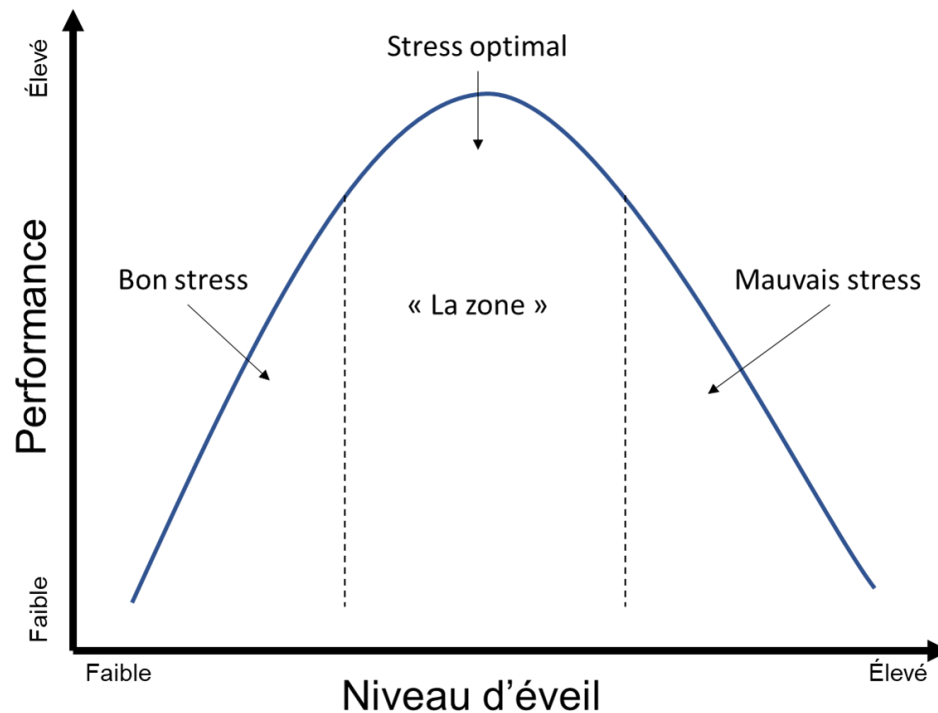


Figure 3. Courbe de la théorie du « U » inversé de Yerkes et Dodson (1908)

Dans le but de maîtriser son niveau de stress, il existe plusieurs stratégies mentales. Parmi les plus populaires, on y retrouve la relaxation, la méditation, la visualisation ou encore des techniques d'activation cognitive (Gill et al., 2017). Ces stratégies seront vues en détail dans la section 2.4.3.

2.4.2.4.2 Pleine conscience

Une autre habileté nécessaire dans la performance d'athlètes de sports extrêmes est la pleine conscience (Arijs, 2014). Ce concept se définit par la conscience de porter attention, de manière volontaire, à son environnement, et ce, en vivant le moment présent et sans jugement (Kabat-Zinn, 2003). Le point central de ce concept est de vivre ses émotions et ses pensées au moment qu'elles surviennent au lieu de tenter de les ignorer (Hayes & Feldman, 2004). Dans le monde sportif, la pleine conscience est considérée comme une composante nécessaire dans l'atteinte d'une performance optimale (Cathcart, McGregor, & Groundwater, 2014). Au même titre que les autres habiletés mentales mentionnées plus haut, la pleine conscience se développe et s'entraîne. Cette stratégie sera d'ailleurs vue dans la prochaine section.

Dans le cadre des sports à haut risque, la pleine conscience est essentielle pour connaître les risques et les limites du sport (Arijs, 2014). Dans le cadre d'une étude de Arijs (2014) sur le développement des qualités mentales nécessaires à la pratique de sports extrêmes, l'importance de vivre le moment présent et de ne pas laisser son impulsivité prendre le dessus a été soulevée. Ce contrôle dépend de la pleine conscience et le

développement de la pleine conscience permet de « contrôler l’animal intérieur » (Arijs, 2014). De plus, cela permet aux athlètes d’identifier leurs limites personnelles (Arijs, 2014).

2.4.3 Stratégies mentales

Dans l’objectif de développer les habiletés mentales mentionnées dans la section précédente, il existe une multitude de techniques pouvant améliorer et développer ces habiletés. De manière générale, ces techniques sont enseignées par des consultants en psychologie sportive, par des entraîneurs et des préparateurs mentaux.

2.4.3.1 Technique d’imagerie mentale

L’imagerie est une technique fréquemment soulevée dans différentes études dans du domaine des sports extrêmes (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011; Collins et al., 1993; MacNamara et al., 2010; Ni Chárthaigh, 2017; Patel, 2006). Par définition, l’imagerie se caractérise par « le fait d’utiliser tous les sens pour créer ou reproduire une expérience dans son esprit » (Vealey & Greenleaf, 2001). En d’autres mots, il s’agit de reproduire à la perfection une séquence de mouvements ou d’événements spécifiques au sport, et ce, le plus réaliste possible de manière complètement imaginative et sans contribution musculaire. Il s’agit donc d’une forme de simulation mentale (Morris, Spittle, & Watt, 2005; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, l’apprentissage et le développement des habiletés motrices sont améliorés (Cox, 2013; Lindsay, Larkin, Kittel, & Spittle, 2021). Bien qu’elle soit considérée moins efficace que la pratique physique, l’imagerie reste une stratégie efficace pour améliorer la concentration (Le Scanff, 2005; Weinberg & Gould, 2023), d’augmenter la confiance

(Hardy, Jones, & Gould, 1996; Weinberg & Gould, 2023), d'avoir des émotions positives (Le Scanff, 2005), d'apprendre et de développer des habiletés comme la gestion du stress et de l'anxiété (Morris et al., 2005), de se préparer pour une compétition (Le Scanff, 2005; Morris et al., 2005; Weinberg & Gould, 2023) ainsi que d'aider à gérer la douleur et de favoriser la réadaptation face à une blessure (Morris et al., 2005; Weinberg & Gould, 2023). L'imagerie est donc une stratégie efficace dans une multitude d'habiletés mentales.

L'imagerie est habituellement associée à une stratégie mentale usant seulement de caractéristiques psychologiques. Toutefois, elle peut user différents sens comme le visuel, l'auditif, le tactile, l'olfactif, le gustatif et même le kinesthésique (Le Scanff, 2005; Weinberg & Gould, 2023). Également, un athlète peut utiliser l'imagerie interne ou externe. Par interne, un athlète exécute lui-même l'action de manière psychologique tandis qu'externe, l'athlète voit quelqu'un réaliser cette même action (Le Scanff, 2005; Weinberg & Gould, 2023). L'imagerie est une stratégie pouvant être réalisée avant, pendant et après une compétition, une pratique ou une saison sportive ou même être pratiquée durant ses temps libres (Weinberg & Gould, 2023). De plus, elle ne devrait pas dépasser plus de 10 minutes par séance, car il est parfois difficile de rester concentré pendant de longue période (Murphy, 1990). Toutefois, pour être efficace, elle doit être pratiquée de manière régulière (Gill et al., 2017). D'autant plus, l'utilisation de l'ensemble des sens est recommandée puisque plus l'athlète utilise l'ensemble des sens, plus il sera en mesure de reproduire de manière réaliste la situation sportive (Gill et al., 2017).

Dans le contexte des sports extrêmes, Arijs (2014) a identifié l'imagerie comme permettant d'assurer un certain niveau de sécurité puisque les athlètes développent une certaine expérience. Par exemple, bien que ce soit le premier saut dans un certain environnement, un athlète peut avoir l'impression que c'est son quatrième saut considérant qu'il a fait plusieurs visualisations ultérieurement. De plus, la visualisation leur permet d'anticiper tous les scénarios (Arijs, 2014). Prenons l'exemple d'un pilote de motocross qui prévoit toutes les lignes de courses possibles. Il sera plus apte à changer ses trajectoires selon la situation devant lui.

2.4.3.2 Technique de relaxation

L'une des stratégies les plus connues pour la gestion du stress est la relaxation (Gill et al., 2017). Ainsi, grâce à la relaxation, un athlète peut apprendre à contrôler ses émotions, ses pensées et son stress. Il existe plusieurs exercices de relaxations. D'une part, il y a les exercices de respiration. Les exercices de respiration sont considérés comme les plus simples, mais aussi les plus efficaces (Gill et al., 2017). En général, ils consistent à prendre de profondes inspirations et expirations de manière contrôlées et en suivant un rythme lent (Gill et al., 2017). Par la suite, il y a la technique de relaxation progressive de Jacobson. Dans le cadre de cette technique, une contraction et un relâchement musculaire de plusieurs grands groupes musculaires sont impliqués et selon un ordre prédéterminé (Cox, 2013; Jacobson, 1987). Cette technique nécessite plus de temps de pratique avant d'avoir une maîtrise complète. Également, il y a la méditation qui consiste principalement à se concentrer pleinement sur quelque chose en particulier (Cox, 2013; Kabat-Zinn, 2003). D'autant plus, la méditation permet non seulement de relaxer son esprit, mais également son corps (Gill et

al., 2017). Peu importe la technique de relaxation, les objectifs sont de diminuer les tensions et le stress tout en permettant d'amener l'athlète à reprendre le contrôle de son attention ce qui permet d'optimiser les performances (Cox, 2013; Parnabas et al., 2014).

Dans le contexte spécifique des sports extrêmes, la relaxation a été identifiée comme une stratégie de base permettant d'éviter d'être submergé par l'adrénaline (Arijs, 2014). Elle permet d'avoir un bon état d'esprit et de calme afin d'être en mesure de contrôler le stress et d'être dans sa « zone » (Patel, 2006).

2.4.3.3 Stratégie du dialogue interne

Le dialogue interne est une technique mentale bien connue qui consiste à se parler à soi-même en interprétant ses émotions et ses pensées (Cox, 2013; Le Scanff, 2005). Ce type de dialogue est connu pour affecter la motivation de manière positive lorsque le dialogue interne est positif (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2014; Weinberg & Gould, 2023). De plus, le dialogue interne aide au maintien de la concentration face aux distractions (Hatzigeorgiadis & Galanis, 2017). Il peut également affecter positivement la confiance en soi, le contrôle des émotions et la régulation des efforts (Hardy, Gammage, & Hall, 2001). Ainsi, le dialogue interne interfère avec les performances de l'athlète en permettant l'amélioration de celles-ci et en favorisant l'apprentissage (Hatzigeorgiadis et al., 2014).

Bien que le dialogue interne soit une technique mentale efficace, elle doit être utilisée de manière positive. En effet, l'usage du dialogue interne positif permet d'avoir des effets positifs sur une performance contrairement aux pensées négatives (Gill et al., 2017). Prenons l'exemple d'un athlète qui pense qu'il peut gagner. Il sera plus motivé, plus confiant et plus positif. Il sera plus en mesure de réussir qu'un athlète qui pense être mauvais et qui ne croit pas en ses habiletés. L'arrêt des pensées négatives est possible grâce au dialogue interne positif. Également, le message interne doit être court, précis et motivant (Cox, 2013).

Les athlètes de sports extrêmes utilisent également fréquemment le dialogue interne (Arijs, 2014 ; Chamberlain, 2011 ; Patel, 2006). Arijs (2014) a évoqué le fait que cette technique permet d'augmenter la confiance, de rester concentré, maintenir le niveau d'excitation ainsi que de rester dans la zone confortable. Un pilote de motocross peut également utiliser le dialogue interne puisqu'elle peut facilement être utilisée même en action.

2.4.3.4 Technique de fixation d'objectifs

La fixation de buts est une technique très fréquemment utilisée et commune pour son efficacité sur les performances sportives (Williamson et al., 2022). De manière très simple, un objectif se caractérise par quelque chose qu'une personne veut atteindre (Gill et al., 2017; Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Selon Locke et Latham (2002), l'efficacité des buts s'expliquerait principalement puisqu'ils permettent de rester concentré vers une direction, d'inciter l'individu à persévérer et à maintenir ses efforts nécessaires. Il est donc possible d'associer la fixation d'objectifs à l'accroissement de la motivation. De plus, la réussite des

objectifs fixés peut mener une augmentation de la confiance en soi chez l'athlète (Vealey, 2009; Weinberg & Gould, 2023).

La littérature scientifique met en évidence trois types de buts principaux (Kingston & Hardy, 1997). D'une part, il y a les buts de résultats. Ces buts sont orientés vers l'atteinte d'un résultat précis à laquelle une comparaison est comprise (Cox, 2013; Kingston & Hardy, 1997). En d'autres mots, il s'agit d'un objectif tel que gagner une compétition ou encore battre un adversaire. Par la suite, il y a les buts de performances. Ce type de but consiste à atteindre une performance spécifique, et ce, indépendamment des autres (Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, le résultat importe peu à l'athlète. L'objectif est d'atteindre une performance précise dans le but d'atteindre un certain niveau de satisfaction personnelle (Kingston & Hardy, 1997; Weinberg & Gould, 2023). Pour terminer, les buts de processus consistent à performer adéquatement des comportements spécifiques lors de la pratique sportive (Cox, 2013; Kingston & Hardy, 1997). Ce type de but se concentre donc sur l'atteinte d'une action précise aux dépens du résultat ou encore de la performance générale. On peut penser à un pilote de motocross qui souhaite réussir un saut d'une longue distance dans le cadre d'une compétition. Chaque but a un effet sur les performances d'un athlète. De manière générale, les buts de performance et de processus sont plus efficaces sur les changements de comportements et sur les performances en général (Gill et al., 2017). Bien que chacun type de buts apporte ses avantages et désavantages, il est impossible de déterminer lequel est le plus efficace chez les athlètes (Jeong, Healy, & McEwan, 2021). En effet, plusieurs autres facteurs entrent en compte comme les préférences individuelles ainsi que la personne elle-même comme l'âge, le niveau et bien d'autres (Jeong et al., 2021).

La fixation d'objectifs est donc un processus important pour un athlète, car elle permet d'améliorer ses performances. Plusieurs modèles existent pour le processus de fixation d'objectifs (Bird, Swann, & Jackman, 2023). À la vue d'un consensus provenant de 22 modèles du processus de la fixation d'objectifs, il comporterait quatre étapes : la préparation, la fixation de l'objectif, la planification et le suivi (Bird et al., 2023). D'une part, la préparation consiste à analyser les différents besoins et motifs de l'athlète combiné à une éducation sur la fixation d'objectifs. Cette étape est souvent réalisée en collaboration avec le personnel entraîneur de l'athlète. Ensuite, il s'agit de fixer l'objectif. Il y a différents paramètres à prendre en compte tels que la durée, le type de buts, l'intensité, la priorité, etc. (Bird et al., 2023). Il existe diverses méthodes pour fixer des objectifs. La méthode SMART est une méthode bien connue et fréquemment utilisée (Gill et al., 2017; Swann et al., 2022). Ainsi, les buts doivent être spécifiques, mesurables, orientés vers l'action, réalistes et dans le temps (Cox, 2013; Doran, 1981). Il est possible de voir la signification de chaque lettre du terme SMART dans la Figure 4.

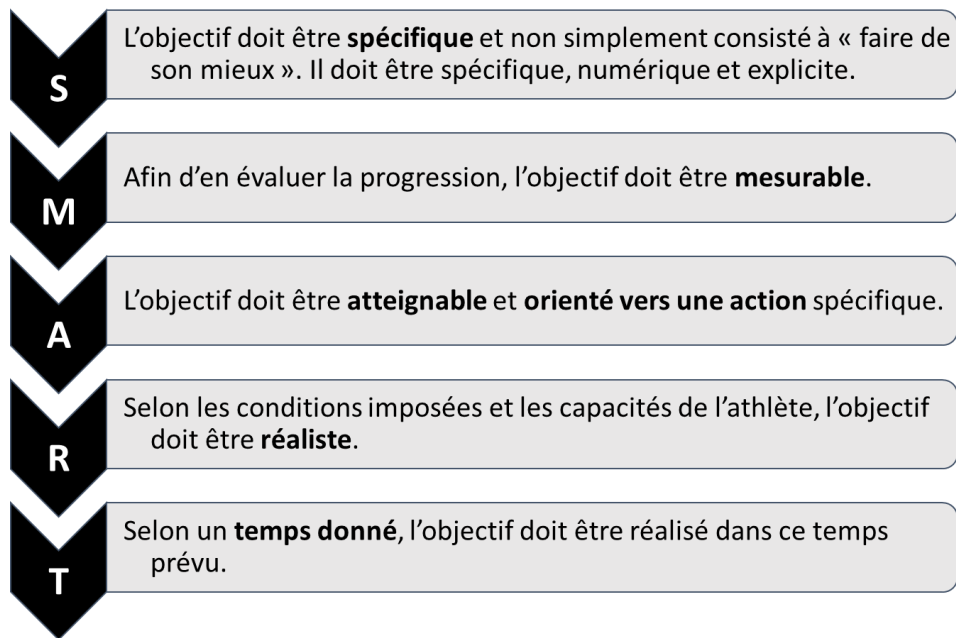


Figure 4. Objectif SMART (Weinberg et Gould (2023))

La troisième étape est la planification. Cette étape fait référence à l'identification des barrières et des solutions possibles en cours d'atteinte de l'objectif ainsi que l'identification de méthodes pour évaluer et mesurer l'avancement de l'objectif (Bird et al., 2023). Pour terminer, le suivi correspond à l'évaluation de l'objectif. En d'autres mots, il s'agit d'évaluer l'atteinte ou non et les différents ajustements possibles. Il peut aussi y avoir présence du renforcement positif comme une récompense ou encore une ouverture vers d'autres objectifs (Bird et al., 2023).

2.4.3.5 Routine pré-compétition

La routine pré-compétition est, par définition, « une séquence de pensées et d'actions liées à la tâche dans laquelle un athlète s'engage systématiquement avant sa performance

d'une compétence sportive spécifique» (Moran, 1996). Elle est réalisée avant l'action sportive afin de permettre aux athlètes d'entrer dans une zone de concentration optimale et d'être prêts à réaliser leur performance. Non seulement ils peuvent être plus concentrés, mais la routine pré-compétition aide les athlètes à gérer le stress et à améliorer le sentiment d'auto-efficacité (Cotterill, 2010; Singer, 2002). De plus, elle permettrait de mieux gérer la pression de performance (Mesagno & Mullane-Grant, 2010). Cette stratégie est donc considérée comme un prérequis pour être dans une zone de performance optimale (Singer, 2002).

Selon Singer (2002), la routine est un processus composé de cinq étapes : la préparation, la visualisation, la focalisation de l'attention sur des éléments externes, l'exécution du geste l'esprit tranquille et l'évaluation de la routine. L'étape première consiste en la préparation. L'athlète, par la pensée ou par des gestes physiques, se crée une ambiance de confiance, de contrôle émotionnel et de focalisation interne. Deuxièmement, l'athlète doit visualiser une image ou encore une action combinée aux émotions vécues à laquelle le résultat est positif et que la performance est optimale. Ensuite, il doit mettre son attention sur un facteur externe afin d'exécuter le geste sportif dans un état de calme et optimal. Pour terminer, l'athlète peut s'autoévaluer afin de valider la routine ou encore de la modifier selon l'exécution et le résultat obtenu (Cox, 2013; Singer, 2002).

Dans le cadre spécifique du motocross, la routine pré-compétition est une stratégie fortement utilisée et recommandée (Collins et al., 1993). Elle permet de les aider à être dans un bon état d'esprit avant leur course (Patel, 2006).

2.5 L'aspect psychologique des blessures

Les blessures sont un aspect important des athlètes de sports extrêmes puisque le risque de blessures est élevé et que la douleur peut être parfois très importante, voir aller jusqu'à la mort (Willig, 2008). L'aspect psychologique des blessures est donc un concept important chez les pilotes de motocross. Il suffit de penser aux études en lien avec le motocross, celles-ci s'orientent fréquemment vers l'incidence et la fréquence des blessures dans le sport (Fierro et al., 2019; Gobbi et al., 2004; Grange et al., 2009; Luo et al., 2015; Miller et al., 2016).

À ce jour, il existe plusieurs manières de définir une blessure. En somme, une blessure se caractérise surtout par un traumatisme physique qui mène à de la douleur, une ou des limitations physiques ou une diminution des habiletés motrices de manière permanente ou temporaire (Timpka et al., 2014; Weinberg & Gould, 2023). Une blessure est un concept multifactoriel (Meeuwisse, 1994). En effet, elle peut survenir selon différents facteurs que ce soit interne ou externe (Bahr & Krosshaug, 2005). L'âge, le sexe, la santé générale, la forme physique, la composition corporelle, le niveau de compétence dans le sport et les facteurs psychologiques comme la motivation et la perception au risque font partie des facteurs internes (Bahr & Krosshaug, 2005). Du côté des facteurs externes, il s'agit de l'environnement ou tous facteurs associés au sport tel que le sport en tant que tel, l'équipement, les règles et les conditions (Bahr & Krosshaug, 2005). Comprendre le mécanisme de blessures est un important facteur pour les athlètes afin de prévenir les blessures (Bahr & Krosshaug, 2005).

En terme général, les blessures entraînent différentes réactions chez les athlètes. Premièrement, des athlètes peuvent vivre un stress énorme face à leur blessure. Une émotion de peur peut également survenir, la peur de se reblesser (Podlog & Eklund, 2005). Deuxièmement, l'athlète peut perdre sa concentration et mettre toute son énergie sur le fait qu'il est blessé ce qui lui crée beaucoup de distractions. Troisièmement, l'athlète peut avoir des pensées négatives comme croire qu'il ne sert à rien dans son équipe. Certains athlètes vont aller jusqu'à continuer à pratiquer leur sport pour éviter ce sentiment. Quatrièmement, l'athlète peut vivre des émotions comme la frustration (Ni Chárthaigh, 2017), le déni, la dépression et l'acceptation (Weinberg & Gould, 2023). De plus, certains athlètes vont jusqu'à perdre leur identité (Ni Chárthaigh, 2017). Pour plusieurs athlètes, le sport n'est pas qu'un passe-temps, mais bien une raison d'être. Certains voient le sport comme une partie d'eux-mêmes, soit une partie de leur identité. Ainsi, les athlètes ont mentionné vivre une crise d'identité et vivre des sentiments de vide, car ils ne peuvent plus vivre les émotions vécues lorsqu'ils pratiquent leur sport. Le sport est indispensable pour ces athlètes telle une dépendance. En effet, le fait de vivre des restrictions amène les athlètes à douter de leur avenir dans le sport. Un athlète de l'étude de Ni Chárthaigh (2017) a même mentionné que peu importe les conseils de spécialiste lui demandant d'arrêter, il persiste. Dans le sens contraire, certains athlètes ont mentionné avoir une vie en dehors du sport et que ceci leur permet de vivre des émotions semblables à celles vécues lors de la pratique sportive. Ainsi, ces athlètes ont un meilleur équilibre de vie et peuvent mieux gérer le vide créé par l'arrêt du sport (Ni Chárthaigh, 2017). Par la suite, les athlètes peuvent perdre confiance en eux parce qu'ils voient qu'ils perdent de leur capacité physique (Chamberlain, 2011). Ces différents facteurs amènent une baisse de performance chez l'athlète (Weinberg & Gould, 2023).

Spécifiquement en lien avec les blessures, Levy, Polman, Clough, Marchant et Earle (2006) ont cherché à établir des liens entre la force mentale et la perception de la gravité d'une blessure. Selon leurs recherches, il semblerait qu'une personne avec une plus grande force mentale voit sa blessure moins grave. À l'opposé, une personne avec une faible force mentale perçoit sa blessure plus douloureuse et plus grave. Ces derniers portent plus attention à la douleur, il est plus difficile d'y faire abstraction mentalement. Ceux avec une plus grande force mentale étaient plus participatifs lors de leurs séances en réadaptation. Par contre, être plus fort mentalement pourrait être problématique avec l'adhésion au programme de réadaptation. En effet, considérant que ces personnes diminuent la gravité de leur blessure, ils pourraient croire que la réadaptation n'est pas si nécessaire. Tandis que pour ceux considérés comme faible mentalement, la réadaptation avec des professionnels peuvent les aider émotionnellement comme reprendre confiance et garder la motivation (Levy et al., 2006). Le concept de force mentale sera vu davantage dans la section prochaine.

Dans l'objectif de gérer et de bien se rétablir psychologiquement d'une blessure, Ni Charthaigh (2017) a identifié diverses stratégies mentales nécessaires en lien avec les émotions vécues. Spécifiquement au sport du motocross, les stratégies de fixation d'objectifs, la respiration diaphragmatique, la visualisation et l'auto-évaluation des pensées permettent surtout d'aider à la gestion de la frustration, de la douleur, de la peur et de la diminution de la satisfaction (Ni Chárthaigh, 2017).

2.6 La force mentale

À ce jour, il existe plusieurs définitions de la force mentale. D'une part, il y a la définition provenant de l'étude qualitative de Jones (2002). Selon cette étude, la force mentale se caractérise par l'avantage psychologique de mieux faire que l'adversaire en étant déterminé, concentré, confiant et en contrôle (Jones, 2002). Ainsi, la force mentale est possible grâce à l'acquisition de quatre facteurs tels que la motivation, la confiance, la concentration et la gestion de la pression. Ces facteurs ont été identifiés à partir d'attributs associés à la force mentale qu'il a identifiés dans le cadre de son étude : la confiance en soi, le désir, la motivation, les distractions, le style de vie, la pression, l'anxiété de compétition et la douleur émotionnelle (Jones, 2002).

Dans une étude quantitative, le modèle des « 4 C » a été développé afin de définir la force mentale. Ce modèle stipule que quatre facteurs sont également essentiels à la force mentale. Ces quatre facteurs sont le contrôle, l'engagement, les défis et la confiance (Clough, Earle, & Sewell, 2002). Le contrôle fait allusion à la capacité de gérer plusieurs facteurs en même temps. À propos de l'engagement, il s'agit de rester persévérant dans la quête de ses objectifs malgré les difficultés. Le facteur des défis fait référence à la capacité de voir les défis comme des possibilités de développement personnel et d'évoluer. Quant à la confiance, il est important que l'athlète conserve sa confiance en soi malgré les échecs (Clough et al., 2002).

La force mentale peut également se qualifier comme « une notion à multiples facettes constituée de divers éléments clés, comprenant les valeurs, attitudes, cognitions, émotions et

comportements, qui traduisent la capacité d'une personne à gérer les défis, pressions et adversités positives et négatives » (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Plus récemment, la force mentale s'est définie comme la capacité d'un individu à atteindre de haut niveau de performance psychologique sur une base régulière en fonction de la situation (Gucciardi & Hanton, 2016). Ainsi, la force mentale est un concept complexe unidimensionnel auquel différentes composantes psychologiques s'accroissent et se développent dans le temps (Hobfoll, 2002). Par le fait même, la force mentale nécessite de faire preuve de résilience, soit la capacité à s'adapter aux perturbations (Gucciardi, 2017). Pour terminer, de nombreuses définitions du concept de la force mentale existent. Toujours à ce jour, il est difficile d'avoir une définition claire et uniforme selon Gucciardi et Hanton (2016).

2.6.1 Caractéristiques de la force mentale

Afin d'être considéré comme « fort mentalement », un athlète doit donc posséder 12 caractéristiques spécifiques (Jones, 2002) :

1. Avoir confiance en soi à un point où il ne doute en aucun cas de sa capacité à atteindre ses objectifs compétitifs.
2. Avoir la conviction d'avoir les qualités et des capacités uniques qui se démarquent de ses adversaires.
3. Être extrêmement motivé et avoir le désir d'atteindre le succès.
4. Faire preuve de détermination suite à une mauvaise performance afin de rebondir.
5. Bénéficier de la pression de compétition.

6. Bien comprendre que la compétition crée de l'anxiété et être en mesure de gérer cette anxiété.
7. Être en mesure de ne pas se laisser affecter par les bonnes et les mauvaises performances provenant de l'adversaire.
8. Rester concentré malgré les distractions.
9. Avoir la capacité de gérer son attention selon les besoins (activation et désactivation de l'attention).
10. Rester concentré sur la tâche sportive aux dépens des distractions provenant de la compétition et de la concurrence.
11. Être apte à repousser les limites de douleurs physiques et émotionnelles tout en maintenant l'effort sportif.
12. Malgré les imprévues, l'athlète doit être en mesure de reprendre son contrôle psychologique.

Il est important de prendre en considération le concept de la force mentale chez les pilotes de motocross. En effet, si l'on reprend les 12 caractéristiques, celles-ci ont toutes été identifiées au préalable comme essentielles soit dans les sports extrêmes ou directement pour le motocross. Prenons l'exemple de la gestion des distractions. Une erreur peut être fatale. Ainsi, le pilote doit être en mesure de gérer les distractions pour éviter l'erreur. En ce sens, le concept de la force mentale n'est pas à négliger dans la pratique du motocross.

2.6.2 Entraînement de la force mentale

Suite à l'étude de Jones (2002), des chercheurs ont tenté de savoir si la force mentale nécessitait d'être entretenue ainsi que les perceptions des athlètes par rapport à ce maintien. Pour s'y faire, Connaughton et ses collègues (2008) ont questionné sept des dix athlètes de l'étude de Jones en 2002. L'étude a été réalisée à l'aide d'entrevues semi-dirigées afin d'identifier les stratégies mentales utilisées par les athlètes. À partir de cette étude, ils ont pu identifier quatre périodes d'apprentissage et de maintien en lien avec la force mentale chez les athlètes : « les premières années », « les années intermédiaires », « des années plus tard » et « les années de maintenance » (Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008).

« Les premières années » font allusion aux fondements de la force mentale. Lors de ces années, les athlètes apprennent à avoir confiance en soi, croire en ses capacités d'être meilleur que les adversaires et développer son désir et sa motivation. Pour maîtriser ses fondements, les athlètes ont mentionné que le leadership, le soutien social, la démonstration et la maîtrise de leurs habiletés, le plaisir et l'expérience par observation des pairs étaient des éléments importants (Connaughton et al., 2008).

« Les années intermédiaires » font référence à l'acquisition de six autres attributs : rebondir après la défaite, repousser les limites de la douleur, gestion de l'anxiété de compétition et la pression et gérer les événements imprévus. Notons que les trois attributs des « premières années » sont toujours présents également, mais avec l'ajout de la rivalité ce qui alimente leur désir de performer et de toujours pousser pour battre l'autre ou ses propres limites. Il semblerait également que rebondir après une défaite alimente davantage le désir et

les motivations de performance. Lors de cette période, les athlètes ont aussi expérimenté l'anxiété de compétition. Ils ont mentionné que d'avoir un soutien social par des gens ayant été dans la même situation leur a permis mieux gérer cette anxiété. L'observation a été tirée lors d'événements imprévus. Dans cette période, nous notons donc la présence d'un fort soutien social, du leadership, la rivalité et la motivation comme principaux acteurs dans le développement des six attributs identifiés plus haut (Connaughton et al., 2008).

La période « des années plus tard » fait référence au développement des attributs restants (la gestion des distractions [concentration et focus] que ce soit durant le sport ou la vie personnelle et la gestion des adversaires) et le maintien des autres. Des stratégies mentales sont davantage utilisées dans cette période. Les athlètes ont parlé de la fixation d'objectifs et du discours interne pour conserver la motivation, la détermination et le désir de performance. Ils ont aussi mentionné la routine et la visualisation pour se préparer mentalement pour n'importe quel scénario et en vue des compétitions. Afin de repousser leurs limites de douleur psychologique et mentale, les athlètes ont mentionné que la stimulation de l'esprit (activation du focus) leur permettait de les repousser. Le soutien social a également été mentionné dans cette période au même titre que pour « les années intermédiaires ». L'entraînement physique a été identifié comme une stratégie pour la confiance en soi puisque les athlètes se sentent plus forts et préparés (Connaughton et al., 2008).

Les « années d'entretien » correspondent aux années suivant (environ trois ans après) les compétitions au niveau maximal. Afin d'éviter une dégradation de leur force mentale, les

athlètes ont besoin d’entretenir cette force mentale. En premier lieu, le désir et la motivation de réussir sont des éléments prioritaires pour conserver « cette flamme » envers son sport et la poursuite de ses objectifs. Par la suite, le soutien social est toujours primordial dans l’anxiété et la gestion de l’échec. Aux dires des athlètes, maîtriser les différents attributs mentionnés plus haut nécessite du temps, de la patience et des efforts (Connaughton et al., 2008).

Il est donc possible d’entraîner la force mentale à l’aide de techniques mentales permettant de se fixer de buts, d’apprendre à contrôler les distractions, de développer la confiance, de reconnaître les échecs et les succès et de rester motivé (Connaughton et al., 2008; Weinberg & Gould, 2023). Bien que l’entraînement mental permette de développer la force mentale, d’autres facteurs qui influencent la force mentale ont été identifiés tels que la rivalité, le support des parents et des coéquipiers, les attentes des entraîneurs et l’ambiance motivationnelle de l’environnement de pratique (Connaughton et al., 2008; Weinberg & Gould, 2023).

2.7 Synthèse du cadre théorique

Dans le cadre de ce chapitre, de nombreux éléments ont été présentés et expliqués. De ce fait, une synthèse des faits saillants de ce chapitre est nécessaire.

D’une part, le motocross est un sport individuel nécessitant l’usage d’un véhicule hors route sur des circuits composés de différents obstacles naturels. Les athlètes

nécessitent de réaliser plusieurs tours du circuit pendant une durée précise. Le premier à la ligne d'arrivée est le gagnant. Le motocross est considéré comme l'un des sports les plus exigeants physiquement et mentalement (Collins et al., 1993). D'autant plus, il est membre de la catégorie des sports extrêmes (Arijs, 2014). Cette qualification provient du fait que les athlètes de motocross sont constamment confrontés à des risques. En effet, ils font face à un fort risque de blessures. Une erreur peut être fatale. Cette notion de risque est donc une grande caractéristique des sports extrêmes comme le motocross.

Dans ce mémoire, il est particulièrement question du grand sujet de la psychologie sportive. Par définition, la psychologie sportive se caractérise par une « science qui étudie les individus et leurs comportements dans le contexte du sport et d'exercice et l'application pratique de ces connaissances » (Gill, Williams, & Reifsteck, 2017). Elle a pour objectifs de mieux comprendre les facteurs psychologiques pouvant influencer la performance sportive ainsi que de comprendre les effets de cette participation sur le développement psychologique (Weinberg & Gould, 2023). Au sein de la psychologie sportive, on y retrouve également l'entraînement mental, soit l'apprentissage et le développement d'habiletés mentales à partir d'exercices psychologiques (Gill et al., 2017).

Dans le but d'atteindre des performances optimales, une multitude de caractéristiques mentales ont été identifiées par différents chercheurs. Spécifiquement en lien avec les sports extrêmes, les caractéristiques mentales essentielles sont notamment l'imagerie (Arijs, 2014; Collins et al., 1993), la gestion du stress (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011; Patel, 2006; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la confiance en soi (Chamberlain, 2011;

Crust & Keegan, 2010; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la persévérance (Chamberlain, 2011; Young & Knight, 2014), l'attitude positive (Chamberlain, 2011; Patel, 2006), la motivation (Podlog & Eklund, 2005), la concentration (Arijs, 2014; Collins et al., 1993; Patel, 2006; Young & Knight, 2014), le contrôle de ses émotions (Arijs, 2014; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014), la fixation d'objectifs (Young & Knight, 2014), la gestion des distractions (Arijs, 2014; Patel, 2006), la relaxation (Arijs, 2014; Patel, 2006), le plaisir (Frühauf et al., 2017; Lewis, 2006), l'équilibre (Frühauf et al., 2017), la force mentale (Crust & Keegan, 2010), la maîtrise de soi (Brymer, 2010; Brymer & Schweitzer, 2013a), la préparation à toute éventualité (Chamberlain, 2011), avoir un instinct de survie (Arijs, 2014), la gestion des blessures (Patel, 2006; Podlog & Eklund, 2005), vivre le moment présent (Frühauf et al., 2017), la pleine conscience (Arijs, 2014) et faire preuve de courage et d'humilité (Brymer & Oades, 2009).

Ensuite, il y a les habiletés mentales à développer pour un athlète souhaitant atteindre l'excellence sportive. D'une part, il y a la confiance, soit la croyance en ses capacités à performer de manière à réussir une tâche précise avec succès (Plakona et al., 2014; Weinberg & Gould, 2023). Il y a également la motivation qui se caractérise par la persévérance, la direction et l'intensité données à un effort (Sage, 1977; Weinberg & Gould, 2023). La troisième habileté est la concentration. Celle-ci se définit par la capacité d'orienter son attention vers une direction précise tout en étant en mesure de faire abstraction aux distractions (Cox, 2013; Moran, 2008; Weinberg & Gould, 2023). De plus, il y a également la relaxation, soit plus précisément la gestion du stress. Un athlète doit être en mesure d'avoir

un certain niveau de stress (Yerkes & Dodson, 1908). Pour terminer, la pleine conscience est une habileté nécessaire en sports extrêmes (Arijs, 2014).

Dans le but de développer les caractéristiques psychologiques et les habiletés mentales identifiées plus haut, plusieurs stratégies mentales ont été identifiées telles que l'imagerie, la relaxation, le dialogue interne, la fixation d'objectifs et la routine pré-compétition.

Considérant le risque élevé de blessures dans le cadre de la pratique sportive dans les sports extrêmes (Willig, 2008), l'aspect psychologique des blessures est un concept théorique important. Une blessure se caractérise par un traumatisme physique qui mène à de la douleur, une ou des limitations physiques ou une diminution des habiletés motrices de manière permanente ou temporaire par exemple (Timpka et al., 2014; Weinberg & Gould, 2023). Différentes causes peuvent expliquer une blessure tels que des facteurs internes comme l'âge, le sexe et physique, la motivation et la perception au risque ainsi que des facteurs externes tels que le sport même et l'environnement par exemple (Bahr & Krosshaug, 2005). Une blessure peut entraîner plusieurs réactions chez un athlète comme la peur de se reblesser (Podlog & Eklund, 2005), de la frustration (Ni Chárthaigh, 2017), du déni, de la dépression (Weinberg & Gould, 2023) et la perte de leur identité (Ni Chárthaigh, 2017).

Pour terminer, le concept de force mentale a été discuté. La force mentale se caractérise par l'avantage psychologique de mieux faire que l'adversaire en étant déterminé,

concentré, confiant en en contrôle de la pression (Jones, 2002). Selon Jones (2002), un athlète doit posséder 12 caractéristiques pour être fort mentalement, soit la confiance en soi, la conviction de se démarquer des adversaires, la motivation, la détermination malgré les échecs, être apte à gérer la pression et le stress, ne pas se laisser affecter par les performances de l'adversaire, la concentration, la capacité à diriger son attention, la capacité à repousser ses limites et de reprendre le contrôle de soi-même (Jones, 2002).

CHAPITRE 3 – MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre de ce chapitre, il sera question de discuter de la méthodologie. En d'autres mots, les différentes étapes et manières de procéder pour réaliser cette étude seront abordées. Cette section sera principalement à propos de la méthode qualitative. Par la suite, la sélection des participants sera discutée telle que les critères de sélection, la taille, le recrutement et la présentation des participants. De plus, l'analyse des données de type qualitatives sera abordée de même que la rigueur scientifique dans le cadre d'une recherche qualitative. Pour terminer, une synthèse de cette rubrique sera réalisée.

3.1 La recherche qualitative

En recherche, les chercheurs ont généralement pour mission de comprendre un phénomène (Demony, 2016). Afin de comprendre ce phénomène, les chercheurs peuvent utiliser diverses méthodes. L'une d'entre elles est la méthode qualitative. La recherche qualitative est de plus en plus présente dans la littérature scientifique. Elle a fait sa première entrée dans le monde sportif à partir de 1987 (Martens, 1987). Entre 2000 et 2009, on note une augmentation de 68% des études qualitatives en comparaison aux années 1990 (Smith & McGannon, 2018). La recherche qualitative n'est maintenant plus seulement vue comme un complément à la recherche quantitative (Gibson, 2016). Malgré tout, la recherche qualitative reste un excellent allié à celle quantitative. Leur combinaison permet de découvrir de nouvelles avenues, de comprendre des phénomènes sous plusieurs aspects et d'apporter des descriptions à des contextes précis (Aubin-Auger et al., 2008; Miles, Huberman, & Bonniol, 2003) ce qui permet aux professionnels de comprendre l'ensemble d'un phénomène et mieux intervenir (Demony, 2016).

Au contraire de la recherche quantitative, la recherche qualitative n'utilise pas de données quantifiées, mais bien des paramètres non mesurables ou des mesures difficilement chiffrables et mesurables (Jones, 2022). Elle permet de répondre aux questions en lien avec les sciences sociales et humaines en utilisant des mesures d'observations et des propos verbaux (Aubin-Auger et al., 2008). L'une des premières définitions de la recherche qualitative proviendrait de Popper, Rousseau et Bouveresse-Quilliot (1988). Selon eux, il s'agirait d'étudier des « actions, interactions, buts, espoirs et pensées » (Popper et al., 1988). Plus récemment, elle a été qualifiée comme une science complexe s'intéressant aux émotions, aux perceptions, aux sentiments, aux expériences et aux comportements humains (Evans et al., 2021). Elle permet de mesurer l'immesurable, soit les sentiments d'un individu en fonction de ses expériences et opinions sur des sujets quelconques (Jones, 2022). Ainsi, on peut affirmer que les données qualitatives sont des mots qui représentent des expériences et des perceptions (Miles et al., 2003). La recherche qualitative cherche donc à explorer les phénomènes sociaux en comprenant le « pourquoi » et le « comment » d'un phénomène (Aubin-Auger et al., 2008). Au contraire de la recherche quantitative, la recherche qualitative ne teste pas les hypothèses, elle les crée sous la forme de questions et d'objectifs de recherche (Aubin-Auger et al., 2008).

Bien que la recherche qualitative soit bien populaire dans les dernières années et comporte de nombreux avantages tels que mentionnés plus haut, elle fait toujours preuve de nombreuses critiques. Souvent vu comme source de contradictions et d'incompréhensions (Culver, Gilbert, & Trudel, 2003), la recherche qualitative peut parfois être vue comme subjective ce qui critique les facteurs de validité interne et externe (Gauthier & Bourgeois,

2021). Cette subjectivité provient principalement de l'interprétation des résultats. Le chercheur (ou le groupe de chercheurs) peut interpréter les données selon ses propres expériences et valeurs (Braun & Clarke, 2013; Dumez, 2013). Dans cette même vague d'idée, l'observation et l'interprétation des faits sociaux peuvent générer une certaine influence par le fait que le chercheur vive dans la même société que les participants (Demony, 2016). D'autant plus, la réalité est complexe. Il est donc important de comprendre comment s'articule l'ensemble des facteurs pouvant influencer les actions et les pensées. Souvent dans le cadre des recherches qualitatives, les différentes dimensions autour du phénomène sont laissées de côté (Dumez, 2013). Ainsi, une seule explication du phénomène est utilisée. Une autre critique couramment utilisée est le manque de diversité. Il s'agirait du fait que la population étudiée représente seulement une infime partie de la population cible ce qui peut amener une fausse généralisation (Gauthier & Bourgeois, 2021).

Dans le cadre de cette recherche, l'approche de type qualitative a été sélectionnée selon deux grands facteurs. Dans un premier temps, il y a très peu d'études qualitatives réalisées dans le domaine du motocross. À ce jour, une seule étude a été menée par Patel en 2006. Ce dernier s'est intéressé à davantage comprendre la demande mentale vécue par les pilotes de motocross (Patel, 2006). Deuxièmement, le but de ce mémoire est de mieux comprendre l'aspect psychologique derrière les pilotes de motocross professionnels en questionnant des pilotes sur leurs émotions, leurs pensées et leurs sentiments par rapport l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. La recherche qualitative est donc l'option première pour réaliser cette étude.

Au même titre que la recherche quantitative, la recherche qualitative doit avoir une démarche scientifique (Aubin-Auger et al., 2008). Ce processus comporte généralement trois étapes. La première étape consiste à réaliser l'échantillonnage théorique, ou communément nommé la revue de littérature (Aubin-Auger et al., 2008; Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Cette étape se traduit par le recueil de données nécessaires à la compréhension, la collecte de données et l'analyse des données obtenues lors de l'expérimentation (Aubin-Auger et al., 2008). La deuxième et troisième étape sont la collecte des données suivie par l'analyse des données par induction (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Ces trois étapes sont répétées jusqu'à saturation des données (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). La saturation des données signifie que, malgré l'ajout de données, la compréhension du phénomène n'est pas améliorée (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Ainsi, en répétant les trois étapes jusqu'à saturation des données, un chercheur s'assure d'avoir un portrait global et complet du phénomène à l'étude. Dans les prochaines sections de ce mémoire, la collecte de données et l'analyse des données par induction seront abordées. Avant toute chose, il sera question de la sélection des participants qui est nécessaire de réaliser avant d'entreprendre la collecte de données.

3.2 La sélection des participants

Avant d'entreprendre la collecte de données, la sélection des participants est une étape préliminaire et à réaliser dès le départ (Miles et al., 2003). Peu importe l'étude en cours, il est impossible pour un chercheur d'étudier une population complète. Un chercheur doit donc s'assurer d'avoir un échantillon représentatif. Cette représentativité est déterminée selon le cadre théorique et les objectifs de recherche (Miles et al., 2003). En d'autres mots, la sélection des participants doit être réalisée de manière à avoir une population homogène et

représentative à la population ciblée dans l'étude (Gauthier & Bourgeois, 2021). Toutefois, il est possible que l'échantillon nécessite des changements en cours d'étude selon l'intérêt des personnes dans la population cible, la disponibilité des participants ou encore les retraits possibles en cours d'étude.

Dans le cadre de cette étude, l'échantillon est déterminé par la technique de sélection par critères, soit une technique couramment utilisée en recherche qualitative afin d'avoir exactement la clientèle recherchée (Maxwell, 2012). On fait donc affaire avec un échantillon de type non probabiliste, soit qui ne relève pas du hasard (Gauthier & Bourgeois, 2021; Jones, 2022). Le processus de sélection des participants s'est divisé en quatre étapes : détermination des critères de sélection, taille de l'échantillon, recrutement des participants et sélection finale des participants. Chacune de ces étapes sera abordée dans les prochaines sections.

3.2.1 Les critères de sélection

Spécifiquement à ce projet de recherche, certains critères ont été établis. Dans un premier temps, l'étude comporte qu'un seul groupe de pilotes de motocross professionnel puisque l'étude est dirigée chez ce type de clientèle. Ces pilotes doivent minimalement participer au championnat provincial ainsi que de posséder de l'expérience nationale amateur ou professionnelle.

Le nombre d'années d'expérience des pilotes est important, mais un nombre varié d'années d'expérience permettra de vérifier la théorie en lien à la perception du risque par

rapport au niveau d'expérience. Un autre critère de sélection est la langue française. Les participants doivent être francophones. Tel que mentionné plus tôt, le motocross n'est pas reconnu comme un sport au Québec (Gouvernement du Québec, 2022). En réalisant l'étude chez des pilotes québécois et francophones, on peut potentiellement établir un lien avec la Fédération des motos hors routes du Québec pour aider au processus de reconnaissance du motocross comme un sport.

Dans le cas de cette étude, les pilotes doivent être âgés de plus de 18 ans. Ainsi, aucun consentement parental ou d'un tuteur légal n'est nécessaire.

3.2.2 La taille de l'échantillon

La recherche qualitative diffère grandement par rapport à la recherche quantitative également dans la taille d'un échantillon. En effet, les échantillons en recherche qualitative sont reconnus comme étant de petite taille (Miles et al., 2003). En recherche qualitative, il n'y a pas de nombre fixe pour permettre la validité d'une recherche (Biddle, Markland, Gilbourne, Chatzisarantis, & Sparkes, 2001). Une trop grande taille de participants peut nuire à l'étude, car cela peut amener une perte de qualité des données et exige beaucoup de temps (Kvale, 1996). Il est donc mieux d'avoir six entrevues détaillées que 12 entrevues peu analysées (Jones, 2022).

La taille de l'échantillon est déterminée selon quelques facteurs. Le facteur le plus important est la saturation des données (Biddle et al., 2001; Glaser & Strauss, 1967; Jones,

2022; Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Par définition, la saturation des données signifie que, malgré l'ajout de nouvelles données, il n'y a pas de nouvelles informations émergentes (Jones, 2022). La compréhension maximale du phénomène est atteinte (Gauthier & Bourgeois, 2021). De plus, l'échantillon peut être déterminé par la disponibilité des participants potentiels (Young, White, & McTeer, 1994), la spécificité des critères associée à la population cible (Gould, Eklund, & Jackson, 1993) ainsi que leur domaine d'expertise (Partington & Orlick, 1987). En résumé, un chercheur d'étude qualitative ne doit pas réfléchir à la taille de son échantillon avant de réellement comprendre le phénomène à l'étude et de comprendre ses participants (Sears, 1992). Spécifiquement à cette étude, un nombre de huit participants a été nécessaire. La saturation des données a été obtenue entre le sixième et septième participant suite à l'analyse des données.

3.2.3 Le recrutement des participants

Une fois les critères de sélections définis, il est temps pour un chercheur de recruter ses participants. Avant d'entrer en contact avec les participants potentiels, un certificat d'éthique a été préalablement obtenu par l'entremise du *Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC #2023-1101).

Dans le cadre de cette recherche, la chercheuse a communiqué directement avec la population cible à partir de ses contacts dans le milieu du motocross comme le suggère la stratégie de recrutement de Demoncey (2016). La chercheuse a alors contacté des participants potentiels par l'entremise de leur messagerie courriel ou par les médias sociaux

(« Messenger » ou « Instagram »). Une lettre explicative du projet de recherche leur a été transmise afin de connaître leur intérêt (voir annexe 1). Les pilotes intéressés ont été recontactés afin de pouvoir fixer un rendez-vous pour les entretiens. Les participants avaient le choix pour la rencontre. Elle pouvait être réalisée à distance par l'entremise de l'application « ZOOM » ou dans le lieu de leur choix. La chercheuse souhaitait que les participants se sentent en confiance (Demony, 2016) et que l'entretien ne soit pas vu comme une tâche, mais bien un événement agréable (Frankfort-Nachimas & Nachimas, 1996). Plus spécifiquement, deux entretiens ont été réalisés en présentiel tandis que les six autres ont été réalisés par visioconférence.

3.2.4 Présentation des participants

Avant de débiter la collecte de données, les participants ont dû remplir un formulaire de consentement (Demony, 2016; Gauthier & Bourgeois, 2021; Jones, 2022; Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Dans ce formulaire, les objectifs de recherche, le processus de recherche, les risques et leur engagement y étaient décrits et le chercheur a également expliqué chacune des sections. Ils ont donc pu consentir de manière libre et éclairée. Un aspect important de ce formulaire est l'anonymat et la confidentialité des données (Gauthier & Bourgeois, 2021; Jones, 2022). De ce fait, les participants de l'étude ne seront pas nommés et leur identité sera protégée. Le formulaire est disponible en annexe (voir Annexe 2). Le tableau suivant permet de voir la sélection des participants en fonction des critères de sélection :

Tableau 2

Portrait des participants

Athlètes (n = 8)	Années d'expérience	Niveau de compétition
A1	> 10 ans	Régional, provincial et national
A2	18 ans	Provincial, national (Canada et États-Unis)
A3	19 ans	Provincial et national
A4	15 ans	Provincial, national (Canada et États-Unis)
A5	> 25 ans	Provincial et national
A6	> 20 ans	Provincial, national et international
A7	> 25 ans	Régional et provincial
A8	10 ans	Provincial et national

3.3 La collecte de données

En recherche qualitative, la collecte de données peut se réaliser selon deux techniques : l'observation et l'entrevue (Gauthier & Bourgeois, 2021). L'observation consiste à observer les comportements des participants directement sur le terrain selon le contexte à l'étude (Gauthier & Bourgeois, 2021). Elle est une excellente technique à combiner avec la technique d'entrevue puisqu'elle permet de mettre de l'avant différentes facettes du phénomène à l'étude (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018).

Spécifiquement à cette recherche, la collecte de données s'est réalisée grâce à la méthode d'entrevue. L'entrevue est l'outil principal en recherche qualitative (Biddle et al., 2001; Demoncey, 2016). Sa pertinence provient du contact direct avec les participants (Culver et al., 2003). Le chercheur se retrouve avec les participants, que ce soit seul ou en groupe, et ils peuvent discuter librement ce qui permet d'avoir une grande richesse dans les données (Jones, 2022). Il existe différents types d'entrevues possibles pour la récolte de données qualitatives. Dans le cadre de cette étude, l'entrevue semi-dirigée a été sélectionnée et sera abordée dans la prochaine section.

3.3.1 L'entrevue semi-dirigée

L'entrevue semi-dirigée est une méthode très commune (Gauthier & Bourgeois, 2021) et pertinente en recherche qualitative, car elle offre une belle flexibilité durant les entrevues (Kallio, Pietilä, Johnson, & Kangasniemi, 2016; Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Cette flexibilité permet à la chercheuse, à même son interrogatoire, d'ajouter des spécifications dans ses questions en fonction des réponses des participants afin de s'assurer d'avoir la profondeur nécessaire (Jones, 2022; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991). Ainsi, le chercheur a une certaine liberté. Toutefois, les participants doivent tous avoir les mêmes questions d'où la nécessité d'un guide d'entrevue selon des thèmes prédéterminés par le cadre théorique et les objectifs de recherche (Biddle et al., 2001; Gauthier & Bourgeois, 2021; Jones, 2022).

Pour utiliser l'entrevue semi-dirigée, le chercheur doit s'assurer que sa recherche porte sur les perceptions des participants par rapport au sujet d'étude (Barriball & While, 1994). Dans le cadre de cette étude, les participants étaient questionnés sur leurs perceptions par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions dans leur sport. L'entrevue semi-dirigée est donc un excellent choix pour la collecte des données. Une autre raison intéressante d'utiliser cette méthode est d'offrir la chance à des individus ayant peu la chance de s'exprimer sur leurs pensées (Åstedt-Kurki & Heikkinen, 1994). Considérant qu'il n'existe qu'une seule étude qualitative qui s'intéresse aux pilotes de motocross (Patel, 2006), l'entrevue semi-dirigée est donc très pertinente.

L'entrevue semi-dirigée permet de répondre à trois objectifs. Dans un premier temps, elle permet de mettre de l'avant l'univers vécu par une personne tierce. Par la suite, elle permet de comprendre cet univers selon les propos des participants. Le dernier objectif est l'apprentissage personnel. Grâce à l'entrevue, les participants doivent organiser leurs pensées. Ainsi, cela peut leur permettre d'en apprendre davantage sur eux-mêmes et de faire une prise de conscience (Gauthier & Bourgeois, 2021).

Selon Gauthier et Bourgeois (2021), une relation humaine et sociale découle d'une entrevue semi-dirigée puisque le chercheur a un rôle très participatif dans l'expérimentation. Il a pour rôle de mener les entrevues tandis que les participants se doivent de partager leurs connaissances et expériences au chercheur. Sa tâche est d'obtenir les informations nécessaires pour atteindre les objectifs de recherche. Pour s'y faire, il doit maintenir les participants intéressés, confiants et confortables à s'exprimer sans jugement (Gauthier &

Bourgeois, 2021). Toujours selon Gauthier et Bourgeois (2021), il y a quatre grandes habiletés qu'un chercheur doit avoir pour mener à bien des entrevues semi-dirigées. Premièrement, il doit avoir des habiletés affectives, soit faire preuve d'empathie, d'écoute active, de respect, de patience et de sensibilité pour développer une bonne relation humaine (Brinkmann & Kvale, 2009). Deuxièmement, les habiletés professionnelles sont aussi essentielles. En d'autres mots, le chercheur doit être clair, organisé, adaptatif et en mesure de soutenir une conversation (Brinkmann & Kvale, 2009). Troisièmement, la technique est une habileté consistant à ce que le chercheur pose les bonnes questions et soit en mesure de bien les reformuler. La connaissance du langage non verbal est également un élément technique important (Arksey & Knight, 1999). La dernière qualité primordiale est l'éthique. Le chercheur doit faire preuve d'éthique, soit en respectant la confidentialité et l'anonymat des participants (Gauthier & Bourgeois, 2021).

De manière plus spécifique à cette étude, les entrevues ont été réalisées dans un climat de plaisir, de confiance et de professionnalisme. Par le fait même, la chercheuse a utilisé les quatre grandes habiletés mentionnées plus tôt. En ce sens, il est important de noter que la chercheuse possède plus de 15 ans d'expérience dans le sport en question. Son expérience lui a permis de faire preuve de grande empathie, d'avoir une écoute active, d'être en mesure de soutenir la conversation, d'être clair dans ses propos et de poser les bonnes questions. Il est également important de noter qu'aucune différence n'a été observée entre les entrevues en visioconférence et en présentiel. Le climat était semblable selon la chercheuse. En effet, six entrevues ont été réalisées en visioconférence à partir de l'application « ZOOM » tandis que deux entrevues ont été réalisées en personne. À propos des entrevues en personne, la

première a été réalisée dans un local à l'Université du Québec à Chicoutimi et la seconde dans un local calme à proximité de la ville où habitait le participant. La durée moyenne des entrevues était d'environ 1 heure et 45 minutes. Avant chaque entrevue, les modalités relatives au déroulement de l'entrevue ont été abordées telles que la confidentialité des données, les objectifs de recherche, le déroulement, l'enregistrement et la liberté du participant à ne pas répondre à une question ou de mettre un terme à l'entrevue notamment. La chercheuse a donc vu en détail le formulaire d'informations et de consentement avec chaque participant afin de s'assurer qu'ils avaient bien compris chacune des informations qui leur avaient été transmises au préalable.

3.3.2 Élaboration du guide d'entrevue

L'élaboration du guide d'entrevue est une étape clé. Le guide d'entrevue sert de base au chercheur, soit une ligne directrice (Gauthier & Bourgeois, 2021; Jones, 2022). Le guide d'entrevue doit être rédigé selon des thèmes et des sous-thèmes basés sur les recherches présentes et antérieures du sujet de l'étude en cours (Gauthier & Bourgeois, 2021). Ainsi, le chercheur peut non seulement valider les connaissances antérieures, mais également s'assurer de recueillir de nouvelles connaissances. L'atteinte de nouvelles connaissances est d'ailleurs l'un des buts principaux d'un guide d'entrevue (Chenail, 2011). Évidemment, le guide doit permettre au chercheur d'atteindre les objectifs de recherche établis au départ.

Le guide d'entrevue est composé de questions suivant un ordre logique et cohérent (Demony, 2016). Toutefois, il ne doit pas être comme un questionnaire. Il doit permettre

d'avoir une discussion ouverte (Turner, 2010). Ainsi, la formulation des questions doit débiter par des termes tels que « quoi », « qui », « où », « quand », « comment » et « pourquoi » (Chenail, 2011; Turner, 2010). L'ordre des questions est un élément important de l'élaboration du guide d'entrevue. Le guide d'entrevue doit donc être bâti de manière à permettre aux participants de développer une relation de confiance avec le chercheur. Pour y arriver, les premières questions doivent être « faciles » et à propos de sujets familiers pour les participants (Jones, 2022; Whiting, 2008). Dans le cadre de cette recherche, le guide d'entrevue a été introduit par la chercheuse en expliquant le sujet de recherche, les objectifs de recherche ainsi que le déroulement de la rencontre. Par la suite, le chercheur a posé des questions sur le parcours sportif des pilotes, soit des éléments familiers ou encore des questions générales sur les thèmes de l'étude. Une fois la confiance installée, les questions plus difficiles sur des sujets sensibles et émotionnels peuvent être posées (Jones, 2022; Whiting, 2008). Dans le guide spécifique à cette recherche, le chercheur a identifié des questions plus spécifiques et complexes par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. Par exemple, les questions sur comment le pilote gère une chute ou encore comment il arrive à passer par-dessus ses peurs et le risque associé au sport. Ces questions sont beaucoup plus personnelles, mais la confiance est établie et le participant est plus à l'aise à répondre à ce type de questions. Peu importe le type de questions, le chercheur doit s'assurer que les questions sont claires, pertinentes, sans ambiguïtés et que le participant a bien saisi la question posée (Jones, 2022). De plus, le chercheur peut utiliser des questions de suivi prédéterminées ou spontanées en cours d'entrevue (Kallio et al., 2016). Ces questions de suivi supplémentaires permettent au chercheur d'approfondir le sujet de recherche et d'augmenter la cohérence (Krauss et al., 2009).

Suivi de l'ordre des questions, le chercheur doit élaborer son guide d'entrevue étant objectif (Demony, 2016). Le chercheur, bien qu'il soit actif dans l'expérimentation, doit en tout temps rester neutre, il va de même pour la formulation de ses questions. La formulation des questions ne doit pas influencer la réponse des participants vers une direction voulue par le chercheur (Demony, 2016). Les participants doivent être libres de répondre. Dans le cas présent, on peut noter que les questions sont ouvertes, n'ont pas de connotations négatives et utilisent régulièrement le terme « selon vous » ce qui permet aux participants d'exprimer leur propre opinion.

Spécifiquement au guide d'entrevue élaboré pour cette étude, il a été inspiré de l'étude de Patel (2006) et Chamberlain (2011). Comme mentionné au préalable, l'étude de Patel (2006) est la seule à ce jour étudiant les perceptions des pilotes de motocross. De manière plus spécifique, elle s'intéresse principalement aux exigences mentales vécues par les pilotes de motocross et comment ils gèrent cette demande avec l'entraînement mental (Patel, 2006). Le guide est divisé en trois sections. La première est constituée de questions sur le parcours sportif des participants afin de cibler leurs expériences. La deuxième section est basée sur des questions générales sur les thèmes principaux de la recherche, soit l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. Les questions générales sont principalement des questions sur leur connaissance et leur avis sur ces thèmes. La troisième section revient aux trois thèmes mentionnés précédemment. Toutefois, les questions sont davantage spécifiques, car elles nécessitent aux participants de parler de leurs expériences et de leurs sentiments. Chacune des questions a été établie selon les connaissances acquises dans le

cadre théorique et les objectifs de recherche. Le guide d'entrevue se retrouve en annexe de ce mémoire (voir annexe 3).

De plus, dans le but de maximiser le guide d'entrevue utilisé dans la collecte de données, celui-ci a été testé par la chercheuse. En effet, deux pilotes de motocross n'ayant aucun lien avec les participants de l'étude ont été invités à répondre aux questions du guide d'entrevue. Lors de ce prétest, la chercheuse a pu non seulement se familiariser avec le guide d'entrevue, mais également s'assurer que les questions étaient bien formulées et cohérentes. Certaines questions ont d'ailleurs été retirées et reformulées suite à cette étape.

3.3.3 Maximisation de la collecte de données

Afin de favoriser l'analyse et de maximiser la compréhension, le chercheur peut user de diverses stratégies. D'une part, l'enregistrement des entrevues est un élément important (Jones, 2022). En particulier, l'enregistrement permet au chercheur de s'assurer de mémoriser chaque réponse des participants (Demony, 2016). L'enregistrement permet surtout au chercheur de réaliser les verbatims de chaque entrevue. Les verbatims consistent à écrire mot par mot l'ensemble des entrevues (Gauthier & Bourgeois, 2021). La transcription textuelle des entrevues demande un temps énorme. En moyenne, une heure d'entrevue nécessite environ huit à douze heures de travail de transcription (Demony, 2016). D'ailleurs, cette moyenne a été observée pour cette étude. En effet, chaque entrevue nécessitait entre 15 et 18 heures de travail. Ce temps est à prendre en compte dans le processus de recherche. D'autant plus, les verbatims sont réalisés entièrement par la chercheuse afin de mieux saisir

le contenu des entrevues ce qui favorise la réalisation de l'analyse. La totalité des verbatims des différentes entrevues réalisées représente environ 215 pages de texte.

Un autre outil intéressant pour un chercheur est le journal de bord (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Il permet au chercheur d'y inscrire en tout temps ses pensées, ses ressenties ou toute autre information qui pourraient être pertinentes plus tard dans le processus de recherche (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Ainsi, que ce soit lors d'entrevues, après ou à n'importe quel moment, le chercheur peut écrire ce qu'il perçoit des propos d'un participant, comparer les propos s'il est entre deux entrevues, écrire les propos importants dans une entrevue, le langage non verbal du participant, etc. Spécifiquement au cours d'une entrevue, la prise de notes permet de faciliter la compréhension, noter les réflexions émergentes et même d'aider au processus de création de questions hors guide d'entrevue en cours de discussion (Gauthier & Bourgeois, 2021). Fait important, la prise de notes lors de l'entrevue permet d'éviter une perte complète des données en cas de bris d'équipements d'enregistrement (Jones, 2022). De plus, le journal de bord complète bien les verbatims puisque les verbatims ne contiennent que des mots et non le langage non verbal par exemple. Le journal de bord est donc essentiel. Il est un guide auquel le chercheur peut s'y référer lors de son analyse (Jones, 2022).

3.4 L'analyse des données qualitatives

En recherche qualitative, un chercheur se retrouve généralement face à une grande quantité de données qui doivent être analysées. Précisément à cette étude, il s'agit de 215

pages de texte à analyser. L'analyse des données a pour but d'organiser les données de manière à leur donner un sens et de répondre aux objectifs de l'étude (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). De plus, l'analyse a pour but de permettre au chercheur de comprendre les données (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Contrairement à la recherche quantitative, les données qualitatives sont plus difficiles à interpréter puisqu'il n'existe pas de cadre référentiel (Jones, 2022).

3.4.1 Méthode inductive

Il existe deux manières d'analyser des données qualitatives, soit selon la manière inductive ou déductive. La méthode inductive est celle la plus fréquemment utilisée dans le domaine sportif (Biddle et al., 2001) et celle utilisée lors d'études qualitatives exploratrices, soit lorsqu'une catégorie de recherche est non existante dans la littérature scientifique actuelle (Blais & Martineau, 2006). L'approche inductive est celle utilisée dans l'étude ci-présente.

Dans un ouvrage sur l'analyse inductive, Blais et Martineau (2006) ont décrit la méthode d'analyse inductive, soit une méthode au préalable créée par Thomas (2006). Par définition, la méthode inductive est une méthode de traitement de données qui permet de résumer des données, d'établir des relations entre elles et de développer un modèle scientifique (Blais & Martineau, 2006). En recherche qualitative, le chercheur doit interpréter les pensées des participants en fonction des mots qu'ils ont utilisés, de leur langage non verbal et même de leurs comportements. En d'autres mots, le chercheur doit tenter de définir

le sens de la réalité vécu par les participants. Le raisonnement par la méthode inductive se réalise de manière à commencer avec le spécifique pour terminer avec le général, communément appelé une théorie par généralisation (Blais & Martineau, 2006). Dans le cadre d'une recherche qualitative, les données recueillies sont spécifiques. Lors de l'analyse, le chercheur interprète donc ces données spécifiques afin d'élaborer une théorie, soit une généralisation. Par le fait même, la qualité de la recherche qualitative s'évalue par la capacité du chercheur à bien identifier ce sens (Blais & Martineau, 2006). En résumé, l'approche inductive vise à obtenir de nouveaux thèmes provenant des données d'une étude, à résumer les données, à faire des liens entre les résultats et les objectifs en plus de développer une théorie (Thomas, 2006).

Selon Thomas (2006), l'analyse inductive se caractérise selon six grands principes. Premièrement, les objectifs de recherche doivent permettre de guider l'analyse. Deuxièmement, le chercheur doit lire attentivement et à plusieurs reprises les données avant et pendant l'analyse. Troisièmement, le chercheur doit rester neutre et objectif. En effet, il doit réaliser l'analyse en utilisant les données véritables et non des données voulues qui lui permettraient d'atteindre des objectifs personnels. Quatrièmement, l'analyse doit avoir comme but premier de réaliser un modèle scientifique comprenant des catégories en fonction des données de recherche. Cinquièmement, les résultats doivent être bâtis selon les différentes interprétations possibles des données obtenues et ce, en fonction des expériences et de la logique du chercheur. Pour terminer, l'analyse doit faire preuve de rigueur scientifique (Thomas, 2006).

3.4.2 Processus de réalisation de la méthode inductive

L'analyse par méthode inductive doit être réalisée selon quatre étapes prédéfinies : la préparation des données, la lecture attentive des données, l'identification et la description de catégories et révision et raffinement des catégories (Blais & Martineau, 2006). D'une part, la préparation des données brutes consiste à ce que le chercheur organise de manière uniforme que ce soit en imprimant les verbatims ou encore en soulignant les segments importants afin de favoriser l'analyse (Blais & Martineau, 2006; Thomas, 2006). À la deuxième étape, le chercheur doit lire attentivement et à plusieurs reprises les verbatims provenant des entrevues. Cette stratégie a pour but de se familiariser avec les données afin de bien saisir leur sens (Blais & Martineau, 2006; Thomas, 2006). Troisièmement, l'identification et la description des catégories consistent à étiqueter des segments de texte à des catégories. En d'autres mots, il s'agit de porter attention aux segments qui ont une certaine signification en fonction des objectifs de recherche et des résultats obtenus afin de les attribuer à une catégorie (Blais & Martineau, 2006; Thomas, 2006). Pour terminer, l'étape 5 consiste à réviser et à raffiner les catégories ou même de créer de sous-catégories en fonction des données. Idéalement, le nombre de catégories doit se limiter entre trois et huit (Blais & Martineau, 2006).

En terme général, l'analyse peut être réalisée de deux manières : manuel ou à partir d'un logiciel de codification des données comme Nvivo. Dans le cadre de cette étude, la méthode de triangulation des données manuelle a été sélectionnée. Elle a préféré utiliser la méthode manuelle également parce que cette méthode permet de prendre davantage connaissance des données obtenues et d'en bien saisir le sens. D'autant plus, la chercheuse a

réalisé elle-même les verbatims, elle a déjà donc une certaine familiarité avec les données ce qui favorise la codification manuelle. Pour s'y faire, la chercheuse a donc utilisé de grandes feuilles auxquelles les réponses de chaque participant étaient associées aux questions posées. De cette manière, les thèmes récurrents ont pu être identifiés et mis en évidence. Un total de 49 feuilles de taille 45,7 cm par 61 cm a été nécessaire pour l'analyse des données. La figure 5 permet de démontrer le travail de la chercheuse en utilisant la méthode expliquée juste avant.

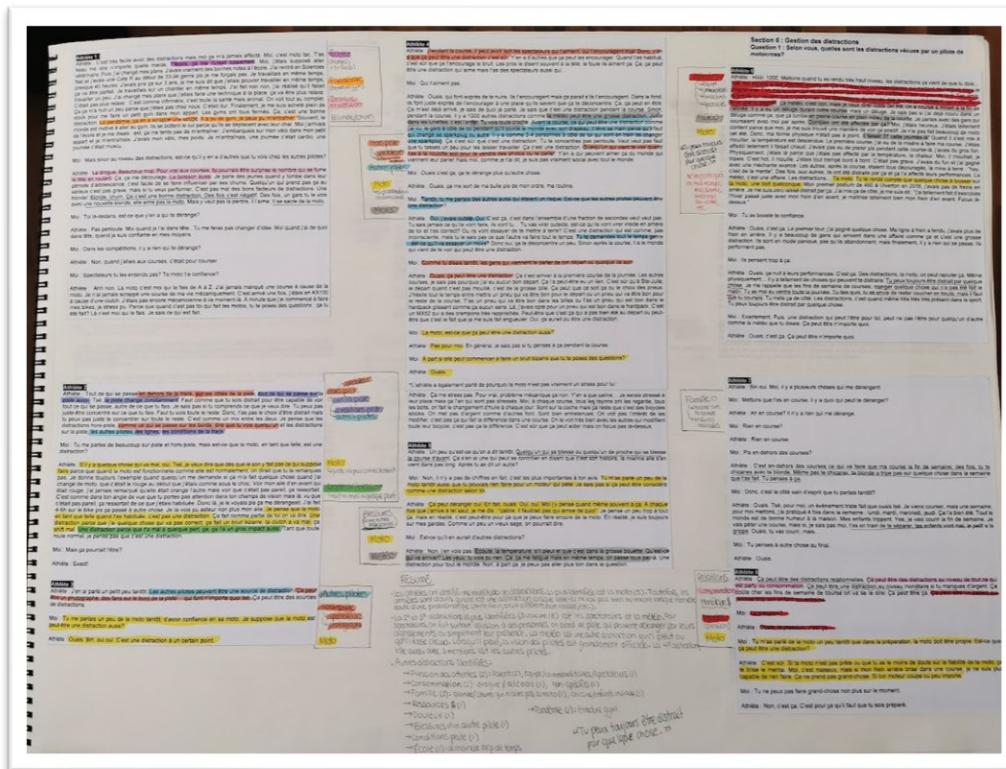


Figure 5. Exemple d'analyse manuelle d'une question réalisée par la chercheuse

3.4.3 Validation des résultats

Une fois l'analyse réalisée, il est important de s'assurer de la validité des résultats obtenus. En recherche qualitative, la principale difficulté revient du fait qu'un chercheur agit généralement seul et ce, dans toutes les étapes. L'interprétation des résultats peut être facilement biaisée (Miles et al., 2003). Pour éviter ce biais, il existe différentes approches pour s'assurer de la validité des résultats.

La triangulation des données, ou connue aussi sous codage parallèle en aveugle (Blais & Martineau, 2006), est la méthode à privilégier en recherche qualitative (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Par cette méthode, deux chercheurs codent les données sans se consulter. Après la codification, ils concilient leurs résultats (Smith & McGannon, 2018). De cette manière, il est possible de s'assurer que les données vont ou non dans le même sens et d'arriver à un consensus (Miles et al., 2003; Smith & McGannon, 2018). Le taux de concordance entre les diverses analyses réalisées par différents chercheurs doit être à la hauteur de 90% (Miles et al., 2003). En cas de divergences dans l'identification des catégories, une nouvelle analyse doit être réalisée par les chercheurs (Blais & Martineau, 2006). Spécifiquement dans le cadre de l'analyse de cette étude, un taux de concordance de plus de 90% a été obtenu entre la chercheuse et un autre chercheur.

Une autre stratégie est la vérification par les participants. Cette stratégie a pour but de partager les résultats analysés aux participants afin de s'assurer d'avoir retiré la bonne interprétation de ceux-ci (Blais & Martineau, 2006; Culver et al., 2003; Miles et al., 2003).

Fortement critiqué dû à sa contestation du but premier de la recherche scientifique, soit de découvrir de nouvelles connaissances, le retour avec les participants permet de s'assurer de la compréhension du point de vue des participants (Proulx, 2019). Selon Morse (2015), elle devrait être une nécessité et non une étape dans le processus de recherche puisqu'elle permet d'offrir de la pertinence, de la cohérence et de la précision intellectuelle à la recherche (Morse, 2015). Une autre critique de la vérification par les participants provient de l'engagement de ceux-ci (Smith & McGannon, 2018). Il est impossible de s'assurer que les participants sont pleinement engagés dans leur vérification, qu'ils se rappellent mot pour mot de leurs propos ou encore qu'ils changent d'opinion dépendamment du temps entre l'entrevue et la vérification (Smith & McGannon, 2018). La vérification par les participants reste une stratégie avantageuse, car elle permet aux participants d'identifier de nouveaux éléments de réponses ou encore des lacunes dans les témoignages (Schinke, McGannon, & Smith, 2013). Malgré ces avantages, la vérification par les participants n'a pas été utilisée pour cette étude. En effet, la majorité des participants n'était pas intéressée à obtenir le verbatim réalisé suite à leur entrevue. Toutefois, il est important de mentionner que près de la moitié des participants ont recontacté la chercheuse pour connaître l'avancement du projet de recherche. D'autant plus, la majorité des participants sont intéressés à obtenir la finalité du projet de recherche, soit le mémoire.

3.5 Rigueur scientifique en recherche qualitative

La qualité d'une recherche scientifique se détermine à partir de la rigueur scientifique (Smith & McGannon, 2018). La rigueur est essentielle dans chacune des étapes d'une recherche (Evans et al., 2021). Afin de s'assurer qu'une recherche fait preuve de rigueur

scientifique, quatre critères ont été identifiés : la fiabilité, la transférabilité, la crédibilité et la confirmabilité (Lincoln & Guba, 1985).

Dans un premier temps, la fiabilité se caractérise par la cohérence entre les résultats et le déroulement de l'étude et ce, en usant de méthodes de recherche reliées au contexte de la recherche (Proulx, 2019). Dans un sens, il s'agit d'avoir une forme de régularité au fil de l'expérimentation (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Afin de s'assurer de ce critère méthodologique, la méthodologie de cette étude est détaillée de manière à permettre le plus possible sa reproductibilité. De ce fait, la méthodologie permet d'offrir une constance dans la collecte de données ce qui assure la fiabilité (Jones, 2022). L'usage de la méthode de triangulation des données permet également d'assurer la fiabilité de la recherche (Culver et al., 2012). Spécifiquement à l'entrevue semi-dirigée, un chercheur doit constamment s'adapter en fonction des réponses des participants (Proulx, 2019). L'usage du journal de bord lors des entrevues permet au chercheur d'identifier ses changements et ainsi, s'assurer que les autres entrevues bénéficient de ces changements également (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018). Un autre aspect du critère de fiabilité dans le cadre de la recherche qualitative provient du niveau de formation du chercheur (Biddle et al., 2001). Toutefois, à ce jour, il n'existe pas de critères fixes pouvant déterminer le niveau « acceptable » de formations nécessaires qu'un chercheur doit obtenir pour que sa recherche soit considérée comme fiable (Biddle et al., 2001). Dans le cadre de ce projet de recherche, la chercheuse possède diverses compétences pouvant améliorer la fiabilité de sa recherche. D'une part, elle a pratiqué le guide d'entrevue avant de l'utiliser dans la recherche. De cette manière, elle s'assure d'être bien familière avec le guide et de s'assurer que le guide est cohérent et pertinent. Par la suite, la chercheuse

possède plus de 15 ans d'expérience dans le domaine du motocross, dont dix années compétitives au niveau provincial et quatre ans comme entraîneuse de motocross. Elle n'est donc pas étrangère dans le domaine et possède une compréhension et des compétences essentielles au sport à l'étude. Elle peut donc bien comprendre les perceptions, les sentiments, les émotions et les pensées des participants dû à sa propre expérience.

Le critère de transférabilité, connu aussi sous le terme de « validité externe », se définit par « la caractéristique d'une structure de preuve qui permet de généraliser les résultats obtenus au-delà des cas observés pour les fins de l'étude » (Gauthier & Bourgeois, 2021). En d'autres mots, il s'agit d'extrapoler les résultats obtenus à d'autres contextes que le contexte de recherche (Drapeau, 2004; Jones, 2022). Afin de respecter ce critère dans l'étude ci-présente, la saturation des données a été obtenue entre la sixième et la septième entrevue et le contexte de recherche a été pleinement expliqué. Avec la saturation des données, la chercheuse s'assure d'avoir l'ensemble des connaissances au contexte de recherche. Ainsi, la généralisation est possible.

Ensuite, il y a le critère de crédibilité, connu aussi sous le terme de « validité interne ». Par définition, la crédibilité fait référence à la vérification de la vraisemblance des données et des résultats (Jones, 2022). Les données recueillies doivent être véridiques et représenter la réalité des participants à l'étude et non celle voulue par le chercheur (Proulx, 2019). Pour s'assurer de la crédibilité des données, la chercheuse a usé de la méthode de triangulation des données et utilisé un journal de bord pour y faire des vérifications fréquemment.

Le dernier critère s'agit de la confirmabilité, soit l'objectivité du chercheur (Proulx, 2019). Le chercheur doit prendre en compte le sens des données en évitant ses propres opinions personnelles, ses valeurs et ses expériences (Drapeau, 2004). En recherche qualitative, le chercheur est pleinement participatif dans le processus de recherche et l'objectivité peut parfois être remise en doute. L'usage d'un journal de bord est un bon moyen de maintenir le critère de confirmabilité puisqu'il permet d'y inscrire ses pensées et d'en faire le tri (Demony, 2016). La rédaction du guide d'entrevue est également un moyen de maintenir l'objectivité (Demony, 2016). Le choix des mots a été réalisé de manière à respecter l'objectivité et d'être adapté aux participants. D'autant plus, la chercheuse de l'étude ci-présente a justifié chacun de ses choix méthodologiques et d'analyse à l'aide de références scientifiques afin de démontrer qu'ils n'ont pas été sélectionnés par choix personnels.

3.6 Synthèse de la méthodologie

Afin d'avoir une idée générale de la méthodologie, le tableau suivant permet de mettre de l'avant chacune des étapes en ordre chronologique de la méthodologie spécifique à cette recherche.

Tableau 3

Synthèse de la méthodologie utilisée dans le cadre de cette recherche

Étapes	Tâches réalisées
Revue de littérature spécifique aux études en lien avec l'aspect psychologique des pilotes de motocross et dans le cadre de la pratique de sports extrêmes	Une centaine d'articles scientifiques et de livres ont été consultés. Un résumé des articles et livres sélectionnés a été réalisé.
Élaboration de la méthodologie	Une recherche d'articles scientifiques et de livres a été effectuée afin de déterminer les paramètres de la méthodologie spécifique à cette étude qualitative. Un résumé a été réalisé.
Élaboration du guide d'entrevue	Un guide d'entrevue a été élaboré afin de répondre aux objectifs et questions de recherche. Il est inspiré de l'étude de Patel (2006) et Chamberlain (2011). Il est divisé en trois sections et en débutant avec des questions plus générales pour terminer avec des questions plus spécifiques.
Demande d'approbation éthique	Le comité d'éthique et de la recherche de l'UQAC a approuvé ce projet de recherche le 6 juillet 2022. Le numéro de référence est le 2022-1101.
Prétest du guide d'entrevue	La chercheuse s'est familiarisée avec le guide d'entrevue à l'aide de deux pilotes de motocross.
Recrutement des participants	Différents pilotes de niveau professionnel ont été contactés par courriel ou sur les médias sociaux afin de connaître leur intérêt à participer à une étude sur les perceptions des pilotes de motocross sur différents thèmes de la préparation mentale. Un formulaire d'informations et de consentement leur était transmis s'ils étaient intéressés. Si la réponse était positive, un moment pour réaliser l'entrevue était organisé avec chaque individu.
Collecte de données (entrevues)	Les participants avaient le choix entre une entrevue en personne ou par ZOOM. Deux entrevues ont été faites en personne et six autres par ZOOM. Le temps moyen des entrevues était de 1h45.
Réalisation des verbatims	La chercheuse a réalisé manuellement le verbatim de chaque entrevue. Entre 15 et 18 heures ont été nécessaires pour chaque entrevue. Ces heures correspondent à un total de 215 pages de texte.

<p>Analyse des résultats</p>	<p>L'analyse s'est réalisée selon la méthode inductive générale. De grandes feuilles ont été utilisées afin d'avoir les verbatims de chaque participant pour chaque question. Les thèmes récurrents ou même différents ont été mis en évidence.</p>
<p>Triangulation des données</p>	<p>La chercheuse et un collègue chercheur ont mis leurs réponses en commun afin d'y évaluer le taux de concordance. Ce dernier est de plus de 90%.</p>
<p>Comparaison entre les résultats et la littérature scientifique</p>	<p>La chercheuse a mis en relation les résultats de recherche à la littérature scientifique sur les divers sujets dans l'étude. On y note autant de ressemblances que de différences avec les études passées.</p>

CHAPITRE 4 — PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre a pour but de présenter les résultats de recherche obtenus à la suite de l'analyse inductive générale des données qualitatives selon Blais et Martineau (2006) qui se sont inspirés de Thomas (2006). En suivant ce modèle d'analyse, l'analyse des résultats s'est réalisée de manière exploratrice afin de découvrir de nouvelles informations en lien avec l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions dans le contexte du motocross. En ce sens, les résultats de recherche présentés dans ce chapitre ont permis de répondre aux questions et aux objectifs de recherche présentés ultérieurement.

4.1 Présentation des participants

Pour débiter, il est primordial de présenter le profil des participants de l'étude afin d'avoir une idée de leur parcours et de possiblement faire des liens entre leurs expériences et leurs réponses. Tel que présenté dans le Tableau 2 de la section 3, les participants de l'étude ont un bagage d'expériences diversifié. D'une part, ils ont au moins 10 ans d'expérience de pratique en motocross et de compétition. Cette expérience varie jusqu'à plus de 25 ans. De plus, 100 % des athlètes ont déjà minimalement compétitionné au niveau provincial, soit le championnat Challenge Québec Motocross, le seul championnat provincial de motocross au Québec. Sept participants ont de l'expérience au championnat canadien, soit au niveau professionnel ou amateur. En plus, trois des participants ont déjà expérimenté des courses aux États-Unis et l'un d'entre eux a déjà réalisé des compétitions à l'international. En somme, les participants de l'étude ont un bagage impressionnant en passant par des titres de champions québécois à des podiums au niveau canadien et américain ainsi qu'à des titres de champion canadien amateur ou professionnel.

4.1.1 Introduction au motocross

Considérant que le motocross est vu comme un sport moins traditionnel, les athlètes ont été questionnés sur leur introduction au motocross afin de comprendre comment ils ont commencé ce sport. La majorité des pilotes (6/8) ont touché à une moto pour la première fois à l'enfance, soit entre deux et huit ans. Pour les deux autres pilotes, l'un d'entre eux a débuté au cours de l'adolescence vers 13-14 ans tandis que l'autre pilote à l'âge adulte, soit 19 ans. À peine un à deux ans après leurs premières expériences sur une moto, six des pilotes ont débuté les compétitions tandis que les deux autres pilotes ont attendu environ sept à huit ans avant de débiter les courses.

En ce qui concerne le comment ils ont débuté, quatre des pilotes ont été introduits initialement au motocross par un membre de la famille. Deux pilotes ont été initiés par l'entremise d'une connaissance ou d'un ami tandis que les deux autres ont tout simplement eu l'envie d'essayer en observant d'autres pilotes. Fait intéressant, bien que 50 % des athlètes aient été introduits par quelqu'un de leur famille, le sport est devenu « une affaire de famille » pour plusieurs. En effet, quatre des athlètes ont également un frère ayant commencé à pratiquer et à faire des compétitions suite à leur initiation au motocross. Même que l'un des participants de l'étude a présenté le motocross à son enfant. Pour deux autres pilotes, ils ont même un conjoint ou conjointe adepte de motocross. On peut donc voir un aspect familial important autour du motocross.

4.2 Le motocross est-il différent des autres sports?

Dans le but de connaître la perception des participants par rapport à leur sport, les athlètes ont été questionnés sur s'ils percevaient une différence entre le motocross et les sports traditionnels. À 50%, les pilotes ont répondu oui à la question tandis que trois pilotes ont une réponse nuancée entre le oui et le non et une seule personne a répondu non.

Tableau 4

Caractéristiques semblables et différentes entre le motocross et les autres sports¹

Différences	Ressemblances
<ul style="list-style-type: none">• Exigence au niveau physique (4)• Incompréhension et perceptions du sport des autres (3)• Danger et risques associés au sport (3)• Demande mentale (3)• Traitement de l'information rapide (2)• Technique (1)• Sensation de dépendance (1)• Sport motorisé (1)	<ul style="list-style-type: none">• Les sports individuels (1)• Les sports motorisés (1)• Tactiques et mouvements répétitifs (1)• S'entraîner comme personne d'autre (1)

Comme l'on peut observer dans le tableau 4, 50 % des pilotes de l'étude considèrent que l'exigence au niveau physique est la plus grande différence par rapport aux autres sports. Selon eux, cette différence provient du fait que le corps au complet travaille en même temps. Le corps est complètement sollicité. Voici un extrait de deux d'entre eux.

¹ Dans les tableaux suivants, les chiffres entre parenthèses à la fin de chaque énoncé représentent le nombre de répondants.

A6 : Quand tu fais une course de 30 minutes, tu es dans une zone d'épuisement tout le long. Tu fais des moyennes de 175-180 battements. Ton corps est en épuisement tout le temps.

A3 : Le motocross, on pourrait dire que c'est le sport le plus intense parce que tu es poussé par la machine. Cela t'amène tellement à faire bouger tous les membres du corps, tous les muscles.

À propos de l'incompréhension, le motocross est considéré comme un sport plus méconnu, car il est moins populaire et marginalisé. Aussi, il est souvent associé à de mauvaises perceptions. D'autant plus, un athlète mentionne que cette incompréhension provient surtout de la méconnaissance de l'effort à fournir pour arriver à performer dans ce sport. Maintenant, trois athlètes ont parlé du danger et des risques associés à la pratique du motocross. En effet, ils sont d'avis que la pratique du motocross est plus dangereuse que des sports comme le volley, le soccer ou le vélo par exemple. Bien que le sport en tant que tel soit dangereux, un athlète a soulevé particulièrement les risques provenant des autres pilotes sur la piste ce qui influence le niveau de risque.

Spécifiquement aux athlètes ayant nuancé leur réponse par oui et non, ils ont spécifié que le motocross est comparable seulement à d'autres sports individuels ou à des sports motorisés individuels. Pour l'un d'entre eux, peu importe le sport, si un athlète s'entraîne d'une façon que personne ne comprend, il sera le meilleur athlète possible. Pour ce qui est du seul pilote ayant répondu non à la question, il mentionne que le motocross comporte des mouvements répétitifs et des tactiques semblables à d'autres sports.

4.3 Caractéristiques du sport

Afin d'évaluer à quel niveau se place l'aspect mental dans la pratique du motocross, les participants de l'étude ont été invités à donner un pourcentage aux quatre grands aspects de la performance, soit le physique, le mental, le technique et le tactique. Le Tableau 5 présente les résultats donnés par chaque pilote.

Tableau 5

Pourcentage selon chaque aspect de la performance spécifiquement en motocross

Athlète	Mental	Physique	Technique	Tactique
A1	50%	25%	15%	10%
A2	25%	25%	35%	15%
A3	30%	40%	20%	10%
A4	35%	25%	20%	15%
A5	55%	35%	9%	1%
A6	40%	25%	25%	10%
A7	35%	10%	35%	20%
A8	30%	40%	18%	12%
Moyenne	37,5%	28,13%	22,13%	11,63%

À la vue des résultats, le mental est l'aspect le plus important dans la pratique du motocross avec un pourcentage moyen de 37,5 %. L'aspect physique est au 2^e rang avec 28,13 % suivi de l'aspect technique (22,13 %) et de l'aspect tactique (11,63 %). Bien que l'aspect mental soit l'aspect avec le pourcentage le plus élevé, peu d'athlètes ont été en mesure d'identifier les raisons de ce positionnement. Parmi les quelques raisons

mentionnées, deux pilotes ont particulièrement expliqué que le mental influence et contrôle les autres aspects. Voici le témoignage d'un d'entre eux qui résume bien cette raison :

A4 : Selon moi, le mental c'est vraiment tout. Tout est là-dedans. C'est très mental. Il y a des journées que cela ne va pas bien et si ton mental est bon quand même, tu vas performer. Parfois, tu es en forme. Tu es vraiment prêt et il y a quelque chose qui arrive dans ta vie. Cela déstabilise ton mental. Tu ne vas pas bien performer.

Pour un autre athlète, le mental est essentiel, car il permet de combattre la fatigue qui s'installe en cours des compétitions. Par rapport à l'aspect physique, il est identifié au deuxième rang spécialement pour la demande cardiovasculaire (2) ainsi que d'avoir la capacité de finir les courses. De plus, la récupération a été mentionnée par un athlète dans cet aspect tout comme la sécurité sur la moto. Toutefois, deux pilotes sont d'avis qu'il est possible de ne pas être en forme physiquement et de performer quand même grâce à l'aspect technique qui compense la mauvaise forme physique. D'ailleurs, voici le témoignage de l'un d'entre eux représentant bien ce point de vue :

A2 : Je pense que l'aspect technique c'est quelque chose de majeur ayant un rôle vraiment important sur le reste. Tu n'as pas besoin d'être en forme pour faire de la moto, d'être vite et d'être bon. Oui, cela joue un rôle, mais tu es capable de faire sans.

Selon quatre pilotes, la technique est la base de la pratique du motocross. Toutefois, selon l'un de ses athlètes, c'est une composante toujours en évolution tandis qu'au contraire, l'un d'entre eux voit la technique davantage comme un acquis. Pour l'un des athlètes, la

technique permettrait de faire la différence entre les différents pilotes. À la hauteur de 11,63 %, le côté tactique est vu comme l'aspect le moins important. Un pilote a expliqué son point de vue, voici l'extrait :

A6 : Tactique, pour ma part, il y a un petit pourcentage. Il y a tellement de choses que tu ne contrôles pas dans la course.

Un second athlète a expliqué que la tactique n'est pas nécessaire si les trois autres aspects (mental, technique et physique) sont au maximum. Pour les autres athlètes, le côté tactique fait principalement référence à la constance en course (2), l'analyse de la course et de la piste (1) et la préparation avant les courses (1).

4.3.1 L'aspect mental

Par la suite, les participants de l'étude ont été questionnés sur ce qu'un athlète de motocross doit avoir mentalement pour devenir un champion. La réponse populaire est la confiance qui a été soulevée par six athlètes. En effet, un pilote de motocross doit particulièrement faire preuve de confiance au départ (2), d'avoir confiance en ses entraînements (2) ainsi que de croire qu'on est le meilleur sur la piste (2). Toutefois, un pilote a précisé que le niveau de confiance était important. Voici un extrait :

A7 : Pas trop de confiance, le juste milieu. Un manque de confiance, tu vas hésiter dans certaines situations et trop de confiance, c'est pire. Cela t'empêche de travailler fort.

Ils ont également abordé d'autres caractéristiques. Elles sont listées dans le tableau 6 ci-dessous.

Tableau 6

Caractéristiques mentales à obtenir pour être champion de motocross selon les athlètes

Caractéristiques mentales
<ul style="list-style-type: none">• Persévérance (3)• Agressivité sur la piste (2)• Être sain d'esprit (2)• Ne pas se comparer aux autres (1)• Accepter le danger (1)• Traitement de l'information rapidement (1)• Capacité d'adaptation (1)• Calme (1)• Patience (1)• Gestion du stress (1)• Gestion des émotions (1)

4.4 L'entraînement mental

Dans la présente section, il est question de connaître les perceptions, les opinions et les expériences des participants de l'étude par rapport à l'entraînement mental. D'ailleurs, cette section permettra en autres de répondre à la première question de recherche, soit *Quelles sont les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental ?*

4.4.1 Définition de l'entraînement mental

Tout d'abord, les participants ont été invités à définir l'entraînement mental. Les résultats obtenus confirment la méconnaissance des athlètes par rapport à l'entraînement

mental. En effet, les participants de l'étude ont de la difficulté à définir l'entraînement mental. Toutefois, ils ont chacun apporté un élément de réponses pertinent. Dans un premier temps, la moitié des pilotes de l'étude ont associé l'entraînement mental à la préparation de l'athlète que ce soit la préparation mentale, physique, de la moto et de l'équipement. En d'autres mots, il s'agit d'être bien préparé et dans un bon état d'esprit pour compétitionner. Voici la définition d'un d'entre eux qui explique bien cet aspect de préparation et d'être dans un bon état d'esprit.

A2 : Je pense que c'est lié à tout ce que tu dois faire pour être prêt et disposé à compétitionner dans un bon état mental. Tout ce qui est de m'assurer que j'arrive aux courses dans un bon esprit, sans trop de stress, d'arriver aux courses en étant préparé.

Pour deux pilotes, l'entraînement mental se définit notamment par la gestion que ce soit le stress (1), des émotions (1) ou de la peur (1). Selon un autre pilote, il s'agit de la capacité à réagir.

A8 : Je pense que cela doit être une sorte de conditionnement de comment réagir à certaines situations autant quand tu gagnes que quand tu perds. Je pense que c'est beaucoup dans les façons de réagir.

Parmi les autres réponses proposées par les participants de l'étude, on y retrouve la coordination (1), le temps de réaction (1) et faire travailler son cerveau (1). Seulement deux athlètes ont proposé des techniques d'entraînement mental soient l'attitude positive (1) et la visualisation (1).

En complément à l'entraînement mental, les huit participants de l'étude ont également été invités à définir le travail d'un consultant en préparation mentale. D'une part, deux n'ont pas répondu à la question. Toutefois, face aux résultats, on peut affirmer que les pilotes ne connaissent également pas le travail d'un consultant en préparation mentale. Quatre pilotes ont clairement répondu qu'ils ne le savaient pas ou encore, qu'ils n'avaient jamais entendu parler de ce métier. Seulement deux pilotes ont apporté des éléments de réponses. Voici ce qu'ils avaient à dire :

A1 : L'encadrement. Il faut qu'il soit là tout le temps. Il ne peut pas te dire : tu dois faire ça, ça et ça. Il faut qu'il te suive à longueur d'année. Moi, j'appelle ça un mentor. [...] Un consultant en préparation mentale, il faut juste qu'il soit là. Il faut qu'il soit un mentor. Il faut qu'il ait de l'expérience aussi. S'il n'y a pas d'expérience dans le domaine, il ne pourra pas t'aider. Le motocross, c'est tellement à part des autres sports. C'est tellement différent.

A3 : Disons, pas un coach de vie, mais proche quand même. [...] Moi, je l'associerais à mon père parce que mon père, c'est le professionnel d'observer. Il n'est pas un pilote, mais il voit tout. Il peut me dire un peu ce qu'il pense pour me préparer à passer au travers.

Tel que présenté dans les deux extraits ci-haut, un consultant en préparation mentale serait surtout une personne qui encadre l'athlète avec un suivi régulier ainsi que quelqu'un qui observe beaucoup.

4.4.2 Qui devrait s'entraîner mentalement?

La moitié des participants de l'étude croient que tous les pilotes de motocross devraient s'entraîner mentalement. En d'autres mots, peu importe le niveau des pilotes, les

athlètes de motocross devraient apprendre à maîtriser des habiletés mentales afin d'éliminer les erreurs et les accidents. Voici un témoignage de l'un des participants à ce sujet :

A6 : C'est important à tous les niveaux parce que mentalement, on a tous des périodes personnelles plus difficiles, que ce soit un proche qui a le cancer, avec ta blonde cela ne va pas bien ou peu importe. Je pense que, mentalement, quand tu réussis vraiment à maîtriser tes habiletés mentales et que tu es sur la moto, tu es vraiment dans ta zone. Tu maîtrises, tu as le contrôle de ce qui se passe mentalement. Tu élimines un paquet d'affaires. Tu élimines des erreurs sur la piste. Tu élimines des accidents. Tu performs mieux.

Deux autres pilotes ont également identifié que l'ensemble des pilotes de motocross avec un objectif devraient s'entraîner mentalement. Par objectif, il s'agit d'objectif personnel (1) ou compétitif (1). Pour un autre athlète, le pilote doit être au moins âgé de 16 ans puisque c'est « trop » selon lui. Par « trop », il s'agit surtout au fait qu'un pilote, avant 16 ans, n'a généralement pas tous les acquis et la maîtrise complète de sa moto. En ajoutant l'entraînement mental, il pourrait y avoir une surcharge.

4.4.3 Expériences des participants par rapport à l'entraînement mental

Dans l'objectif de connaître les expériences des participants par rapport à l'entraînement mental, ils ont été questionnés à savoir s'ils s'entraînaient mentalement. Aucun athlète n'a clairement répondu qu'il s'entraînait mentalement. Toutefois, ils ont tous identifié des stratégies et méthodes qu'ils utilisent pour améliorer leur mental. La moitié des participants utilise la visualisation de manière régulière que ce soit dès qu'ils ont du temps disponible (1), sur le départ (1) ou la semaine précédant la course (1). En autres, les athlètes

se visualisent sur le podium (1), être en première position (1), différents scénarios en compétition (2) et sur le départ (2). D'ailleurs, deux de ces athlètes ont mentionné que la visualisation est la seule technique qu'ils connaissent. Voici le témoignage d'un d'entre eux :

A5 : Je fais des courses dans ma tête toute la semaine. [...] Différents scénarios. Si la piste devient brisée, je passe à tel endroit. S'il y en a un qui passe là, je passe là. Si j'ai de l'avance, je fais quoi. Si je suis en arrière, je fais quoi. Toute la semaine, je pense à cela. [...] On met nos vies en danger, il faut penser à tout ce qui peut arriver.

Pour deux autres athlètes, se parler soi-même est une stratégie fortement utilisée avant et pendant les courses afin de diminuer le stress et d'être prêt. Le Tableau 7 présente des réponses uniques utilisées par les athlètes de l'étude.

Tableau 7

Techniques mentales utilisées par les athlètes de l'étude

Techniques mentales utilisées
<ul style="list-style-type: none">• Entraînement physique• Lire des livres• Jouer aux jeux vidéo• Parler aux autres• Attraper et lancer un ballon en disant l'alphabet à l'envers (réhabilitation commotion)• Yoga• Routine pré-compétition• Attitude professionnelle• Auto-analyse

Toujours à la question si les athlètes s'entraînent mentalement, trois athlètes ont répondu non. D'une part, deux d'entre eux ont parlé du fait qu'ils ne ressentaient pas le besoin de le faire. Voici ce qu'ils avaient à dire à ce propos :

A2 : Je suis un « set in my way ». Je suis quelqu'un de quand même très stressé et je sais que j'ai des façons de faire qui fonctionnent, cela me stress justement de parler avec quelqu'un et que cela pourrait changer. Je le considère, je vais y penser, mais cet été pendant que c'était le moment de plus grand stress de ma vie, ce n'était pas le bon moment.

A8 : Non. Je pense que j'ai quand même un mental pas pire. Je fais beaucoup d'auto-analyse et d'autocritique. Je suis capable de me remettre en question. J'ai un esprit très analytique. Quand une course ne va pas à mon goût, cela ne me prend pas deux semaines pour m'en remettre.

Le troisième athlète des trois ayant répondu non, pour sa part, a avoué ne jamais avoir pensé à cela. De son point de vue, il ne croit pas que les pilotes au Québec soient rendus à ce niveau. En d'autres mots, l'entraînement mental n'est pas encore une nécessité pour performer au niveau provincial.

Face à l'incompréhension et le peu d'expérimentation des athlètes en lien avec l'entraînement mental, les participants ont été invités à répondre à la question *Croyez-vous avoir les ressources nécessaires à votre disposition pour vous entraîner mentalement?* La majorité (5/8) ne considère pas avoir les ressources nécessaires particulièrement dues à la méconnaissance de spécialistes (3), à un budget limité (1) ou un manque de ce type de ressources au Canada (1).

A1 : Niveau budget, je n'ai jamais eu un gros budget comme les autres. Je n'ai jamais eu la ressource budgétaire donc, cela m'a toujours restreint.

A7 : Je ne savais même pas que cela existait.

À propos des trois autres pilotes, ceux-ci ont déjà obtenu des références, mais n'ont pas poursuivi au même débuté le processus. L'un d'entre eux a spécifié que la personne qu'il a rencontrée ne connaissait pas le motocross.

A8 : Lui, c'était moins spécialisé en motocross. Il ne connaissait pas du tout ça. Quant à payer quelqu'un, je veux quelqu'un qui est au minimum au courant de la réalité.

4.4.4 L'entraînement mental spécifiquement en motocross

Dans un premier temps, les participants ont été invités à répondre à la question suivante *Croyez-vous que l'entraînement mental soit efficace pour les athlètes de motocross?* Face à cette question, 100% des athlètes sont d'avis que oui, l'entraînement mental peut être efficace pour les athlètes de motocross. En effet, voici deux points de vue expliquant bien le point de vue de l'ensemble des participants.

A1 : Oui, amplement! Le mental, c'est tellement important. C'est comme dans tous les sports. Tu as beau être solide sur la moto, être bon sur la moto, mais si tu as zéro mental... Au début, cela ne jouera pas. Un moment, quand tu vas dans les classes professionnelles où ça roule vite, tu le vois tout de suite. C'est quand j'ai commencé les nationaux que j'ai vu que je n'avais pas de mental.

A2 : Je pense que, définitivement, l'entraînement mental peut avoir un grand impact. Je pense que ça serait pertinent pour n'importe qui pratiquant la moto. Justement pour ceux qui gèrent un peu moins bien le danger, qui gère moins bien ce qui se passe sur la piste.

Considérant que le motocross fait partie de la catégorie des sports à haut risque, les athlètes ont été questionnés sur l'entraînement mental dans un contexte de sports à risques en comparaison aux sports traditionnels. Les participants ont présenté des réponses assez mitigées. D'une part, la moitié des participants croient que l'entraînement mental n'est pas plus important dans des sports à risque que dans des sports traditionnels. Selon eux, l'entraînement mental est la même chose pour tous les sports. La seule différence provient du risque, car ils doivent être conscients de ce risque. Voici un extrait d'un participant :

A7 : Ce n'est pas plus important, c'est différent. En motocross, tu mets ta vie en danger. Il faut que tu voies cela d'une façon différente.

Au contraire, deux participants croient que l'entraînement mental est plus important dans des sports à risques justement dus aux risques. Voici le témoignage d'un de ces participants :

A4 : Je pense que, dans un sport à risque, c'est plus important parce qu'il faut que tu sois sensibilisé aux risques et de ne pas dériver de ce que tu fais parce que, justement, il y a des risques.

Pour les deux derniers athlètes, ceux-ci n'ont pas été en mesure de répondre oui ou non. Toutefois, l'un d'entre eux penche davantage pour la différence entre la gestion des risques et des blessures dans les sports extrêmes sans toutefois y voir plus d'importance.

4.4.5 Qualités mentales à développer en motocross

Plus de la moitié des participants de l'étude (5/8) ont identifié la confiance comme principale qualité mentale à développer. Selon un pilote, il ne s'agit pas seulement de la confiance en soi, mais également avoir confiance envers sa moto. Près de la moitié (3/8) des pilotes ont mentionné la concentration et deux athlètes ont parlé de la résilience face à l'adversité du danger et de la compétition. Le tableau 8 présente les qualités mentales qu'un pilote de motocross devrait développer selon les participants de cette étude.

Tableau 8

Qualités mentales à développer en motocross selon les participants

Qualités mentales
<ul style="list-style-type: none">• Attitude positive (2)• Structure mentale : Avoir un plan dans sa tête (1)• Accepter l'adversité et les défaites (1)• Agressivité (1)• Gestion du stress et des émotions (1)• Équilibre (1)• Prise de décisions rapide (1)• Calme (1)• Patience (1)

4.5 Habilités mentales

Cette section présente les perceptions des pilotes de motocross par rapport à certaines habiletés mentales, soit la confiance, la concentration, la relaxation et la motivation. D'autant plus, on y retrouve également la gestion du stress. Les participants ont été questionnés sur

l'importance de ces habiletés dans le cadre de la pratique du motocross ainsi que le développement de ceux-ci.

4.5.1 La confiance

L'ensemble des participants sont d'avis que la confiance est importante dans le cadre de la pratique du motocross. Il y a non seulement la confiance en soi, mais aussi la confiance en ses habiletés, envers les autres compétiteurs (croire qu'ils ne feront pas de gestes dangereux) et en sa moto.

Bien que la confiance soit importante, est-elle nécessaire à tout moment? À ce sujet, la moitié croit que la confiance est essentielle tout le temps que ce soit en compétition ou lors de pratiques en vue d'une compétition. L'un d'entre eux a notamment expliqué qu'un élément dérangeant comme une chute ou un dépassement peut subvenir n'importe quand d'où l'importance d'être toujours confiant. Toutefois, deux d'entre eux mentionnent que si un pilote roule pour le plaisir, il n'a pas besoin d'être confiant tout le temps. La seconde moitié de l'échantillon de recherche est d'avis contraire, c'est-à-dire que la confiance n'est pas essentielle à tout moment. Selon ces participants, le départ est le moment primordial où un pilote doit avoir confiance en lui puisque c'est un moment déterminant de la course. Un participant explique bien cette pensée, voici l'extrait :

A4 : C'est sûr qu'au départ et dans les premiers tours, la confiance est plus importante pour justement démarrer avant les autres. Si tu n'es pas confiant, tu vas te donner de la misère pour le reste de la course.

Un autre athlète ajoute que la confiance est également importante dans des moments de grande pression comme le départ, mais aussi lors de sauts, de conditions de piste difficiles et les batailles un contre un sur la piste. Un pilote a amené un aspect intéressant sur la non-nécessité de la confiance en compétition sauf sur le départ. Voici un extrait :

A5 : Il y a aussi, parfois pendant la course, que tel saut ou telle affaire que je n'ai pas confiance. Je ne le ferai pas, c'est dangereux. Il y en a d'autres qui le font, mais moi, je ne le ferai pas parce que je n'ai pas confiance. [...] C'est correct aussi de manquer de confiance sur certaines affaires. [...] Si tu manques un peu de confiance à telle place, tu fermes le gaz, tu évites et le reste, c'est correct. Tu vas peut-être éviter une bonne blessure.

Tous les participants de l'étude croient que la confiance peut se développer selon différentes méthodes telles que l'expérience (3), les résultats positifs (2), la fixation d'objectifs (2), l'entraînement (1), l'entourage (1), l'implication dans le sport (1), se parler soi-même (1) et le quotidien (1). D'autant plus, la moitié croit tout de même que certains jeunes semblent avoir une confiance innée.

4.5.2 La concentration

Tout comme la confiance, les huit athlètes sont d'avis que la concentration est importante dans la pratique du motocross. La principale raison est spécifiquement associée aux risques que ce soit pour éviter les chutes et les blessures (4). Voici trois extraits représentant cette raison :

A2 : Tout se passe tellement vite sur une piste. Tout va à mille à l'heure. Littéralement, parfois on va à 70-80-90 km/h. Donc, c'est sûr que si tu n'es pas concentré et tu penses aux fleurs, on s'entend que tu n'as pas le même type de réaction.

A3 : Oui, c'est très important! Si tu ne veux pas te ramasser sur le côté de la piste, il faut que tu sois concentré sur ce que tu fais et de ne pas te laisser déconcentrer par les autres. Plus tu es concentré sur toi-même, mieux c'est.

A8 : Oui, c'est sûr parce que si tu n'es pas concentré, ça vient un peu comme la confiance. Quand tu viens fatiguer en fin de course, que tu pompes des bras et que tu ne les sens plus, c'est là que tu fais des erreurs. [...] C'est plein de petites choses qui peuvent s'accumuler. Cela prend une fraction de seconde et tu es au sol.

Dans le même sens que la confiance, la concentration est importante à tout moment durant une compétition, mais particulièrement au départ (1), dans les premiers tours (1), face à l'adversité (1) et durant la préparation précompétition (1). L'ensemble des participants sont également d'avis que la concentration peut se développer selon des stratégies telles que de se parler soi-même (1), la visualisation (1), vivre le moment présent (1), l'expérience (1) et avoir une bonne préparation (1). Deux athlètes pensent aussi qu'il y a une certaine partie innée à la concentration par exemple les gens qui pourraient avoir un QI plus élevé (1) ou même des troubles de concentration à l'enfance (1).

4.5.3 La relaxation

Encore une fois, 100% des participants sont d'avis que la relaxation est importante dans la pratique du motocross. D'une part, la relaxation serait importante pour diminuer le stress selon trois pilotes. Un de ceux-ci précise même que la relaxation permet d'éloigner la fatigue lors des courses. Deux des huit participants croient que la relaxation serait surtout

pour amener une certaine forme d'équilibre face à l'intensité du sport. Voici les paroles d'un d'entre eux :

A6 : Tu fais tellement travailler ton cerveau tout le temps sur ta moto et c'est tellement intense. Tu mets ton cerveau dans un état plus relax et je trouve que cela équilibrait un peu mes états mentaux. Cela mettait de la stabilité.

Tandis que deux autres athlètes ont mentionné qu'être relax permettait d'être prêt et de mieux repartir comme une réinitialisation. Voici un extrait de l'un d'entre eux :

A3 : La relaxation, c'est très important d'être capable de relaxer le plus rapidement possible. [...] C'est de relaxer pour pouvoir redonner plus quand cela sera le temps. [...] Détendre le corps et le mental pour pouvoir redonner plus après.

Selon les huit athlètes, la relaxation est une habileté pouvant se développer par le yoga (2), la préparation et la routine (2), des activités divers comme le spa ou la plage (2), la musique (2), des exercices de respiration (1), la visualisation (1), se parler soi-même (1) et en prenant le temps de s'arrêter pour se reposer (1).

4.5.3.1 La gestion du stress

Afin de déterminer s'il y a un facteur de stress commun chez les pilotes de motocross, ceux-ci ont été invités à identifier une ou des situations stressantes pour eux. Le Tableau 9 présente les différents stress vécus selon les participants de l'étude.

Tableau 9

Facteurs de stress vécus par les pilotes de motocross

Facteurs de stress
<ul style="list-style-type: none">• Départ de course (3)• Pression de performance (3)• Fin de championnat (2)• Famille (2)• L'inconnu (2)• Être blessé (1)• La fatigue (1)• Chuter en moto (1)• Être la cible de ses adversaires (1)• Le doute (1)

Majoritairement (5/8), les pilotes observent que le stress diminue les performances. Toutefois, selon l'un d'entre eux, il est davantage variable selon les circonstances que ce soit la préparation pré-compétition, l'environnement, l'état d'esprit ou même une série d'événements ce qui peut jouer sur le niveau de stress positivement ou négativement. Dans le même sens, deux athlètes croient que le stress peut être favorable s'il est amené positivement par la bonne préparation et le soutien de son entourage. Comment les pilotes réussissent-ils à gérer le stress? Le Tableau 10 présente les différentes méthodes proposées par les participants.

Tableau 10

Techniques de gestion de stress utilisées par les pilotes de l'étude

Techniques
<ul style="list-style-type: none">• Se changer les idées (2)• Se parler soi-même (2)• Sensation d'adrénaline (2)• Être calme (2)• Pensées positives (1)• Exercices de respiration (1)• Utiliser sa confiance (1)• Prendre du temps pour soi-même (1)• Diminuer le nombre de catégories de compétition (1)

4.5.4 La motivation

La totalité des participants de l'étude est d'accord que la motivation est importante dans la pratique du motocross. La majorité des participants (6/8) expliquent que la motivation est importante parce qu'elle permet de mettre les efforts nécessaires. À ce sujet, voici deux témoignages :

A8 : Pour faire du motocross, il faut que tu sois motivé parce que c'est une dépense de temps, d'argent et de ressources de plein de choses. C'est certain que tu ne peux pas faire de motocross si tu n'as pas de motivation.

A2 : C'est tellement une grosse charge qui est demandée pour faire ce qu'on fait. C'est un mode de vie. J'aime ça le motocross. J'adore cela, mais c'est tellement une grosse demande que si je laissais les choses aller, je laisserais trop couler dans les craques. Cela ne se finirait plus. Je pense que la motivation ce n'est pas inné. Tu ne te lèves pas le matin et tu as de la motivation parce que sinon, tout le monde en aurait et tout le monde serait au même niveau.

Les pilotes ont également été questionnés sur les effets sur leurs performances selon leur degré de motivation. Deux participants sur huit ne voient aucune différence tandis que les six autres observent des changements. Parmi ces changements, il y a : rouler moins vite (1), diminution de la prise de risque (1) et rouler seulement pour l'argent (1). Les athlètes ont également été invités à identifier des stratégies pour augmenter leur motivation. Ils ont nommé la fixation d'objectifs (3), la préparation (2), la visualisation (1), se parler soi-même (1), la méthode TABATA (1), avoir un horaire (1), le repos (1), avoir une bonne alimentation (1) et se faire dire que son adversaire est meilleur que lui (1).

4.6 La force mentale

La sous-section de ce chapitre est dédiée à la force mentale. Elle a pour objectif de connaître les perceptions des athlètes à ce sujet dans le cadre de la pratique du motocross.

4.6.1 Définition de la force mentale

Les résultats démontrent que les pilotes de motocross, de manière individuelle, font preuve d'une certaine méconnaissance face au thème de la force mentale. En effet, aucun athlète de l'étude n'a été en mesure de correctement définir la force mentale. Toutefois, les participants ont chacun apporté des caractéristiques pertinentes à ce thème de la psychologie sportive. Les caractéristiques qui ont été le plus mentionnées par les athlètes sont la confiance (2), la concentration (2), la capacité à gérer les changements et de s'y adapter (2), la gestion de l'adversité (2), la force de caractère (1) et l'entraînement (1). Voici les définitions de

quelques participants qui représentent bien les différentes caractéristiques identifiées plus haut :

A1 : Force mentale, je pense, le mental il faut que tu sois « blindé ». C'est comme si tu étais fermé ici (en pointant sa tête) et que personne ne peut rentrer.

A2 : On a parlé tantôt que c'était beaucoup au niveau mental et qu'il y avait beaucoup d'adversité, d'adaptation et tout. Je pense que la force mentale, c'est d'être capable d'avoir les capacités pour subvenir à toutes ces demandes-là. D'avoir les capacités pour gérer cela, gérer tout ce qui vient avec.

A8 : C'est de faire face à l'adversité. La force mentale, c'est ça! C'est ta capacité à réagir à un événement dérangeant.

4.6.2 Moment où il faut faire preuve de force mentale

Par la suite, les participants ont été interrogés sur le moment ou les moments où il était important d'être fort mentalement en motocross. La moitié des participants (4/8) sont d'avis que la force mentale est importante durant toute la durée d'une course. Voici un extrait expliquant bien l'avis de ces participants :

A5 : La force mentale, il faut que tu sois plus fort, fort en commençant jusqu'à la fin. Ce n'est pas compliqué. C'est cela dans tous les sports. Il ne faut pas que tu lâches. Si tu lâches un peu, il y en a un qui va passer.

Parmi cette même moitié de participants, deux ont précisé que c'était important surtout important au départ d'une course tandis que les deux autres ont apporté cette même précision, mais spécifiquement à la fin de la course. Voici un extrait de l'importance de la force mentale en fin de course :

A6 : Toute la course et même, je pense que plus la course avance, plus c'est important. [...] Parce que cela vient plus difficile. Souvent, tu peux être en grande forme physique et t'affaiblir vers la fin. C'est plus difficile autant mentalement que physiquement. Il y a un petit peu d'épuisement quand même. Ta force mentale va souvent paraître à la fin, surtout quand tu as des mauvais débuts de course et qu'il faut que tu rebondisses. Plus tu avances vers la fin, plus il faut que ta force mentale soit là parce que ce n'est pas le temps d'abandonner. Tous les points comptent, toutes les secondes comptent. Souvent, il y a des championnats qui vont se perdre ou se gagner en fin de course.

Selon deux autres pilotes, il est important qu'un pilote de motocross soit fort mentalement dès son arrivée sur le terrain de compétition afin de n'avoir aucune hésitation ainsi que de ne pas se laisser piler sur les pieds. Les deux derniers athlètes, quant à eux, ils ont des opinions différentes. Pour l'un d'entre eux, il s'agit d'être fort mentalement notamment selon le degré d'adversité durant une compétition. Pour le second athlète, la force mentale n'est pas seulement importante lors des compétitions, mais bien au quotidien afin d'être en mesure de mettre son énergie à la bonne place, soit des facteurs contrôlables.

4.6.3 Développement de la force mentale

La force mentale est une habileté pouvant se développer selon tous les participants de l'étude. Plus de la moitié (5/8) mentionne qu'elle peut se développer avec l'expérience. Avec cette expérience, les athlètes ont une meilleure idée de ce qu'ils font.

Bien que tous les participants soient d'avis que la force mentale se développe, la moitié nuance leur réponse. D'une part, le quart des athlètes (2/8) croient au développement de la force mentale à un jeune âge grâce à l'entourage autour duquel le jeune grandit. Tandis que pour deux autres pilotes, développer la force mentale est vu comme une difficulté et

moins réalisable que de développer la confiance, la relaxation ou la concentration par exemple. Ils n'ont cependant pas développé davantage sur le sujet.

Parmi les méthodes identifiées par les athlètes pour améliorer la force mentale, on y retrouve notamment se parler soi-même (1), l'entraînement mental (1), la consultation avec un spécialiste (1), la prise de conscience de ce qu'un pilote peut contrôler ou non (1) et la confiance en soi (1).

4.6.4 Situations difficiles mentalement

Afin d'identifier des situations où les athlètes ont dû faire preuve d'une grande force mentale, ils ont dû répondre à la question : « *Avez-vous déjà vécu une situation difficile mentalement lors de la pratique de votre sport?* » La situation la plus difficile mentalement selon plus de la moitié des participants de l'étude (5/7) est les blessures. D'ailleurs, 75% des athlètes de l'étude ont vécu des blessures importantes spécifiquement dans le cadre de la pratique du motocross. Aussi, 100% des athlètes confirment que les blessures sont difficiles à surmonter mentalement puisqu'elles touchent des émotions comme la confiance (2), le stress (1), la peur (1), le doute (1) et l'incapacité (1). La gestion des blessures est donc un aspect important. Les pilotes ont proposé des façons différentes de gérer les blessures. D'une part, trois pilotes ont continué la pratique du sport malgré les blessures, soient en diminuant l'entraînement, l'intensité et les attentes ou encore en s'appuyant sur l'adrénaline. Voici deux extraits sur la façon dont les athlètes gèrent les blessures durant une compétition :

A5 : Dans le fond, je voulais juste faire de la moto. Je voulais juste rouler. Je me disais à chaque fois que j'arrivais sur la ligne de départ, il arrivera ce qu'il arrivera. C'était quand même dur sur l'orgueil. [...] J'essayais juste de ne pas être en colère, d'accepter ça et juste rouler.

A6 : C'est quand même le bout qui est difficile mentalement de devoir courser avec des blessures et parfois, elles sont de différents niveaux. Parfois, c'est des petites, mais des fois c'est des sérieuses. [...] Je mets cela de côté, mais l'adrénaline joue un grand rôle là-dedans. Tant que l'adrénaline est là. [...] Du moment que la course commence, je mettais cela dans un classeur et on n'y pense plus. On donne le maximum.

Deux pilotes ont même arrêté la pratique du sport avant de recommencer quelques années plus tard. Deux pilotes ont spécialement parlé de reprendre plaisir au sport en prenant du recul et de faire du motocross avec ses amis. Un autre athlète a dû faire une croix sur son championnat et même arrêter de travailler quelque temps. Il a surmonté cette épreuve en s'occupant l'esprit. Voici un extrait :

A4 : J'allais voir des amis, m'occuper l'esprit. Pour vrai, la commotion je pense que cela a été le plus dur. [...] C'est le plus dur mentalement de rien pouvoir faire quand tu as les capacités physiques de le faire.

Parmi les autres stratégies mentionnées, on y retrouve notamment de diminuer la prise de risque (1), avoir un équilibre (1) et apprendre à contrôler les risques (1). Par contrôle des risques, l'athlète parle surtout du choix d'équipements et des choix sur la piste.

Pour deux autres participants, leur situation mentalement difficile repose sur la pression des attentes et l'atteinte des objectifs. Pour surmonter ces difficultés, l'un d'entre eux a parlé plus spécifiquement de la résilience et de la confiance en lui.

4.7 La gestion des distractions

Comme l'a dit si bien l'un des participants : « Tu peux toujours être distrait par quelque chose ». En ce sens, il est intéressant de connaître les distractions possibles et courantes en motocross ainsi que les techniques utilisées par les athlètes pour gérer ces distractions.

4.7.1 Distractions en motocross

Les athlètes ont identifié une multitude de distractions. D'une part, selon la majorité des participants (5/8), la distraction la plus populaire est la moto. Toutefois, les athlètes sont d'avis qu'elle est une distraction lorsque celle-ci est défectueuse ou encore lorsque l'athlète doute d'une problématique comme la perte des freins, un bruit différent ou un bris ressenti par exemple.

A8 : Si ta moto n'est pas prête ou que tu as le moindre doute sur la fiabilité de ta moto, cela te brise le mental. Moi, c'est naïeux, mais si mon frein arrière brise dans une course, je ne suis plus capable de rien faire. Cela ne prend pas grand-chose.

Par la suite, les spectateurs, la météo et les autres pilotes sont des distractions courantes en motocross selon trois pilotes. Par spectateurs, on fait principalement référence à des personnes en bordure de piste avec des agissements dérangeants ou encore seulement pas leur présence. À propos de la météo, celle-ci peut avoir un grand impact sur la vision lorsqu'il pleut. Pour les autres pilotes, il s'agit particulièrement de l'inconnu de leurs gestes. Voici un témoignage d'un participant à propos des autres pilotes :

A4 : Dans l'ensemble d'une fraction de seconde... Tu ne sais jamais ce qu'ils vont faire. Tu vas virer extérieur, est-ce qu'ils vont virer intérieur en arrière de toi et tu es correct ou ils vont essayer de te mettre à terre? C'est une distraction qui est comme, pas inconsciente, mais tu ne le sais pas ce que l'autre va faire tout le temps. Tu te demandes tout le temps : est-ce qu'il va essayer de faire un geste? Donc oui, cela te déconcentre un peu.

Le Tableau 11 présente l'ensemble des autres distractions vécues par les pilotes de motocross.

Tableau 11

Distractions vécues chez les pilotes de motocross

Distractions en motocross
<ul style="list-style-type: none">• La moto (5)• Les spectateurs (3)• La météo (3)• Les autres pilotes (3)• La pression des attentes (2)• La consommation d'alcool ou de drogues (2)• La famille (2)• Les ressources financières (1)• La douleur (1)• Blessure d'un autre pilote (1)• Les conditions de piste (1)• L'école (1)• La pandémie (1)

4.7.2 Techniques de gestion des distractions

Les participants ont plusieurs stratégies pour gérer les distractions. D'une part, deux pilotes utilisent la méthode tiroir. Ils résument cette stratégie comme s'ils mettaient la distraction dans un classeur dans leur tête afin de l'oublier. Deux autres athlètes gèrent les distractions en se parlant à soi-même tels que de se rappeler la technique, se dire de se

concentrer ou encore de se rappeler ses bons coups. Par la suite, deux athlètes mentionnent de ne pas vraiment utiliser de technique, car ils considèrent être en mesure d'ignorer les distractions de manière automatique. Parmi les autres techniques identifiées par les athlètes, on y retrouve : les mots clés (1), la vision tunnel (1), changer sa mentalité (1), la prise de conscience (1) et la préparation avant course ou routine (1).

4.8 L'engagement sportif

Le motocross fait partie de la catégorie des sports extrêmes. Au cours des autres résultats dans les sous-sections subséquentes, on a pu observer à de multiples occasions les participants parler des risques. Les pilotes ont alors été davantage questionnés sur cet aspect important.

4.8.1 Perceptions par rapport aux risques vécus dans la pratique sportive

Tous les participants de l'étude ont conscience du risque dans la pratique du motocross. La différence entre eux provient de la façon dont ils gèrent ce risque. Bien que les athlètes aient conscience du risque, la moitié des pilotes (4/8) préfère ignorer ou ne pas s'attarder aux risques pour diverses raisons. Voici un extrait représentant bien l'avis de la moitié de l'échantillon qui ignore les risques :

A2 : J'accepte que le risque soit là, je sais qu'il est là et je l'ignore parce que... Je dis toujours l'exemple que les gens sont : « mon dieu, c'est dangereux ». Tu peux te faire frapper par une étagère à l'épicerie. Est-ce que cela t'empêche de faire ton épicerie? Est-ce que cela t'empêche de traverser la rue? Pense à conduire une voiture. Il y a tellement de risques associés à cela, mais c'est tellement un modèle de fonctionnement utilisé par tous. Personne ne se pose des questions et tout le monde conduit. Mais là,

c'est quelque chose non connu, on dirait que c'est ça qui ressort. [...] Je veux dire, on n'est pas à l'abri de rien. Je pense qu'il y a des risques dans tout. J'accepte et j'ignore parce que si je porte attention à ce risque-là, il faut que je porte attention à tous les risques dans ma vie et j'arrête de fonctionner.

Pour trois autres pilotes, la préparation et l'approche sont un bon moyen de contrôler les risques. En autres, l'un d'entre eux mentionne qu'avec l'expérience, il s'est mieux outillé pour affronter les risques tandis qu'un autre mentionne que sa vie doit tourner autour du motocross afin d'éviter les risques. Le troisième pilote met en relation la préparation mentale, physique, le risque et l'engagement dans le sport. D'ailleurs, près de la moitié des participants ont d'ailleurs mentionné l'engagement dans le sport dans leur perception des risques. Voici le témoignage d'un pilote qui présente bien cette perception du risque :

A6 : Énorme risque. Nous n'avons pas de cage autour de nous. Quand tu tombes, on ne frappe pas un mur à 200 km/h en voiture, mais il n'y a rien qui nous protège. Quand on tombe, c'est ton corps qui mange tout le coup. C'est le côté obscur. C'est tellement un beau sport, mais c'est sûr que les blessures, c'est le risque. Ce risque-là, on peut le diminuer le plus possible en se préparant avec tout ce qu'on a discuté. Tout ce qui est la préparation mentale, physique, etc. Plus tu mets du sérieux dans cela, plus ton risque va diminuer.

D'autant plus, les athlètes ont été questionnés sur l'avancer de leurs perceptions des risques entre leur début en motocross et maintenant. Les participants sont divisés par rapport à cette question. En effet, 50 % des pilotes sont d'avis que leur perception n'a pas changé et ce, malgré l'exposition aux risques que ce soit soi-même avec les blessures ou les blessures d'un autre pilote. Au contraire, l'autre moitié des pilotes voient une différence. À leur avis, ils sont plus conscients maintenant qu'avant dû à la maturité (1), la prise de conscience des

impacts des conséquences possibles sur sa vie (1), les responsabilités de devenir parent (1) et la prise de conscience sur ce qu'on peut contrôler ou non (1).

À la vue de ses résultats, les pilotes ont également été invités à discuter si leur perception des risques affectait leur pratique sportive. Majoritairement (5/8), leur perception des risques affecte leur pratique sportive. L'impact est notamment au niveau de la prise de risque. En effet, les pilotes évaluent le risque qu'ils sont prêts à prendre. Au contraire, trois athlètes ne considèrent pas que leur conscience du risque affecte leur pratique sportive. Même qu'un athlète a parlé de son expérience avec son frère, voici un extrait :

A1 : Pour vrai, s'il avait fallu que je m'attarde à cela, il aurait fallu que ce soit en 2012. Mon frère a eu un gros accident, il a manqué mourir en moto. [...] 2 semaines après, je continuais à faire des courses.

4.8.2 Motifs de participation sportive

Qu'est-ce qui vous pousse à poursuivre le motocross malgré les blessures que vous avez vécues et le risque associé au sport? Cette dernière question de l'entrevue est une question intrigante et souvent posée par des personnes externes au sport. En ce sens, les pilotes ont été questionnés à ce sujet afin de comparer les motifs de participation de sports à risques à d'autres sports possiblement plus traditionnels.

Tous les participants ont chacun proposé plusieurs motifs de participation et d'engagement sportif. Les raisons les plus mentionnées, soit à quatre reprises, reviennent au fait que les athlètes se sentent bien et qu'ils ont du plaisir. Ils se sentent à leur place, à l'aise

et en contrôle tout en oubliant ce qui se passe autour d'eux. Voici deux témoignages de ces motifs de participation :

A6 : Je me sens bien quand je fais de la moto, je suis dans ma zone. Je me sens à ma place. Je sens que je suis en contrôle de ce que je fais.

A7 : J'ai essayé plein d'autres choses et il n'y a rien qui me procure cela. Je me sens à l'aise. Je me sens moi-même. Je suis capable de m'exprimer. Je vais à une partie de hockey, je reviens et il y a un petit quelque chose. Il manque quelque chose. Je vais aller un soir en moto. Je vais embarquer dans mon auto. Je suis zen, je suis vidé. Je ne pense plus à rien d'autre. C'est le fun, je ne reviendrais plus chez nous.

De plus, trois pilotes ont identifié le motocross comme une passion ou encore, un mode de vie. Deux d'entre eux ont même avoué n'avoir connu autre chose que le motocross à un jeune âge. D'ailleurs, un athlète a parlé comment le motocross occupait son esprit au quotidien. En voici un extrait :

A7 : Je ne sais pas, mais il y a quelque chose qui fait qu'on pense juste à ça. Je suis à mon travail et je pense juste à la moto. Je suis en auto, je pense à la moto. En fin de semaine, j'étais à un congrès pour mon travail et j'ai perdu ma journée de moto. Tu comprends? Je fais des sourires, j'ai l'air content d'être là, mais je ne suis pas là. Je vois la saison qui s'achève et que j'aurais pu faire de la moto. C'est bizarre.

Pour deux autres pilotes, le motocross est une motivation pour performer ou encore pour le processus derrière le sport. Voici un témoignage de l'un d'entre eux :

A5 : Je veux encore me dépasser. Tant qu'on veut encore se dépasser, on cherche toujours, surtout à mon âge, il faut continuer à s'entraîner. Moi, j'aime le processus. J'aime penser qu'il faut que je me prépare pour la prochaine saison. Ça m'excite au bout. [...] C'est le fun le processus de l'entraînement. C'est plus excitant que la course comme telle. Ce n'est pas juste la course, c'est tout ce qui englobe qui est trippant. C'est ça qu'il faut aimer.

Parmi les autres motifs de participation à réponse unique, on retrouve les amis, le dépassement, les relations professionnelles et relationnelles ainsi que l'aide au quotidien grâce aux outils développés grâce au sport.

4.9 Synthèse de la présentation des résultats

Tel que présenté au départ, ce chapitre avait pour mission de présenter les résultats obtenus suite à l'analyse inductive générale selon Blais et Martineau (2006). Les réponses obtenues grâce aux entrevues semi-dirigées ont permis de mettre de l'avant les perceptions des pilotes de motocross par rapport à différents sujets de la psychologie sportive comme l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions.

En résumé, les pilotes de motocross sont d'avis que l'aspect mental est la principale composante de la performance en comparaison à l'aspect physique, technique et tactique. En ce sens, les pilotes sont également d'avis que l'entraînement mental est important pour les athlètes de motocross. Toutefois, ils ont peu de connaissances ainsi que d'expériences en lien avec l'entraînement mental ni même avec des spécialistes dans le domaine de la psychologie sportive. Majoritairement, il s'agirait d'un manque de ressources des athlètes sur le sujet.

Par la suite, les participants sont tous d'accord que la confiance, la concentration, la relaxation et la motivation sont des habiletés mentales importantes dans le cadre de la pratique du motocross. Majoritairement, ils croient que ces habiletés peuvent se développer selon différentes techniques telles que la fixation d'objectifs, la visualisation, la préparation,

des exercices de respiration, le yoga, en se parlant soi-même, avec l'expérience et les résultats positifs. À propos du stress, les participants ont diverses sources de stress comme le départ, la pression de performer, la fin d'un championnat ou même la famille pour ne prendre qu'eux en exemple. De manière générale, les pilotes sont d'avis que le stress diminue les performances. D'autant plus, le stress peut être géré en se changeant les idées, en se parlant soi-même, avec l'adrénaline, en étant calme ou encore avec les pensées positives.

Pour ce qui concerne la force mentale, les résultats démontrent une certaine méconnaissance et des opinions diverses face à ce concept de la psychologie sportive. Parmi les caractéristiques proposées par les participants pour définir la force mentale, il y a la confiance, la concentration, la capacité à gérer et à s'adapter aux changements ainsi que de faire face à l'adversité. Les participants sont divisés en deux concernant le moment où la force mentale est importante, soit toute la course ou encore lors de moments spécifiques comme le départ ou la fin de course. Ils sont toutefois majoritairement d'avis que la force mentale se développe par l'expérience et que la situation la plus difficile mentalement est la gestion des blessures.

La gestion des distractions est un autre sujet à avoir été abordé au cours de ce chapitre. La distraction principale en motocross est la moto elle-même notamment lorsqu'elle amène le doute ou lorsqu'elle ne fonctionne pas comme elle le devrait. Les participants ont également nommé les spectateurs, la météo et les autres pilotes comme distractions principales. Il n'y a toutefois pas de consensus par rapport aux techniques de gestion des

distractions. Les athlètes ont mentionné avoir un tiroir dans leur tête, se parler soi-même, utiliser des mots clés, le tunnel vision, la routine, la pleine conscience et changer leur façon de penser.

La dernière section du guide d'entrevue reposait sur l'engagement sportif par rapport aux risques et la poursuite du motocross malgré ces risques et les blessures. D'une part, tous les pilotes sont conscients des risques dans la pratique du motocross. Toutefois, la moitié décide de l'ignorer et l'autre moitié gère ce risque par la préparation, l'expérience ou l'implication dans le sport. La majorité des participants est d'accord que le risque affecte leur pratique sportive en les amenant à diminuer leur prise de risque. Par la suite, les participants poursuivent la pratique du motocross, car ce sport, pour la moitié d'entre eux, est le seul leur permettant de se sentir bien, à leur place, à l'aise, en contrôle et leur permettant d'oublier ce qui se passe autour d'un. Le motocross leur amène du plaisir. Pour d'autres, c'est une passion et un mode de vie.

Pour terminer, les différents faits saillants ci-haut seront abordés encore dans le prochain chapitre. En effet, ceux-ci feront l'objet de comparaisons avec la littérature scientifique actuelle en lien avec la psychologie sportive. Plus spécifiquement, il sera question de comparer la littérature scientifique dans divers sports aux athlètes de motocross afin d'établir des ressemblances ou des comparaisons.

CHAPITRE 5 – DISCUSSION

Le chapitre de la discussion est essentiel dans le cadre de ce mémoire. Ce chapitre met en relation les différentes réponses obtenues au cours des entrevues semi-structurées ainsi que la littérature scientifique avec les différents sujets abordés au cours de ces mêmes entrevues. En d'autres mots, il s'agit de répondre aux questions de recherches préalablement élaborées. Ces questions sont les suivantes : Quelles sont les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental ? Comment les pilotes de motocross arrivent-ils à gérer les distractions ? Qu'est-ce qui pousse les pilotes de motocross à reprendre le sport malgré d'importantes blessures et le risque associé à la pratique sportive ?

Pour répondre à la première question de recherche, les résultats obtenus confirment la méconnaissance des athlètes par rapport à l'entraînement mental. En effet, les participants de l'étude ont de la difficulté à définir l'entraînement mental. De plus, il y a une forte contradiction du fait qu'ils croient en l'importance de l'entraînement mental en motocross, mais aucun ne s'entraîne mentalement. Du moins, ils utilisent tous différentes stratégies mentales, mais ne semblent pas les associer à l'entraînement mental. La force mentale est un concept mieux compris par les pilotes de motocross.

Les distractions sont nombreuses selon les pilotes. Bien que la moto soit la principale distraction et qu'une erreur peut être fatale, comment gèrent-ils les distractions ? Au même titre que les distractions, les stratégies de distractions sont multiples. Aucune stratégie ne sort

du lot parmi, notamment, la méthode tiroir, le dialogue interne, les mots clés, la routine et la pleine conscience ce qui répond à la deuxième question de recherche.

Pour terminer avec la troisième question de recherche, les pilotes de motocross sont motivés à pratiquer leur sport dû aux bienfaits que leur procure le motocross. Ils se sentent bien et à l'aise. Ils ont du plaisir et se sentent en plein contrôle. Ils ne recherchent pas particulièrement le risque. Les pilotes sont passionnés par leur sport au détriment du risque et des blessures associés au motocross.

Ainsi, les prochaines sous-sections se composeront d'une discussion sur les questions et les objectifs de recherche. Les réponses des participants seront confrontées à la littérature scientifique actuelle. D'autant plus, les forces et limites de cette étude seront présentées ainsi que quelques recommandations et retombées seront proposées.

5.1 Le motocross est-il différent des autres sports ?

Le motocross est connu comme l'un des sports les plus exigeants physiquement et mentalement (Collins et al., 1993). Bien qu'il soit un sport motorisé, le motocross est également un sport extrême dû au risque de chutes et de blessures sérieuses lors de la pratique sportive (Arijs, 2014). D'ailleurs, c'est la prise de risque qui différencie les sports extrêmes des sports traditionnels. Près de la moitié des participants de cette étude sont également de cet avis. La plus grande différence proviendrait de l'exigence physique du sport

contrairement à d'autres sports comme ceux traditionnels. La demande mentale est également une caractéristique différente proposée par près de la moitié des pilotes. C'est d'ailleurs une des caractéristiques soulevées dans la littérature scientifique. La tâche cognitive est significative chez les athlètes de sports extrêmes dû à la demande mentale et physique durant l'action sportive (Baldisserri et al., 2014, mai). De plus, les adeptes de sports extrêmes sont parfois associés à des individus en quête de sensations fortes (Slanger & Rudestam, 1997). Cette perception extérieure est l'une des différences également observées par près de la moitié des participants. Elle sera d'ailleurs vue en détail dans une section ultérieure. En somme, la majorité des pilotes est d'avis que le motocross est différent des autres sports notamment ceux traditionnels dû au risque, à la demande physique et mentale et aux perceptions associées au sport. Ces différents concepts seront vus en détail dans les prochaines sections.

5.2 L'aspect mental spécifiquement en motocross

L'aspect mental représente 37,5 % de la performance des athlètes de motocross selon les participants de cette étude. Par la suite, on y retrouve l'aspect physique à 28,13 %, l'aspect technique à 22,13 % et l'aspect tactique à 11,63 %. L'aspect mental semble donc la composante principale de la performance des athlètes de motocross selon les participants. Dans certains sports, cette composante peut représenter jusqu'à 90 % de la tâche sportive (Weinberg & Gould, 2023). Selon Collins et al. (1993), le motocross est l'un des sports les plus exigeants physiquement et mentalement. En ce sens, il semble logique de voir que l'aspect physique suit de près l'aspect mental. La différence proviendrait du fait que le mental influence les autres composantes et non le contraire. En effet, certains pilotes de l'étude

mentionnaient que le mental peut avoir un impact sur les aspects physique, technique et tactique. À leur avis, le contraire n'est pas possible, soit que le physique, le technique ou le tactique n'influence pas le mental. D'ailleurs, Baldisserrri et al. (2014, mai) avaient identifié que la tâche cognitive de sports motorisés était importante dans leur pratique sportive. Spécifiquement en motocross, on peut penser aux risques associés à la pratique, la complexité du sport au niveau technique et tactique et l'exigence physique qui pourrait expliquer l'intensité de la tâche cognitive et l'importance de maîtriser l'aspect mental. Selon les participants, pour être un champion de motocross, ceux-ci devraient être confiants, persévérants, sains d'esprit et agressifs sur la piste pour ne pas laisser leur place entre autres. D'ailleurs, ces caractéristiques seront vues en détail dans les sections suivantes.

5.3 L'entraînement mental

5.3.1 Définition de l'entraînement mental

D'une part, la principale définition de l'entraînement mental offerte par les participants serait associée à la préparation. En effet, selon la moitié des participants de l'étude, l'entraînement mental se définit par tout ce qu'un athlète doit faire afin d'être bien prêt et dans un bon état d'esprit pour sa compétition. Ceci comprend donc la préparation physique, mentale, la moto et l'équipement notamment. Cette définition ne se rapproche pas de celle proposée par Gill et al. (2017). En effet, l'entraînement mental se caractériserait par l'apprentissage et le développement d'habiletés mentales à partir d'exercices psychologiques (Gill et al., 2017). Ainsi, il s'agit de pratiquer de manière systématique différentes habiletés mentales (Vealey, 1988; Weinberg & Gould, 2023). La définition proposée par les

participants s'associe davantage à celle de la routine pré-compétition. En effet, la routine pré-compétition se caractérise par une série d'actions ou de pensées réalisées selon un ordre voulu qui sont directement en lien avec la tâche que l'athlète se prépare à réaliser (Moran, 1996). La première étape du processus de routine est la préparation elle-même, soit que l'athlète se met dans une ambiance de confiance, de contrôle et d'attention interne à l'aide de pensées ou de gestes (Singer, 2002). En ce sens, la définition proposée par les pilotes s'associe grandement à celle de la routine. Par ailleurs, Patel (2006) avait identifié la routine comme un bon moyen pour être dans un bon état d'esprit chez un pilote de motocross ce qui est directement en corrélation avec la principale définition offerte par les participants.

Parmi les autres définitions proposées par les participants, on y retrouve plusieurs réponses uniques telles que la gestion du stress, des émotions et de la peur ainsi qu'à la capacité de réagir, la visualisation et l'attitude positive par exemple. Ces réponses sont davantage reliées à des habiletés mentales ou techniques qu'un athlète peut développer pour atteindre des performances optimales (Arijs, 2014; Brymer & Schweitzer, 2013a; Chamberlain, 2011; Cox, 2013; Jones, 2002; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010; Pshenychna et al., 2019; Secades et al., 2016; Young & Knight, 2014). Face à ces réponses, il est donc possible d'observer un manque de connaissances et de compréhension des participants de l'étude sur le concept de l'entraînement mental. Cette méconnaissance avait déjà été observée dans la seule étude s'intéressant à l'aspect mental chez les pilotes de motocross, soit celle de Patel (2006). Selon Patel (2006), les athlètes de motocross ont un manque de connaissance en lien avec l'entraînement mental. Il est donc possible d'y observer

la même chose près de 17 années plus tard. Cette méconnaissance est aussi observée dans d'autres études sur les sports extrêmes tels que celle de Chamberlain (2011) ainsi que dans des études sur les sports traditionnels (Bell et al., 2022).

À la vue du manque de connaissances des athlètes sur le concept de l'entraînement mental, il est possible d'observer un manquement dans la phase d'éducation, soit la première phase de trois phases du processus d'entraînement mental. La phase d'éducation implique la compréhension des différents concepts en lien avec la psychologie sportive, dont l'entraînement mental (Gill et al., 2017). Leurs connaissances s'associent à la deuxième phase qui se traduit par la pratique de stratégies mentales pour le développement des habiletés mentales (Gill et al., 2017). En ce sens, il serait bénéfique de maximiser cette phase de la planification afin de maximiser l'entraînement mental et ses bienfaits chez les athlètes.

5.3.2 Qui devrait s'entraîner mentalement?

L'entraînement mental est couramment associé aux athlètes de niveau élite puisque la littérature scientifique s'intéresse davantage à cette clientèle (Sharp et al., 2013). Les pilotes de l'étude ne sont toutefois pas de cet avis. En effet, selon eux, l'entraînement mental n'est pas uniquement réservé à l'élite. L'avis populaire des participants de l'étude est que tous les pilotes de motocross devraient s'entraîner mentalement. Selon la moitié des participants, une erreur ou encore une difficulté peut survenir à n'importe quel niveau de pilotage. Deux athlètes spécifient toutefois que les pilotes doivent avoir des objectifs. Un seul participant croit qu'un pilote doit avoir au moins 16 ans pour s'entraîner mentalement.

Toutefois, la littérature scientifique soutient que l'entraînement mental permettrait de plus grands bénéfices chez les jeunes sportifs (Gill et al., 2017).

De manière générale, il n'y aurait pas de distinctions à faire entre les débutants et les professionnels ainsi que l'âge sur la pratique de l'entraînement mental chez les pilotes de motocross. Les participants de cette étude soutiennent que l'entraînement mental est pour tous.

5.3.3 Expériences des participants par rapport à l'entraînement mental

En ce qui concerne les expériences des participants par rapport à l'entraînement mental, seulement trois d'entre eux ont clairement répondu à la question qui leur était posée. Ces trois participants ont mentionné qu'ils ne s'entraînaient pas mentalement puisqu'ils ne ressentaient pas le besoin de le faire ou qu'il n'avait pas pensé à cette possibilité. Tandis que les cinq autres participants n'ont, en aucun cas, indiqué qu'ils s'entraînaient mentalement ou non. D'une part, ces participants avaient de la difficulté à répondre positivement ou négativement à la question qui leur était posée. Pourtant, l'ensemble des athlètes ont proposé différentes techniques mentales qu'ils utilisent au quotidien. En effet, les athlètes ont proposé des techniques tels que la visualisation, le dialogue interne et la routine. Ces techniques sont bel et bien connues en préparation mentale et dans les sports extrêmes (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011; Collins et al., 1993; MacNamara et al., 2010; Ni Chárthaigh, 2017; Patel, 2006). En ce sens, les athlètes ne semblent pas associer ces techniques à de l'entraînement mental ce qui prouve encore une fois leur méconnaissance.

Parmi les raisons identifiées par les pilotes pour leur non-pratique de l'entraînement mental, l'un des participants ne savait pas que l'aspect mental pouvait s'entraîner. Cette incompréhension a souvent été soulevée (Bell et al., 2022; Chamberlain, 2011; Patel, 2006; Weinberg & Gould, 2023). Pour les deux autres pilotes, ils ne ressentent pas le besoin de s'entraîner mentalement. Cette perception est souvent observée chez les athlètes (Bell et al., 2022). Ainsi, cette façon de penser peut aussi démontrer une certaine incompréhension face aux bienfaits potentiels et usages de l'entraînement mental.

5.3.4 L'entraînement mental spécifique au motocross

L'un des aspects les plus intéressants de cette étude est la contradiction entre l'expérience et l'avis des participants sur l'entraînement mental dans le cadre de la pratique du motocross. En effet, les pilotes ne pratiquent pas l'entraînement mental, mais ils sont tous d'avis que ce type d'entraînement peut être efficace pour les athlètes de motocross. Toujours selon eux, l'efficacité serait notamment expliquée parce que l'aspect mental est primordial. D'autant plus, l'entraînement mental n'est pas plus important dans les sports extrêmes que les sports traditionnels selon une majorité de participants. La différence entre les deux types de sports reviendrait aux risques associés à la pratique qui sont à prendre en compte mentalement. Les risques seront vus plus en détail dans ce chapitre.

La contradiction entre l'expérience et l'avis des participants en lien avec l'entraînement mental pourrait s'expliquer par le manque de connaissances, de ressources et de compréhension des pilotes. Chamberlain (2011) et Patel (2006) ont soulevé des

conclusions semblables. Spécifiquement dans l'étude de Chamberlain (2011), les athlètes étaient d'avis que l'aspect mental est plus important que l'aspect physique. De plus, 50 % des participants ne savent pas comment la psychologie sportive peut leur être bénéfique ni même comment utiliser différentes habiletés mentales (Chamberlain, 2011).

5.3.5 Qualités mentales à développer en motocross

Une panoplie de qualités mentales ont été identifiées pour l'excellence sportive par une multitude d'études et de chercheurs (Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010; Secades et al., 2016). Dans le cadre spécifique de cette étude, plusieurs habiletés mentales ont spécifiquement été identifiées essentielles pour la pratique du motocross. D'une part, la majorité des pilotes ont identifié la confiance comme principale habileté à développer. La confiance en soi est l'une des habiletés couramment identifiées que ce soit dans les sports traditionnels (Cox, 2013; MacNamara et al., 2010) ou encore dans les sports extrêmes (Chamberlain, 2011; Crust & Keegan, 2010; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014). Dans les réponses des participants, il ne s'agit toutefois pas seulement de la confiance en soi, mais bien de la confiance en sa moto également ce qui n'avait pas été mentionné dans d'autres études.

La deuxième qualité identifiée par les participants de l'étude est la concentration. Tout comme la confiance, elle est une qualité essentielle selon plusieurs études (Arijs, 2014; Collins et al., 1993; Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010; Patel, 2006; Young & Knight, 2014). L'attitude positive a également été soulevée par deux participants. Cette qualité avait également été identifiée par Kabush et Orlick (2001) tout comme

Chamberlain (2011) et Patel (2006). D'autres qualités mentales identifiées dans cette étude l'ont également été dans le cadre d'autres études comme la persévérance (Chamberlain, 2011; MacNamara et al., 2010; Young & Knight, 2014), la gestion de l'adversité (Frühauf et al., 2017; Slinger & Rudestam, 1997; Young & Knight, 2014), la gestion du stress (Arijs, 2014; Chamberlain, 2011; Cox, 2013; Jones, 2002; MacNamara et al., 2010; Patel, 2006; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014) et des émotions (Arijs, 2014; MacNamara et al., 2010; Pshenychna et al., 2019; Young & Knight, 2014). Spécifiquement dans les sports extrêmes, l'équilibre avait été soulevé par Frühauf et al. (2017). Cette qualité a également été soulevée dans cette étude, mais seulement à une seule occasion.

D'autres réponses uniques ont été proposées par les participants qui n'ont toutefois pas été identifiés par les autres études. Parmi ces qualités, on y trouve d'avoir un plan en tête, l'agressivité sur la piste, la prise de décision rapide, le calme et la patience. De plus, une multitude de caractéristiques mentales reconnues comme essentielles à l'excellence sportive n'ont pas été mentionnées par les participants. Par exemple, il est notamment question de la gestion des distractions (Arijs, 2014; Jones, 2002; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010; Patel, 2006), la relaxation (Arijs, 2014; Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; Patel, 2006; Secades et al., 2016), la fixation d'objectifs (Cox, 2013; Kabush & Orlick, 2001; MacNamara et al., 2010; Young & Knight, 2014), avoir un haut niveau d'engagement, s'évaluer de manière réaliste, sortir de sa zone de confort et avoir du plaisir (MacNamara et al., 2010), la motivation (Cox, 2013; Jones, 2002; MacNamara et al., 2010; Podlog & Eklund, 2005), la visualisation (Arijs, 2014; Collins et al., 1993; Cox, 2013; MacNamara et al., 2010; Secades et al., 2016) et être fort mentalement (Cox, 2013; Crust & Keegan, 2010; Jones,

2002). L'identification de ces différentes caractéristiques dans d'autres études et non celle-ci est questionnable. En effet, plusieurs raisons pourraient expliquer cette non-identification. D'une part, il est possible que les ces différentes caractéristiques ne soient simplement pas essentielles à l'excellence sportive dans le cadre du motocross. Deuxièmement, les pilotes pourraient faire face à une certaine méconnaissance de l'impact potentiel de ces caractéristiques sur leurs performances. Dernièrement, face au stress de l'entrevue ou le fait de devoir répondre à la question sur le moment, il est possible qu'ils aient oublié certaines réponses. En effet, les participants sont libres de prendre le temps de répondre, mais il est possible qu'ils oublient certaines réponses au moment de les dire. Cette dernière raison est plausible puisque certaines de ces caractéristiques ont été identifiées plus tard. Prenons l'exemple de la motivation, tous les participants de l'étude ont répondu que la motivation était importante de même que la relaxation et bien d'autres. Il serait donc pertinent d'investiguer davantage sur les caractéristiques mentales à développer pour l'excellence en motocross comme en offrant une liste déjà établie aux participants par exemple.

Spécifiquement aux sports extrêmes, la maîtrise de soi (Brymer, 2010; Brymer & Schweitzer, 2013a), être prêt à toute éventualité (Chamberlain, 2011), l'instinct de survie (Arijs, 2014), la gestion des blessures (Patel, 2006; Podlog & Eklund, 2005) et des inconforts (Young & Knight, 2014), la gestion de la peur (Brymer & Schweitzer, 2013a; Patel, 2006), faire preuve de courage et d'humilité (Brymer & Oades, 2009), la pleine conscience (Arijs, 2014), le bon état d'esprit (Patel, 2006), vivre le moment présent (Frühauf et al., 2017) et faire preuve de stabilité mentale (Pshenychna et al., 2019) n'ont pas été mentionnés comme qualités essentielles à développer par les participants de cette étude afin d'être champion. Ces

résultats pourraient démontrer que les pilotes ont peu de connaissances sur les qualités mentales possibles à développer ou encore que, selon eux, elles ne sont pas essentielles pour atteindre le plein potentiel d'un pilote de motocross. Ainsi, ces résultats permettent de prouver qu'il faudrait poursuivre l'investigation plus en détail sur ces thèmes de la préparation mentale.

5.4 Habiletés mentales

5.4.1 La confiance

La confiance est une habileté mentale importante et nécessaire dans le cadre de la pratique du motocross selon tous les participants. Ultérieurement, des participants avaient identifié la confiance comme principale habileté pour être un champion en motocross. Il n'est donc pas surprenant qu'elle ait été nommée sachant qu'elle est l'une des habiletés mentales les plus identifiées dans la littérature scientifique (Chamberlain, 2011; Faure & Fitzpatrick, 2016; Podlog & Eklund, 2005; Pshenychna et al., 2019; Willig, 2008; Young & Knight, 2014). Selon Chamberlain (2011), la confiance dans les sports extrêmes est notamment essentielle en retour d'une blessure. Une blessure est fréquemment associée à une perte de confiance dû à l'incertitude (Ni Chárthaigh, 2017). Dans le cadre de cette étude, les participants n'ont pas fait cette association. En effet, une moitié de pilotes sont d'avis que la confiance est importante à tout moment lors d'une compétition tandis que l'autre moitié l'associe particulièrement au départ d'une course. Le départ est un élément important en compétition puisque tous les pilotes se retrouvent sur la même ligne à une distance très

rapprochée. Après un décompte de 30 secondes, ils se dirigent tous vers la même direction comme un entonnoir. La confiance est donc un élément important dans cette situation, car un manquement peut amener du doute (Pshenychna et al., 2019). De plus, le départ demande d'avoir un temps de réaction rapide. Le traitement d'information rapide est important dans les sports extrêmes comme le motocross (Arijs, 2014; Pshenychna et al., 2019). Ainsi, le manque de confiance peut ralentir le traitement de l'information dû aux doutes (Pshenychna et al., 2019) ce qui cause des conséquences négatives comme l'anxiété et la perte de concentration (Weinberg & Gould, 2023). En ce sens, la performance des pilotes pourrait fortement être diminuée par ce manque de confiance.

Les participants sont d'avis que la confiance se développe. Seulement quelques participants ont proposé différentes stratégies permettant son développement. La principale stratégie nommée à trois reprises par les athlètes est l'expérience. Il est possible d'associer l'expérience à l'exécution réussie de la théorie de l'auto-efficacité par Bandura (1997). Selon cette théorie, la réussite d'une tâche sportive permet de développer l'auto-efficacité ce qui amène une augmentation de la confiance (Bandura, 1997; Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, la réflexion des participants d'associer la confiance et l'expérience peut sembler logique. Prenons l'exemple d'un pilote réussissant un saut. Plus il le réussit, plus son niveau de confiance peut augmenter, car il a conscience qu'il peut réussir. Par la suite, le quart des participants ont identifié les résultats positifs et la fixation d'objectifs. Cette dernière stratégie peut impacter le niveau de confiance. En effet, la réussite des objectifs fixés peut mener à l'augmentation de la confiance en soi (Vealey, 2009; Weinberg & Gould, 2023). Un

participant a également proposé le dialogue interne. Un athlète ayant un dialogue interne positif peut affecter positivement son niveau de confiance (Hardy et al., 2001).

Certains participants ont proposé des stratégies non directement associées au développement de la confiance comme l'entourage et l'implication. D'une part, il est possible d'associer l'entourage à la persuasion verbale de la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1997). Tel que mentionné plus tôt, il s'agit d'avoir des encouragements provenant de l'entourage ce qui permet à l'athlète de se sentir compétent ce qui augmente la confiance (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2023). La seconde stratégie est l'implication dans le sport. Dans le milieu sportif, un haut niveau d'engagement est une caractéristique essentielle (MacNamara et al., 2010). Indirectement, l'engagement est lié à la confiance. En effet, l'engagement est l'un des quatre éléments du modèle des « 4 C » du développement de la force mentale (Clough et al., 2002). En ce sens, il est possible d'associer la confiance à l'implication dans le sport mentionné par certains participants puisque parmi la force mentale, on y retrouve la confiance (Clough et al., 2002).

Bien que tous les participants soient d'avis que la confiance se développe, la moitié d'entre eux croit que certains jeunes semblent avoir une confiance innée. Cet avis pourrait s'associer à l'éveil émotionnel de la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1997). Ce concept se définit particulièrement comme un état psychologique et les dispositions d'un individu à l'apprentissage (Cox, 2013). Suivant ce principe, il serait donc possible que certains jeunes soient plus disposés émotionnellement et psychologiquement à apprendre. En ce sens, la confiance s'exprime plus tôt dans leur développement. D'autant plus, sachant que

l'entourage joue un rôle important dans le développement d'un individu, il est tout à fait possible que ce facteur joue un impact sur la confiance chez les jeunes. Ainsi, ceci porterait à croire qu'ils ont une confiance innée.

5.4.2 La concentration

Sans opposition, la concentration est une habileté mentale importante en motocross selon les participants. D'ailleurs, elle est considérée comme une habileté prioritaire (Collins et al., 1993; Moran, 1996). La raison principale proposée par les athlètes est par rapport aux risques de blessures et de chutes. C'est d'ailleurs ce que les chercheurs Burke et Orlick (2003) avaient soulevé dans une étude sur les stratégies mentales utilisées par des grimpeurs du Mont Everest pour surmonter l'adversité. La concentration doit être optimale puisqu'une erreur peut être fatale. Les participants de cette étude perçoivent donc la même chose concernant cette habileté. Comme l'explique bien l'un des athlètes, l'action est rapide. En pensant à autre chose que la tâche active, un pilote n'aura pas le même type de réaction. C'est pourquoi la concentration est très importante dans le cadre de la pratique du motocross. Le traitement d'information doit être rapide afin de prendre une décision dans le plus court laps de temps possible (Arijs, 2014; Pshenychna et al., 2019).

En autres, ils sont également d'avis que la concentration peut se développer comme l'indique la littérature scientifique (Moran, 1996). Seulement quelques participants ont été en mesure d'identifier des stratégies pour développer leur capacité de concentration. Le dialogue interne, la visualisation, la routine (préparation) et l'expérience sont des stratégies

bien connues pour favoriser la concentration (Gill et al., 2017; Moran, 2008). D'ailleurs, elles ont été identifiées par différents participants. Vivre le moment présente a également été proposé par l'un des pilotes. Il est possible d'y faire un lien avec la définition de la concentration. En effet, la concentration se divise selon un processus de cinq principes (Moran, 1996). Parmi ces principes, on y retrouve particulièrement des notions reliées à la sélection de l'attention. Tel que mentionné plus tôt, une erreur peut être fatale dans les sports extrêmes. En ce sens, un pilote de motocross portant attention totalement au moment présent est en mesure de mieux avoir conscience de ce qui se passe devant et autour de lui et de possiblement éviter les erreurs.

Tout comme Walker (2017), les participants de cette étude sont d'accord que la concentration est une habileté importante à conserver du début à la fin d'une course puisqu'une distraction peut subvenir à n'importe quel moment. Toutefois, les participants de cette étude ont spécifiquement précisé qu'elle était essentielle au départ, dans les premiers tours, face à l'adversité et lors de la préparation. Tel qu'expliqué plus tôt, le départ est un élément important de la course. D'autant plus, dans les premiers tours, les pilotes se retrouvent très proches et les risques de collisions sont plus élevés. En ce sens, il est essentiel que les pilotes soient concentrés lors de cette période de forte adversité. Pour ce qui est de la préparation, un athlète expliquait que le motocross exige beaucoup de temps de préparation. Cette préparation est essentielle et elle doit être réalisée de la bonne manière. Prenons l'exemple d'une moto, celle-ci nécessite un certain entretien donc, un temps de préparation.

En somme, les pilotes de l'étude ont une bonne connaissance de la concentration et de son importance. On note toutefois un manque d'éducation par rapport aux stratégies pour développer la concentration. En effet, seulement cinq stratégies ont été proposées.

5.4.3 La relaxation

La relaxation a également été identifiée comme une habileté importante selon l'ensemble des participants. D'une part, l'une des raisons proposées par les pilotes est la diminution du stress. En effet, la relaxation est connue pour ses bienfaits dans la diminution du stress et de l'anxiété (Parnabas et al., 2014). Le stress sera vu plus en détail dans la prochaine section.

Pour l'un des pilotes, il a d'ailleurs précisé que la relaxation lui permettait même d'éloigner la fatigue. La diminution des tensions musculaires est l'un des bienfaits de la relaxation (Parnabas et al., 2014). Selon deux autres participants, elle leur permettrait d'avoir une certaine forme d'équilibre et de stabilité. Tel que mentionné plus tôt, l'équilibre (Frühauf et al., 2017) et la stabilité nerveuse (Pshenychna et al., 2019) sont des caractéristiques mentales essentielles dans les sports extrêmes notamment dû aux risques et à l'intensité associés au sport.

Plusieurs stratégies ont été proposées par les participants afin d'être relax telles que le yoga, la routine, diverses activités pour se changer les idées, la musique, des exercices de respiration, la visualisation, le dialogue interne et le repos. De fait, certaines de ces techniques

ont déjà été identifiées par la littérature scientifique pour leur impact sur le niveau du stress. Parmi ces techniques, on y note le dialogue interne et la préparation (la routine) par exemple (Weinberg & Gould, 2023). La multitude de réponses associée aux techniques pour la relaxation pourrait s'expliquer par le fait que chaque individu est différent et possède son propre moyen pour être dans un état de calme. Selon cette étude, il n'y a pas une technique qui sort du lot et qui semble davantage commune.

5.4.2.1 Le stress

D'une part, les pilotes de motocross perçoivent différents facteurs de stress également perçus dans d'autres sports tels que la pression de performance (Chamberlain, 2011), l'adversaire (Weinberg & Gould, 2023) et les blessures (Podlog & Eklund, 2005). Contrairement à l'étude de Patel (2006), les participants de cette étude ne perçoivent pas la moto ni l'aspect financier comme des facteurs de stress. Plutôt, les facteurs de stress identifiés sont le départ (3), la famille (2), l'inconnu (2), la fatigue (1), les chutes en moto (1) et le doute (1). Selon le modèle de stress de McGrath (1970), l'état de stress dépend de la perception d'une personne face à la situation devant lui. Ainsi, il est tout à fait sensé de voir différents facteurs de stress venant de cet échantillon de recherche puisque chaque individu réagit différemment selon son expérience, sa capacité à gérer le stress et sa personnalité (McGrath, 1970). En ce sens, un stress pour quelqu'un peut potentiellement ne pas l'être pour une autre personne. Dans le cas ci-présent, on note une tendance envers le départ d'une course et la pression de performance qui touchent près de la moitié des participants.

Majoritairement, le stress est vu comme un obstacle. C'est d'ailleurs le cas de cette étude. En effet, plus de la moitié de l'échantillon de recherche (5/8) croit que le stress diminue leurs performances. Trois participants croient que le stress peut être favorable seulement s'il est amené positivement notamment selon la préparation et l'environnement ou encore selon l'état d'esprit et le contexte. Ces réponses font bien référence à la théorie du « U inversé » de Yerkes et Dodson (1908). En effet, afin d'obtenir un niveau de performance élevé, le niveau de stress de l'individu doit se situer dans un juste milieu de stress. Ainsi, certains athlètes ont une bonne compréhension que le stress puisse être positif ou négatif selon différentes situations, contextes, etc. Toutefois, la majorité des participants de cette étude voit le stress comme négatif.

Pour ce qui a trait aux techniques de gestion du stress, la relaxation est l'une des stratégies populaires étant indirectement identifiées par les participants. En effet, certains ont parlé d'exercice de respiration (1), d'être calme (2) et de prendre du temps pour soi (1) qu'on peut associer à la relaxation. Aussi, les participants ont identifié le dialogue interne positif (2) qui est bien reconnu pour affecter positivement le niveau de stress (Weinberg & Gould, 2023). D'autres moyens de gestion du stress ont été identifiés tels que de se changer les idées (2), la sensation d'adrénaline (2), l'attitude positive (1), avoir confiance (1) et diminuer le nombre de catégories lors d'une journée de courses (1). Chaque athlète a sa propre stratégie. Au même titre que chaque individu perçoit le stress de manière différente, chaque personne possède sa propre méthode de gestion du stress que ce soit une méthode connue dans le domaine de la psychologie sportive ou non.

5.4.3 La motivation

Selon la littérature, la motivation est un élément primordial dans le succès d'athlètes (Gould et al., 2002). Les pilotes de motocross de cette étude sont également de cet avis. En effet, la totalité d'entre eux est d'avis qu'elle est importante dans le cadre de leur pratique sportive. D'ailleurs, la majorité des participants ajoute également qu'ils observent une différence dans leurs performances selon leur degré de motivation. Toujours selon eux, elle permet de mettre les efforts nécessaires puisque le motocross nécessite une panoplie de ressources que ce soit financière ou en temps par exemple. D'ailleurs, ceci représente une caractéristique principale de la motivation (Schunk et al., 2012). En effet, par définition, la motivation est un concept comprenant une direction, une intensité et de la persévérance que l'on donne à un effort (Sage, 1977; Weinberg & Gould, 2023). Les pilotes ont donc une bonne compréhension du concept de la motivation et de son importance dans leur pratique sportive.

Tout comme les précédentes habiletés mentionnées plus tôt, la motivation peut être développée. Spécifiquement à cette étude, les pilotes ont particulièrement identifié des stratégies bien connues dans la littérature scientifique pour développer la motivation. On parle notamment de la fixation d'objectifs (Đurović et al., 2020; Weinberg & Gould, 2023), la visualisation (Đurović et al., 2020) et le dialogue interne (Weinberg & Gould, 2023). La routine a également été proposée par le quart des participants, mais celle-ci n'est pas directement associée à la motivation. La motivation sera vue plus en détail dans la section sur les motifs de participations.

5.5 La force mentale

5.5.1 Définition de la force mentale

Il existe plusieurs définitions au concept de la force mentale telles que celle de Jones (2002), Clough et al. (2002), Gucciardi et al. (2009) ou encore celle de Gucciardi et Hanton (2016). Comme la littérature scientifique, les participants de cette étude ont également proposé différentes définitions. De manière plus spécifique, ils ont davantage proposé différentes caractéristiques associées au concept de force mentale plutôt qu'une définition complète.

D'une part, le quart des athlètes ont identifié la confiance. La confiance est un élément de premier plan dans au moins deux définitions de la force mentale, soit celle de Jones (2002) et de Clough et al. (2002). Jones (2002) propose que la force mentale puisse s'acquérir avec quatre éléments, dont la confiance. On retrouve également le modèle des « 4 C » auquel la confiance est importante pour qu'un athlète persiste malgré les échecs (Clough et al., 2002). Encore selon Jones (2002), la confiance est l'une des 12 caractéristiques spécifiques à la force mentale. En ce sens, une certaine partie des participants de cette étude saisissent bien l'association entre la force mentale et la confiance.

Une deuxième caractéristique identifiée par les pilotes de cette étude à la hauteur de 25% est la concentration. Selon Jones (2002), la concentration est l'une des 12 caractéristiques de la force mentale. Un athlète doit être en mesure de rester concentré pour

éviter les distractions. Dans le contexte ci-présent et mentionné par les participants plus tôt, un pilote de motocross doit éviter les erreurs en étant pleinement concentré. Tout comme la confiance, l'association entre la concentration et la force mentale est partiellement bien comprise par les participants de cette étude.

La capacité à gérer les changements et s'y adapter a également été soulevée par le quart des pilotes. Cette capacité est directement liée à la définition de Gucciardi (2017). Selon ce dernier, la force mentale se traduirait par la résilience et la capacité à s'adapter aux perturbations (Gucciardi, 2017). Comme l'indique un participant, la force mentale « c'est de faire face à l'adversité, c'est la capacité à réagir à un événement dérangeant ». Spécifiquement en lien avec le motocross, un athlète avait précisé plutôt que tout se passe rapidement sur une piste. Il est donc essentiel que le pilote soit concentré. En ce sens, il doit être en mesure de s'adapter aux distractions ou à tout élément pouvant atteindre sa concentration. Ainsi, quelques pilotes sont d'avis que la force mentale est associée à la capacité d'adaptation et à la résilience.

En rassemblant les réponses de chaque participant, il est possible d'en faire une définition plus complète. En effet, la définition la plus proche de celle offerte par l'ensemble des participants est celle de Gucciardi, Gordon et Dimmock (2009). Selon leur définition, la force mentale est caractérisée par « une notion à multiples facettes constituée de divers éléments clés, comprenant les valeurs, attitudes, cognitions, émotions et comportements, qui traduisent la capacité d'une personne à gérer les défis, pressions et adversités positives et

négatives » (Gucciardi et al., 2009). De base, la force mentale est un concept complexe auquel plusieurs composantes psychologiques s'y attachent (Hobfoll, 2002). Ainsi, les différentes composantes mentionnées par les participants de l'étude telles que la confiance, la concentration, la capacité à gérer les changements et de s'y adapter et la gestion de l'adversité sont toutes des caractéristiques pouvant s'attacher à la force mentale. L'existence d'une multitude de définitions sur ce concept peut être la cause des différentes perceptions des athlètes de motocross sur la force mentale. Au même titre que le stress, chaque individu a une perception différente selon son expérience et sa personnalité. En ce sens, il est possible d'y voir différentes définitions provenant des participants de cette étude. Face à ces différentes perceptions, il est difficile d'y avoir une définition claire et uniforme toujours à ce jour (Gucciardi & Hanton, 2016).

5.5.2 Moment où il faut faire preuve de force mentale

La force mentale est nécessaire durant toute la durée d'une compétition selon la moitié des participants. Pour eux, il est important de produire un effort mental du début à la fin. Il est possible de faire un lien entre ce point de vue et les 12 caractéristiques de la force mentale de Jones (2002). Dans les 12 caractéristiques de Jones, on y retrouve plusieurs éléments reliés avec la concentration et l'attention ainsi que la gestion du stress et des émotions (Jones, 2002). À plusieurs reprises dans ce mémoire, il a été mentionné que l'erreur peut être fatale dans le cadre des sports extrêmes. De plus, les participants ont fréquemment indiqué l'importance de la concentration, de la confiance et de la relaxation dans la gestion du stress et des émotions. Ainsi, ces différentes mentions pourraient expliquer le point de vue des participants par rapport à la force mentale.

Pour d'autres participants, la force mentale est particulièrement importante lors de moment d'adversité tel que le départ de course, lors de la fin de la course ou même au quotidien. Tel qu'expliqué plus tôt dans ce mémoire, le départ représente un moment important d'une course de motocross puisque tous les pilotes se retrouvent sur la même ligne pour se diriger vers la même direction tel un entonnoir. Lors de la fin d'une course, la fatigue physique et mentale s'installe. Comme l'explique un participant, des championnats peuvent se jouer avec des fins de course. Chaque point compte. De plus, un pilote doit être en mesure de rebondir malgré un mauvais début de course. Ces perceptions des pilotes peuvent, encore une fois, être liées à des caractéristiques de la force mentale selon Jones (2002). En effet, Jones (2002) a identifié que les athlètes doivent faire preuve de détermination pour rebondir d'une mauvaise performance. Il a également identifié qu'un athlète doit repousser ses limites et maintenir l'effort malgré les douleurs physiques et émotionnelles (Jones, 2002).

En somme, la force mentale est un élément crucial de la performance des athlètes de motocross. On note qu'elle est notamment importante durant l'ensemble de la performance sportive des pilotes et lors de situations d'adversité. D'ailleurs, la force mentale avait déjà été identifiée comme une caractéristique de premier plan dans la performance de sportifs extrêmes (Crust & Keegan, 2010).

5.5.3 Développement de la force mentale

La force mentale est une habileté pouvant être développée selon les participants de cette étude et selon la littérature scientifique (Connaughton et al., 2008). La majorité des participants sont d'avis que la force mentale se développe par l'expérience. Le développement de la force mentale s'explique selon quatre périodes d'apprentissage (Connaughton et al., 2008). Au fil de ces différentes périodes, l'athlète acquiert les fondements de la force mentale par l'apprentissage et le développement de ceux-ci par diverses techniques, par l'éducation et par l'expérience. D'autant plus, les périodes s'étendent sur un processus d'une certaine durée. Au fil du temps, un athlète va vivre plusieurs situations que ce soient des blessures, des victoires, des échecs ou autres. Dans le cadre de ces situations, l'athlète risque de développer certains outils, émotions et façon de réagir. Il prend de l'expérience dans ces situations ce qui lui permettra de mieux réagir par la suite. Ainsi, l'expérience peut, en effet, s'associer au développement de la force mentale.

Selon deux participants, la force mentale pourrait même être présente à un jeune âge dû à l'entourage. En effet, la force mentale n'est pas seulement associée à l'entraînement mental. Elle peut être influencée par les parents, les coéquipiers, les entraîneurs et les adversaires par exemple (Connaughton et al., 2008; Weinberg & Gould, 2023).

5.5.4 Situations difficiles mentalement

Tel que mentionné plus tôt, les sports extrêmes, dont le motocross, sont fortement associés aux risques de blessures (Willig, 2008). Les blessures ont d'ailleurs été identifiées

comme l'élément le plus difficile mentalement selon les participants de cette étude. Parmi les raisons de cette difficulté, les athlètes ont identifié que les blessures impactaient leur niveau de confiance, le stress, la peur, le doute et leur capacité à faire leurs activités quotidiennes. Toutes ces émotions ont déjà été longuement vues et étudiées dans la littérature scientifique (Chamberlain, 2011; Ni Chárthaigh, 2017; Podlog & Eklund, 2005; Weinberg & Gould, 2023).

L'un des aspects intéressants de la gestion des blessures des participants de cette étude est la poursuite de la pratique sportive malgré les blessures. En effet, trois participants ont poursuivi leur pratique sportive en diminuant l'entraînement, l'intensité et les attentes de performance ou même en s'appuyant sur l'adrénaline. Cette manière de gérer les blessures pourrait s'expliquer par le lien entre la force mentale et la perception de la gravité d'une blessure proposé par Levy et al. (2006). La poursuite de la pratique sportive malgré les blessures pourrait donc être liée à une plus grande force mentale ce qui diminue la perception de la gravité de la blessure (Levy et al., 2006). Au contraire, deux participants ont cessé la pratique sportive durant plusieurs années avant d'effectuer un retour. En fonction de la théorie proposée par Levy et al. (2006), ces pilotes auraient une plus faible force mentale puisqu'ils voient potentiellement la blessure plus grave et douloureuse considérant qu'ils ont arrêté la pratique sportive. Toutefois, ils seraient davantage conscients des bienfaits d'adhérer au programme de réadaptation tel que de reprendre confiance et garder la motivation (Levy et al., 2006). Pour ce qui est de l'adrénaline, un athlète doit être prudent. En effet, elle peut facilement nuire au jugement (Walker, 2017). Parmi les autres stratégies proposées par les athlètes pour gérer les blessures, il y a de reprendre plaisir, l'acceptation de la blessure,

contrôler les risques associés à la pratique que ce soit en diminuant le risque ou dans le choix d'équipement et avoir un équilibre. Spécifiquement aux risques et au plaisir, ils seront vus plus en détail dans une sous-section un peu plus tard. L'acceptation de la blessure est un élément particulièrement important de la réhabilitation puisque l'athlète comprend le mécanisme de sa blessure et peut mieux prévenir (Bahr & Krosshaug, 2005). À propos du contrôle de risque, les participants identifient la diminution de la prise de risque, avoir un équilibre mental et le choix d'équipement. Ces stratégies sont en fait des facteurs internes et externes d'une blessure. L'équilibre mental et la diminution de la prise de risque pourraient s'associer avec les facteurs internes tandis que le choix d'équipement aux facteurs externes (Bahr & Krosshaug, 2005).

Deux autres situations requérant de la force mentale ont été proposées par le quart des participants, soit la pression des attentes et l'atteinte des objectifs. En effet, la pression de performance est un élément de stress et de distractions pour les athlètes (Chamberlain, 2011). Elle peut rapidement devenir un fardeau important. Un athlète doit donc être en mesure de gérer la pression. D'ailleurs la gestion de la pression est l'un des quatre facteurs de la définition de la force mentale de Jones (2002).

5.6 La gestion des distractions

5.6.1 Les distractions en motocross

La gestion des distractions est l'une des caractéristiques essentielles pour l'excellence sportive (Arijs, 2014; Jones, 2002; Kabush & Orlick, 2001; Patel, 2006). D'autant plus, considérant que l'erreur peut être fatale dans le cadre des sports extrêmes, la gestion des distractions est donc extrêmement importante. Il est donc essentiel de connaître les distractions possibles et plus importantes dans le cadre du motocross. Spécifiquement à cette étude, la distraction la plus populaire est la moto, car elle peut être défectueuse et semer le doute dans l'esprit des pilotes. Patel (2006) avait notamment soulevé les bris mécaniques comme l'une des possibles distractions. Toujours selon Patel (2006), la température est une autre distraction potentielle qui a également été identifiée par les participants de cette étude. En effet, la météo est imprévisible et incontrôlable pour les pilotes. Celle-ci peut avoir un important impact sur la vision des pilotes lorsqu'il pleut par exemple. Les participants ont aussi identifié les autres pilotes, une distraction connue chez les pilotes de motocross (Patel, 2006). Les adversaires sont également imprévisibles. Sachant qu'un pilote met sa vie en danger, un adversaire effectuant une manœuvre dangereuse peut être très dérangent pour le pilote. Il est impossible de prévenir complètement leurs gestes. Parmi les autres distractions identifiées par les participants et selon la littérature scientifique spécifique au motocross, on retrouve les conditions de piste, les ressources financières et la douleur (Patel, 2006).

Les participants ont également proposé d'autres distractions à réponses uniques comme la consommation d'alcool ou de drogues, la famille, la blessure d'un autre pilote,

l'école et la pandémie (COVID-19). Ces distractions ne sont pas les principales distractions identifiées dans l'étude de Patel (2006). Comme l'indique un participant, tout peut être une distraction. Chaque personne est différente. En ce sens, une distraction pour l'un peut ne pas l'être pour un autre individu. Il est donc tout à fait logique d'y observer différentes distractions identifiées dans cette étude.

5.6.2 Techniques de gestion des distractions

Encore une fois, différentes stratégies de gestion des distractions ont été proposées par les participants de cette étude. D'une part, le quart utilise une méthode qu'ils surnomment « la méthode tiroir ». À leur dire, cette technique consiste à prendre la distraction et de la placer dans un classeur dans leur tête. En d'autres mots, il s'agit principalement d'ignorer la distraction en la classant dans sa tête. Cette technique semble se réaliser de manière assez automatique, car aucun des participants n'a précisé l'utilisation d'un mot clé ou encore d'une phrase pouvant l'inciter à classer la distraction dans leur tête. Par la suite, un autre quart des participants gère les distractions automatiquement selon eux. À leur avis, ils arrivent à ignorer les distractions sans aucune technique ou stratégie particulières. Il est donc possible d'y voir un lien avec la méthode tiroir proposé par d'autres participants dû au principe d'automatisme. D'autres stratégies bien identifiées dans la littérature scientifique ont été proposées par les participants dans le cadre de la gestion des distractions ou pour la concentration tels que le dialogue interne (Hatzigeorgiadis & Galanis, 2017), les mots clés (Moran, 2008), le tunnel vision (Gill et al., 2017) et la routine (Moran, 2008).

À la vue des résultats de cette étude, il n'y a aucune technique mentale prédominante dans la gestion des distractions. Toutefois, une partie de l'échantillon gère les distractions en ignorant celles-ci. Est-ce un manquement de connaissances et d'éducation par rapport aux stratégies mentales? Ainsi, ils considèrent peut-être que l'ignorance des distractions s'effectue de manière automatique. Ceci pourrait donc être à investiguer davantage puisque les résultats de cette étude ne permettent pas de répondre à cette question.

5.7 L'engagement sportif

5.7.1 Perceptions par rapport aux risques vécus dans la pratique sportive

Une caractéristique de premier plan dans le cadre des sports extrêmes est le concept de risque puisqu'il existe un fort risque de blessures et de décès dans ce type de sport (Cohen, 2016; Cohen et al., 2018). Ce concept du risque se définit particulièrement par « l'acceptation du risque de blessures sévères et de décès au cours de la pratique sportive » (Breivik et al., 1994). Par le passé, plusieurs chercheurs ont démontré que les athlètes de sports extrêmes sont majoritairement conscients des risques associés à leur sport (Brymer, 2010; Chamberlain, 2011). Il a été possible d'observer la même chose dans le cadre de cette étude. En effet, tous les participants sont conscients des risques associés à la pratique du motocross. Toutefois, on y note deux visions différentes. D'une part, la moitié des participants acceptent le risque et préfèrent l'ignorer. Ce point de vue s'explique par le fait que les pilotes sont d'avis qu'il y a un risque partout dans la vie. De ce fait, s'ils portaient attention à tous ces risques, ils ne fonctionneraient pas. Ce mode de pensée avait déjà été apporté dans le cadre de l'étude de Brymer (2010). Dans son étude, les athlètes avaient pour avis que tout le monde

finir par mourir et que le risque est présent au quotidien (Brymer, 2010). Un aspect apporté par Brymer (2010) est que le vrai risque proviendrait du fait d'ignorer le risque. Si l'on se fie à ce fait, la moitié des pilotes de cette étude est plus à risque dû à ce principe. Toutefois, il s'agit davantage de ne pas s'attarder aux risques, soit de ne pas y porter trop attention. Ils n'ignorent pas complètement le risque, car ils en ont conscience. Il s'agit donc d'une minimisation des risques tel qu'apportés par Csikszentmihalyi (1990).

L'autre moitié des participants sont également conscients des risques. Toutefois, ceux-ci les contrôlent par l'expérience, la préparation et l'engagement dans le sport. Ainsi, ils contrôlent les risques qui sont prêts à prendre. Selon la littérature, l'expérience joue un rôle dans la perception du risque (Slanger & Rudestam, 1997). En effet, un athlète avec de l'expérience percevra le risque de manière moins forte qu'une personne sans expérience (Slanger & Rudestam, 1997). D'autant plus, le contrôle du risque est un aspect intéressant de cette étude. De manière générale, le risque dans les sports extrêmes est associé à de l'imprudence, un manque de contrôle et un geste d'impulsivité (Brymer, 2010). Toutefois, les athlètes de sports extrêmes seraient enclins à ne pas prendre de risque de manière impulsive, mais bien de façon réfléchie et de pleine conscience (Crust & Keegan, 2010). Il est donc possible d'observer la même réflexion du côté des participants de cette étude. La majorité est d'avis qu'ils évaluent les risques qu'ils sont prêts à prendre.

Les deux perceptions différentes par rapport aux risques pourraient s'expliquer par l'expérience (Slanger & Rudestam, 1997), l'âge, le sexe et la personnalité des athlètes (Kerr & Mackenzie, 2012). Spécifiquement dans le cadre de cette étude, les participants ont un

bagage d'expérience variant de 10 ans à plus de 25 ans en motocross. Ils ont donc différentes expériences. Ne sachant pas l'âge et la personnalité des athlètes de cette étude, ces facteurs seraient pertinents à étudier plus en détail. Il est toutefois possible de noter que malgré les différentes expériences des athlètes, les perceptions se ressemblent grandement puisqu'on y note seulement deux points de vue différents.

L'une des sensations les plus associées avec la pratique sportive de sports extrêmes est celle de la peur (Brymer & Schweitzer, 2013a). En effet, elle est considérée comme l'une des principales émotions ressenties dans les sports extrêmes (Chamberlain, 2011; Mankad et al., 2009; Ni Chárthaigh, 2017; Podlog & Eklund, 2005). Spécifiquement à cette étude, la peur n'a presque pas été mentionnée par les participants. Elle a été mentionnée à deux reprises, soit lors de la définition de l'entraînement mental et lors d'une énumération d'émotions vécues suite à une blessure. Par ailleurs, la peur est souvent associée aux blessures puisque les blessures sont une grande cause de la peur vécue par les athlètes (Chamberlain, 2011; Podlog & Eklund, 2005). La sensation de peur n'est donc pas omniprésente spécifiquement dans le cadre de cette étude. Toutefois, on y note une forte ressemblance avec l'étude de Patel (2006). Dans son étude, l'utilisation du terme « peur » n'a jamais été utilisée par les athlètes de motocross. En effet, ils semblent éviter toute forme de vulnérabilité (Patel, 2006). En ce sens, il est possible que les participants ne discutent pas de la peur pour éviter toute forme de vulnérabilité. Toutefois, il est également possible qu'ils ne vivent pas de peur. Différents facteurs peuvent expliquer la sensation de peur comme les blessures par exemple (Chamberlain, 2011; Mankad et al., 2009). Aussi, si l'athlète fait face à la mort ou s'il transcende ses limites, il est possible qu'il vive plus de peur (Brymer &

Schweitzer, 2013a). Ainsi, un athlète n'ayant jamais vécu de situations dangereuses peut être moins à risque de vivre de la peur. Les expériences personnelles de chaque athlète ont donc un impact. De plus, la peur peut ne pas être vécue par les participants de cette étude, car ceux-ci minimisent les risques d'une certaine façon soit en les ignorant ou en les contrôlant. Ainsi, il est possible qu'ils n'aient pas peur dû à cette forme de minimisation des risques. Le manque de peur pourrait peut-être avoir un lien également avec les habiletés mentales. La peur est souvent associée au doute puisqu'elle amène des incertitudes. Prenons l'exemple d'une blessure, l'athlète peut avoir peur lors de son retour au jeu (Ni Chárthaigh, 2017). Au contraire du doute, on a la confiance. La confiance est de croire en ses capacités de manière à réussir une tâche précise (Plakona et al., 2014; Weinberg & Gould, 2023). Ainsi, le sentiment de peur pourrait être diminué grandement par la confiance des participants de cette étude ce qui expliquerait l'absence de la mention de la peur.

5.7.2 Motifs de participation sportive

La quête de risque, de sensations fortes et de danger sont souvent identifiés lorsqu'on parle d'athlètes de sports extrêmes (Slanger & Rudestam, 1997). Cette perception d'eux ne représente pas la réalité des participants de cette étude. En effet, leur principal motif de participation est associé à des sensations de bonheur et de plaisir. Lors de la pratique du motocross, ils se sentent bien, en contrôle et à l'aise. Ils se sentent à leur place. Il est possible d'associer ces sensations au sentiment de satisfaction personnelle. La satisfaction personnelle est l'un des éléments qui favorise les athlètes à pratiquer des sports extrêmes (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013a). Non seulement il y a la satisfaction personnelle,

mais il y a également l'atteinte d'objectifs personnels (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013b; Kerr & Mackenzie, 2012; Willig, 2008). Les adeptes de sports extrêmes participent à ces sports pour surmonter des défis et se surpasser (Frühauf et al., 2017). D'ailleurs, deux participants ont précisé que le processus derrière la pratique sportive est ce qui les motive davantage. Pour ce qui a trait de la passion, elle est également associée à la motivation intrinsèque et la théorie de l'auto-détermination (Ryan & Deci, 2000; Vallerand, 2015). En étant passionnés par le motocross, les pilotes sont prêts à s'engager en temps et en énergie. La passion en quelque chose est donc une attirance envers une activité que l'athlète aime et apprécie (Vallerand, 2015). Deux types de passion existent, soit la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle (Vallerand, 2015). Spécifiquement à cette étude, la passion des participants est davantage harmonieuse puisque les athlètes ne semblent pas attendre de retombées et s'engagent volontairement dans l'activité sportive. La passion harmonieuse est extrêmement liée avec la motivation intrinsèque, car les athlètes sont volontaires de donner temps et énergie (Vallerand, 2015).

D'ailleurs, les raisons de participation sportive au sein de cet échantillon de recherche sont orientées vers une motivation intrinsèque. En effet, les pilotes sont motivés par des sources internes telles que le plaisir, la passion et la satisfaction personnelle notamment. Ces caractéristiques font directement référence à la motivation intrinsèque de la théorie de l'autodétermination présentée plus tôt dans ce mémoire (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2000). En effet, il y a trois besoins psychologiques de base pouvant être associés à la motivation intrinsèque soit la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale (Ryan & Deci, 2000,

2020). Premièrement, le besoin de compétence a été soulevé par les participants qui mentionnaient se sentir en plein contrôle et à l'aise au volant de leur moto. La compétence dans le cadre de la théorie de l'autodétermination est directement associée à la confiance puisque l'individu va croire en ses habiletés et ressentir du succès (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). Les pilotes sentent qu'ils contrôlent leur moto, ils sont bien au volant de celle-ci. Ils se sentent donc compétents en ce sens. Deuxièmement, aucun participant n'a identifié qu'il devait absolument pratiquer le motocross ou encore qu'il fût obligé de pratiquer ce sport. Ainsi, il est possible d'y associer le besoin d'autonomie, soit que l'individu est libre de ses choix et actions (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). Le dernier besoin est celui de l'appartenance sociale qui se caractérise par la liaison et la connectivité entre les membres d'une même communauté et d'entretenir des rapports avec autrui (Cox, 2013; Ryan & Deci, 2020). L'un des participants précisait particulièrement que les relations professionnelles et relationnelles sont un motif de participant fort dans son cas. Ces relations sont directement associées au besoin d'appartenance sociale de la théorie de l'autodétermination. Ainsi, les pilotes de motocross de cette étude sont motivés suivant majoritairement une motivation intrinsèque regroupant les trois besoins psychologiques de base de la théorie de l'autodétermination de Ryan et Deci (2000).

D'autres réponses telles que les amis, les relations professionnelles et relationnelles ont été identifiées par les participants et la littérature scientifique (Kerr & Mackenzie, 2012) comme motifs de participation. La camaraderie est forte entre les adeptes de sports extrêmes, car ils partagent les mêmes risques (Willig, 2008).

Par ailleurs, il est également possible d'observer que certains motifs de participation identifiés dans la littérature scientifique ne le sont pas dans le cadre de cette étude. D'une part, il y a la nature puisque les sports extrêmes sont majoritairement à l'extérieur. L'environnement est unique et motivant selon l'étude de Frühauf et al. (2017). Aucun participant de la présente étude n'a identifié ce motif de participation. Un autre motif identifié dans la littérature est l'équilibre (Frühauf et al., 2017). Dans ce contexte, la pratique de sports extrêmes permet aux athlètes d'avoir un équilibre. En effet, ce type de sport permet d'apprendre à vivre le moment présent ainsi que de mieux gérer des situations difficiles (Frühauf et al., 2017). L'intensité des sports extrêmes est même parfois associée à une forme de dépendance (Willig, 2008). Les participants de l'étude ont bel et bien mentionné l'intensité de la pratique sportive du motocross. Toutefois, en aucun cas le terme « dépendance » n'a été identifié. De plus, l'équilibre a été mentionné dans le cadre de la relaxation et non comme un motif de participation.

5.8 Synthèse de la discussion

On note plusieurs faits saillants dans ce présent chapitre. D'une part, il est possible de constater la méconnaissance et l'incompréhension des participants par rapport à l'entraînement mental. Ils leur aient difficile de définir ce concept. D'autant plus, il existe une forte contradiction entre l'avis des pilotes et leurs expériences. En effet, ils sont d'accord sur le fait que l'entraînement mental peut être efficace dans le cadre de la pratique du motocross. Toutefois, ils ne s'entraînent pas mentalement. Du moins, ils semblent avoir de la difficulté à associer les techniques mentales qu'ils utilisent à l'entraînement mental. De même, parmi les raisons évoquées pour la non-pratique de l'entraînement mental, on y note

notamment le sentiment de ne pas en avoir besoin et le manque de ressources à ce niveau ce qui prouve une nouvelle fois l'incompréhension. Cependant, les participants ont bien expliqué l'importance d'habiletés mentales comme la confiance, la concentration, la relaxation dont la gestion du stress et la motivation dans le cadre de la pratique du motocross. Ces concepts sont beaucoup mieux compris par les pilotes. À ce qui à trait les différentes stratégies mentales proposées par les participants dans l'ensemble des habiletés mentales, on y note une récurrence de plusieurs des habiletés. Est-ce un manque de connaissances des différentes techniques possibles ou que ces techniques fonctionnent dans plusieurs habiletés mentales? Cette question reste toujours sans réponse.

En ce qui concerne la force mentale, les participants sont du même avis que la littérature scientifique, soit qu'ils proposent différentes définitions. En fait, certains participants ont identifié davantage des caractéristiques de la force mentale dont la capacité à gérer les changements et de s'y adapter, la concentration et la confiance notamment. Dans l'ensemble, leur compréhension de l'importance de la force mentale dans la pratique du motocross s'oriente vers toute la durée d'une compétition ou lors de moments d'adversités tels que le départ ou en fin de course par exemple.

Par ailleurs, la gestion des distractions est un autre élément clé de cette étude. Une multitude de distractions sont possibles et ont été identifiées par les participants. La distraction principale proposée par les pilotes est la moto elle-même qui peut créer des doutes importants. Parmi les principales distractions identifiées par les participants, il y a les

spectateurs, la météo, les autres pilotes, la pression de performance, la consommation d'alcool ou de drogues et la famille notamment. Les participants de l'étude utilisent diverses stratégies comme la méthode tiroir, le dialogue interne, les mots clés, le tunnel vision, la routine et autres. Cependant, aucune stratégie ne sort du lot.

Ensuite, les participants ont discuté des risques associés à la pratique du motocross. Tous les participants sont conscients des risques qu'ils prennent en pratiquant leur sport. Ainsi, une moitié ignore ces risques tandis que l'autre moitié tente de contrôler ces risques. Ceux-ci assurent que les risques ne sont pas pris de manière irréfléchie. Ils prennent les risques qu'ils sont prêts à prendre. Ainsi, les risques associés à la pratique du motocross ne sont pas la raison de leur participation sportive. Les pilotes pratiquent le motocross dû à des motivations intrinsèques. En effet, le motocross leur procure une satisfaction personnelle importante par le biais du plaisir, de sentiments de contrôle et d'être à l'aise tout comme en se sentant bien. Ces différents motifs répondent aux besoins psychologiques de base de la théorie de l'autodétermination, soit la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale. Le motocross est principalement une passion harmonieuse.

5.9 Les forces et limites

Ce projet de recherche détient plusieurs points forts dont il est important de mentionner afin de soutenir cette étude. L'une des principales forces de cette étude est de donner directement la parole aux athlètes. Sans équivoque, les athlètes sont les mieux placés pour partager leurs expériences et points de vue dans le cadre d'une étude s'intéressant à

leurs perceptions. Le second point fort est d'offrir la possibilité aux participants de décider si l'entrevue est en présentiel ou par visioconférence. D'une part, cette possibilité permet aux pilotes de partout au Québec de participer à l'étude. De plus, ils peuvent choisir le déroulement de l'entrevue qui leur permet d'être le plus à l'aise et confortables possible. Ils ont donc un certain contrôle. Troisièmement, le principe que la chercheuse soit elle-même adepte du sport depuis plusieurs années est un atout à prendre à considération. En effet, les athlètes pouvaient davantage se sentir en confiance et s'exprimer sans barrière d'incompréhension puisque la chercheuse comprend le sport. Les athlètes n'avaient pas besoin d'expliquer des termes particuliers et la conversation coulait davantage. Le quatrième point fort de ce projet de recherche est l'usage du français puisqu'une grande majorité des études scientifiques dans le domaine de la psychologie sportive est dans la langue anglaise. Pour terminer, suite à la triangulation des données, un taux de concordance entre les évaluateurs de plus de 90% a été obtenu. Ce pourcentage démontre une fiabilité des données et de la crédibilité. De plus, la saturation des données a été obtenue. Un troisième critère de rigueur scientifique a été respecté, soit la transférabilité. En effet, ce mémoire comporte une méthodologie complète, le guide d'entrevue ainsi que l'usage d'un journal de bord.

En ce qui concerne les limites de cette étude, deux points limitants sont observés. Premièrement, il pourrait y avoir une certaine forme de désirabilité sociale. En effet, les athlètes ont pu accepter ou donner des réponses dans le but de satisfaire la chercheuse ou de ne pas être vus négativement. Deuxièmement, une autre limite est la provenance des participants. Le nombre de pilotes professionnels francophones est limité au Québec.

CONCLUSION

Il est essentiel de débiter cette conclusion avec un rappel des trois questions de recherche identifiées au début de ce mémoire.

- Quelles sont les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale ?
- Comment les pilotes de motocross arrivent-ils à gérer les distractions ?
- Qu'est-ce qui pousse les pilotes de motocross à continuer le sport malgré d'importantes blessures et le risque associé à la pratique sportive ?

Par l'entremise des entrevues semi-dirigées et d'une analyse inductive générale des données qualitatives, il a été possible de répondre aux trois questions de recherche. Tout d'abord, les pilotes ont une méconnaissance et une incompréhension face à l'entraînement mental. Malgré que l'aspect mental soit identifié comme la composante la plus importante de leur performance sportive, aucun athlète ne pense s'entraîner mentalement. En fait, ils ont de la difficulté à associer les techniques mentales qu'ils utilisent au quotidien à l'entraînement mental. En effet, ils utilisent multiples techniques telles que le dialogue interne, la routine, les mots clés, la visualisation, la fixation d'objectifs et bien d'autres. Malgré cet usage, ils ont de la difficulté à identifier l'entraînement mental. De ce fait, il est possible de percevoir une forte contradiction entre la non-pratique de l'entraînement mental ainsi que leur avis sur l'utilité de l'entraînement mental en motocross. Ils croient que l'entraînement mental peut être utile en motocross. Particulièrement, des habiletés mentales telles que la confiance, la concentration, la motivation et la relaxation sont essentielles dans la pratique du motocross. Elles doivent donc être développées par l'entremise de différentes

stratégies proposées par les participants. De manière générale, les athlètes proposaient sensiblement les mêmes stratégies pour les diverses habiletés. Certaines stratégies sont bien connues dans l'univers de la psychologie sportive et d'autres non.

Au niveau de la force mentale, elle est, de base, un concept difficilement défini dans la littérature scientifique. Il est de même chez les athlètes. En effet, aucune définition précise n'a été proposée par les participants. Cependant, ils ont tous énuméré des caractéristiques liées au concept de la force mentale telles que la concentration, la confiance et la gestion de l'adversité et la capacité de s'y adapter en autres. Les pilotes ont proposé également des stratégies intéressantes de développement de la force mentale comme l'expérience, l'entourage, le dialogue interne et par l'entraînement mental par exemple. En somme, le concept de force mentale est généralement mieux compris que l'entraînement mental par les athlètes de motocross. Par ailleurs, la force mentale est particulièrement nécessaire durant toute une compétition, mais également dans des moments difficiles. D'ailleurs, le moment le plus difficile chez les pilotes de motocross est lors de blessures.

La deuxième question de recherche a également été répondue grâce aux réponses des athlètes. En effet, il a été possible d'identifier les distractions vécues par les pilotes. Certaines distractions sortent du lot telles que la moto, les spectateurs, la météo et la famille notamment. Cependant, comme le dit si bien l'un des athlètes, il est possible d'être distrait par n'importe quoi. La gestion des distractions est un aspect important chez les athlètes de motocross, car une erreur peut être fatale pour eux. En ce sens, les pilotes ont identifié plusieurs stratégies pouvant les aider à gérer ces distractions. Bien qu'aucune stratégie ne se démarque, les

athlètes ont proposé des techniques comme la méthode tiroir, le dialogue interne, les mots clés, la routine et la pleine conscience.

Le risque associé à la pratique sportive de sports extrêmes est un concept également présent dans la pratique du motocross. D'ailleurs, les pilotes de motocross sont conscients des risques dans leur sport. Il y a une dichotomie entre les pilotes. D'un côté, les pilotes ignorent les risques et de l'autre côté, ils les contrôlent en diminuant la prise de risque ou encore dans leur choix d'équipement par exemple. L'ignorance des risques est en fait, de ne pas s'arrêter à ces risques puisqu'il est possible de vivre du danger partout au quotidien. Il semble donc y avoir une forme de minimisation des risques par les athlètes de motocross. Au contraire de la littérature, le risque n'est pas l'un des motifs de participation. Les raisons de participation sportive des pilotes de motocross sont notamment des motifs intrinsèques reliés à la satisfaction personnelle. Cette satisfaction personnelle est possible puisque les athlètes ressentent du plaisir, une sensation de bien-être et d'être en contrôle lors de la pratique du motocross.

Face à ces résultats, il est possible d'affirmer que les objectifs de recherche ont été répondus. Ces objectifs étaient d'analyser les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale du sport du motocross, d'identifier les techniques mentales utilisées par les pilotes de motocross pour gérer les distractions et d'identifier les facteurs de motivation à la participation et à l'engagement sportif.

Ce projet de recherche peut avoir plusieurs retombées. D'une part, la recherche qualitative s'intéressant à l'aspect mental des pilotes de motocross est limitée. Cette étude peut ouvrir la voie à d'autres études qui pourraient s'inspirer de la méthodologie et du guide d'entrevue par exemple. Par ailleurs, cette étude permet d'élargir les connaissances à propos de l'entraînement mental, de la force mentale, de la gestion des distractions, de la prise de risque et des motifs de participation dans le contexte du motocross. Ainsi, les intervenants œuvrant dans l'entourage des pilotes peuvent mieux cibler les besoins de leurs athlètes et les aider à développer et atteindre leur plein potentiel. Une autre retombée possible est en lien avec la perception des athlètes de motocross. En effet, parfois, ces athlètes sont perçus comme des individus en quête de danger ou en rébellion. Le fait d'avoir donné la parole aux pilotes de motocross est une bonne façon de démontrer leur point de vue et leurs perceptions par rapport à leur sport. Ainsi, ils peuvent être mieux compris par la population en général. Pour terminer les retombées possibles, un des aspects intéressants en lien avec le motocross consiste au fait qu'il n'est pas considéré comme un sport dans toutes les régions du monde. Au Québec, le motocross est davantage un loisir. Avec un projet de recherche s'intéressant aux perceptions de pilotes francophones, il pourrait contribuer à promouvoir une meilleure acceptation du motocross au Québec.

Pour conclure ce mémoire, il est possible d'imaginer de futurs projets de recherche pour faire suite à celui-ci. En premier lieu, ce projet de recherche est une vue générale de différents thèmes de premier plan de la psychologie sportive et de l'entraînement mental. Il pourrait être très intéressant d'entrer plus en détail dans chacun d'eux. Par rapport à l'entraînement mental, les pilotes mentionnaient que l'entraînement mental pouvait être utile

dans le cadre du motocross. Il pourrait donc être intéressant de réaliser une étude évaluant si réellement, l'entraînement mental est utile en motocross avec un projet de recherche comportant un plan d'entraînement mental et une supervision de consultants en préparation mentale. Ainsi, le projet serait d'évaluer les effets avant et après l'usage de l'entraînement mental dans la performance d'athlètes de motocross. Ce projet permettrait d'avoir de meilleurs outils et de ressources pratiques pour améliorer et développer les habiletés mentales chez les pilotes de motocross. À plus grande échelle, on pourrait même y voir l'introduction d'un guide de développement d'un pilote de motocross de l'enfance au niveau professionnel comme l'on peut voir dans plusieurs autres sports traditionnels.

D'un point de vue plus personnel, la rédaction de ce mémoire correspond non seulement à deux ans de travail pour l'auteurice, mais bien d'une passion éveillée il y a plus de 15 ans. C'est d'ailleurs avec beaucoup d'intérêt, d'investissement de temps et d'ouverture d'esprit que la chercheuse s'est jetée à pieds joints dans ce projet de recherche dans le but d'aider et d'optimiser le développement du motocross. Elle est certaine d'avoir bien cerné et analysé les différentes perceptions des pilotes dans le cadre de l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. En terminant, l'auteurice de ce mémoire croit que ce travail peut ouvrir la voie aux études de type qualitative non seulement au motocross, mais à des sports motorisés également. L'auteurice assure également qu'elle utilisera le résultat de ses recherches pour aider les pilotes de motocross qu'elle côtoie et entraîne afin qu'ils atteignent leur plein potentiel.

RÉFÉRENCES

- Almonroeder, T. G., Tighe, S. M., Miller, T. M., & Lanning, C. R. (2020). The influence of fatigue on decision-making in athletes: a systematic review. *Sports Biomechanics*, 19(1), 76-89.
- American Motorcyclist Association. (2019). Motocross/Arenacross. Repéré le 11 mars 2021, à <https://americanmotorcyclist.com/motocross-arenacross/>
- Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwadowski, A., Cohen, A. B., & Statler, T. (2012). Reflections and directions: The profession of sport psychology past, present, and future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 32-38.
- Arden, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1120-1126.
- Arijs, C. (2014). *Mental Skills and Techniques and their Development in Extreme Sport Athletes – The Case of Wingsuit Flying* (Mémoire de maîtrise inédit). University of Thessaly, Grèce.
- Arksey, H., & Knight, P. T. (1999). *Interviewing for social scientists: An introductory resource with examples*. London, UK: Sage.
- Åstedt-Kurki, P., & Heikkinen, R. L. (1994). Two approaches to the study of experiences of health and old age: the thematic interview and the narrative method. *Journal of Advanced Nursing*, 20(3), 418-421.
- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A.-M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*, 84(19), 142-145.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British journal of sports medicine*, 39(6), 324-329.
- Baldisserri, L., Bonetti, R., Pon, F., Guidotti, L., Losi, M. G., Montanari, R., ... Collina, S. (2014, mai). *Motorsport driver workload estimation in dual task scenario*. Communication présentée au Sixth International Conference on Advanced Cognitive Technologies and Applications, Venise, Italie.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. San Francisco, CA: Freeman.
- Bandura, A., Carré, P., & Lecomte, J. (2019). *Auto-efficacité : comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie* (3e éd.). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
- Barriball, K. L., & While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing-Institutional Subscription*, 19(2), 328-335.
- Bell, A. F., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Shearer, C. (2022). Understanding elite youth athletes' knowledge and perceptions of sport psychology. *Journal of applied sport psychology*, 34(1), 155-177.
- Biddle, S. J. H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19(10), 777-809. doi: 10.1080/026404101317015438
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2023). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of applied sport psychology*, 1-23.
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London, UK: Sage.
- Breivik, G., Johnsen, J., & Augestad, T. (1994). *Sensation Seeking in High, Medium and Low Risk Sports*. Oslo, Norway: University of Sports and Physical Education.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2e éd.). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218-238. doi: 10.1080/11745398.2010.9686845

- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in psychology, 10*, 3029.
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of humanistic psychology, 49*(1), 114-126. doi: 10.1177/0022167808326199
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013a). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology, 18*(4), 477-487. doi: 10.1177/1359105312446770
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013b). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of sport and exercise, 14*(6), 865-873.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2017). *Phenomenology and the extreme sport experience*. New York, NY: Routledge.
- Burke, S. M., & Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments, 7*(2), 4. doi: DOI: 10.7771/2327-2937.1029
- Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 8*(2), 119-141.
- Chamberlain, S. M. (2011). *Extreme sport athletes' perceptions about sport psychology and use of mental skills*. (Mémoire de maîtrise inédit). California State University, Fresno, California. Repéré à <http://hdl.handle.net/10211.3/118864>
- Chenail, R. J. (2011). Interviewing the investigator: Strategies for addressing instrumentation and researcher bias concerns in qualitative research. *Qualitative Report, 16*(1), 255-262.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Dans I. Cockerill (Éd.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Cohen, R. (2016). *Sport psychology: the basics: optimising human performance*. New York: Bloomsbury Publishing.

- Cohen, R., Baluch, B., & Duffy, L. J. (2018). Defining extreme sport: conceptions and misconceptions. *Frontiers in psychology, 9*, 1974.
- Collins, D., Doherty, M., & Talbot, S. (1993). Performance Enhancement in Motocross: A Case Study of the Sport Science Team in Action. *The Sport Psychologist, 7*(3), 290-297. doi: 10.1123/tsp.7.3.290
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences, 26*(1), 83-95. doi: 10.1080/02640410701310958
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International review of sport and exercise psychology, 3*(2), 132-153.
- Cox, R. H. (2013). *Psychologie du sport* (2e éd.). Bruxelles, Paris: De Boeck.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 164-168.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Culver, D. M., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist, 26*(2), 261-281.
- Culver, D. M., Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2003). A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990-1999. *The sport psychologist, 17*(1), 1-15.
- Demony, A. (2016). La recherche qualitative: introduction à la méthodologie de l'entretien. *Kinésithérapie, la revue, 16*(180), 32-37.
- Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management review, 70*(11), 35-36.
- Drapeau, M. (2004). Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Pratiques Psychologiques, 10*(1), 79-86. doi: 10.1016/j.prps.2004.01.004

- Dumez, H. (2013). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? Problèmes épistémologiques, méthodologiques et de théorisation. *Annales des Mines - Gérer et comprendre*, 112(2), 29-42. doi: 10.3917/geco.112.0029
- Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465-474.
- Edwards, D. J., & Steyn, B. J. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30(1), 15-28.
- Evans, A. B., Barker-Ruchti, N., Blackwell, J., Clay, G., Dowling, F., Frydendal, S., ... Winther, H. (2021). Qualitative research in sports studies: challenges, possibilities and the current state of play. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 1-17. doi: 10.1080/16138171.2021.1899969
- Faure, C. E., & Fitzpatrick, J. M. (2016). Professional action sport athletes' experiences with and attitudes toward concussion: A phenomenological study. *The Qualitative Report*, 21(10), 1836.
- Fédération des motos hors route. (2023). Qui sommes-nous? Repéré à <https://www.fqmhr.qc.ca/qui-sommes-nous.php>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. Dans D. S. M. Bar-Eli (Éd.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278-294): Human Kinetics.
- Fierro, N., Inaba, K., Aiolfi, A., Recinos, G., Benjamin, E., Lam, L., ... Demetriades, D. (2019). Motocross versus motorcycle injury patterns: A retrospective National Trauma Databank analysis. *Journal of Trauma Acute Care Surgery*, 87(2), 402-407. doi: 10.1097/ta.0000000000002355
- Frankfort-Nachimas, C., & Nachimas, D. (1996). *Research Methods in the Social Sciences* (5e éd.). London: Arnold.
- Frühauf, A., Hardy, W. A. S., Pfoestl, D., Hoellen, F.-G., & Kopp, M. (2017). A Qualitative Approach on Motives and Aspects of Risks in Freeriding. *Frontiers in Psychology*, 8(1998). doi: 10.3389/fpsyg.2017.01998

- Gauthier, B., & Bourgeois, I. (2021). *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (7e éd.). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Gibson, K. (2016). Mixed methods research in sport and exercise: Integrating qualitative research. Dans B. Smith, & A. C. Sparkes (Éds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 404-418). New York: Routledge.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago, IL: Aldine.
- Gobbi, A., Tuy, B., & Panuncialman, I. (2004). The incidence of motocross injuries: A 12-year investigation. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 12(6), 574-580.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
- Gouvernement du Québec. (2022). Fédérations de régie sportive du Québec. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/partenaires/federations-sportives/>
- Grange, J. T., Bodnar, J. A., & Corbett, S. W. (2009). Motocross medicine. *Current sports medicine reports*, 8(3), 125-130.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.

- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016). Mental toughness: Critical reflections and future considerations. Dans *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 469-478). New York: Routledge.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist, 15*(3), 306-318.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport : theory and practice of elite performers*. Chichester, Angleterre: J. Wiley.
- Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2017). Self-talk effectiveness and attention. *Current opinion in psychology, 16*, 138-142.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 82-95.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice, 11*(3), 255-262.
- Henry, F. M. (1964). Physical education: An academic discipline. *Journal of Health, Physical Education, Recreation, 35*(7), 32-69.
- Hobfoll, S. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology, 6*(4), 307-324.
- Jacobson, E. (1987). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology, 100*(3/4), 522-537.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2021). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1-26*.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 205-218.
- Jones, I. (2022). *Research Methods for Sports Studies* (4e éd.). London: Routledge.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kabush, D., & Orlick, T. (2001). Focus For Excellence : Lessons From Elite Mountain Bike Racers. *Journal of Excellence*, 5(1), 39-62.
- Kallio, H., Pietilä, A.-M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965. doi: 10.1111/jan.13031
- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2018). *La recherche en éducation : étapes et approches* (4e éd.). Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 649-657. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.002
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Konttinen, T., Kyröläinen, H., & Häkkinen, K. (2008). Cardiorespiratory and Neuromuscular Responses to Motocross Riding. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 202-209. doi: 10.1519/JSC.0b013e31815f5831
- Kornspan, A. S. (2015). John D. Lawther: Contributions to the psychology of sport. *The Sport Psychologist*, 29(4), 346-357.
- Krauss, S. E., Hamzah, A., Omar, Z., Suandi, T., Ismail, I. A., Zahari, M. Z., & Nor, Z. M. (2009). Preliminary investigation and interview guide development for studying how Malaysian farmers' form their mental models of farming. *The Qualitative Report*, 14(2), 245.
- Kuzikova, S. B., Shcherbak, T. I., Kuzikov, B. O., Blynova, O., Vavryniv, O., Khmiliar, O., & Popovych, I. (2020). Research of predisposition to risk of participants of extreme sports. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(Octubre / Décembre).
- Kvale, S. (1996). *Interviews : an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Larousse. (2022). Peur. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/peur/60046>
- Le Scanff, C. (2005). Les bases de l'entraînement mental. *Bulletin de psychologie*, 58(1), 101-105.
- Lecomte, J. (2004). Les applications du sentiment d'efficacité personnelle. *Savoirs*, (5), 59-90.
- Levy, A. R., Polman, R. C., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 245-254.
- Lewis, J. (2006). Doing It in the Dirt: High sensation seeking motocross racers. *Annals of Leisure Research*, 9(1-2), 110-132. doi: 10.1080/11745398.2006.9686748
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(4), 444-465.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705-717.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, 90(1), 125-152.
- Luo, T. D., Clarke, M. J., Zimmerman, A. K., Quinn, M., Daniels, D. J., & McIntosh, A. L. (2015). Concussion symptoms in youth motocross riders: a prospective, observational study. *Journal of Neurosurgery Pediatrics*, 15(3), 255-260. doi: 10.3171/2014.11.Peds14127
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73. doi: 10.1123/tsp.24.1.52
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1-14.

- Martens, R. (1987). Science, Knowledge, and Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 1(1), 29-55. doi: 10.1123/tsp.1.1.29
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. Dans J. E. McGrath (Éd.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Meeuwisse, W. H. (1994). Assessing causation in sport injury: a multifactorial model. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 4(3), 166-170.
- Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of applied sport psychology*, 22(3), 343-360.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Bonniol, J.-J. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2e éd.). Paris: De Boeck Université.
- Miller, K. O., Langdon, J. L., Burdette, G. P., & Buckley, T. A. (2016). Concussion knowledge among amateur motocross riders. *Concussion*, 1(3). doi: 10.2217/cnc-2016-0004
- Moran, A. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis*. Psychology Press. Repéré à <https://books.google.ca/books?id=qJyDQgAACAAJ>
- Moran, A. (2008). Attention in sport. Dans S. D. Mellalieu, & S. Hanton (Éds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 205-230). New York: Routledge.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*.ampaign, IL: Human Kinetics.
- Morse, J. M. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative health research*, 25(9), 1212-1222.
- Motorsport Racing Canada. (2023). 2023 MRC Pro Rulebook. Repéré à <https://triplecrownseries.ca/wp-content/uploads/MRC-2023-Pro-Rulebook.pdf>

- Murphy, S. M. (1990). Models of imagery in sport psychology: A review. *Journal of mental imagery*, 14(2), 153-172.
- Ni Chárthaigh, N. (2017). *Extreme sports injury; an applied approach to psychological effects and coping*. (Mémoire de maîtrise inédit). University of Thessaly, Grèce.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987). The Sport Psychology Consultant: Olympic Coaches' Views. *Sport Psychologist*, 1(2), 95-102.
- Patel, A. J. (2006). *The Mental Demands and Coping Strategies of Professional Motocross Riders: A Qualitative Investigation* (Thèse de doctorat inédite). University of Tennessee, Knoxville. Repéré à https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/1842
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-45.
- Podlog, L., & Eklund, R. (2005). Return to Sport After Serious Injury: A Retrospective Examination of Motivation and Psychological Outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 14(1), 20-34. doi: DOI: 10.1123/jsr.14.1.20
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 44-68. doi: 10.1080/10413200500471319
- Popper, K. R., Rousseau, H., & Bouveresse-Quilliot, R. (1988). *Misère de l'historicisme*. Paris: Presses pocket.
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 163-186.
- Proulx, J. (2019). Recherches qualitatives et validités scientifiques. *Recherches qualitatives*, 38(1), 53-70.

- Provost, M. A., Alain, M., Leroux, Y., & Lussier, Y. (2016). *Normes de présentation d'un travail de recherche* (5e éd.). Trois-Rivières: Les Éditions SMG.
- Pshenychna, L., Kuzikova, S., Kuzikov, B., Shcherbak, T., Kondratyuk, S., Petrenko, S., ... Dmytro, U. (2019). Phenomenon of nervous mental stability in extreme sports. *Journal of Physical Education and Sport*, *19*, 1349-1354.
- Roberts, L., Jones, G., & Brooks, R. (2018). Why Do You Ride?: A Characterization of Mountain Bikers, Their Engagement Methods, and Perceived Links to Mental Health and Well-Being. *Frontiers in psychology*, *9*, 1642. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01642
- Roper, E. A. (2002). Women working in the applied domain: Examining the gender bias in applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(1), 53-66.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, *61*, 101860.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2e ed.). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of sport & exercise psychology*, *13*(2), 103-120.
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (2013). Expanding the sport and physical activity research landscape through community scholarship: Introduction. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *5*(3), 287-290. doi: 10.1080/2159676X.2013.847477
- Schunk, D. H., Meece, J. R., & Pintrich, P. R. (2012). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Higher Ed.
- Sears, J. T. (1992). Researching the other/searching for self: Qualitative research on [homo] sexuality in education. *Theory into practice*, *31*(2), 147-156.

- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 336-349.
- Sharp, L.-A., Woodcock, C., Holland, M. J., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist, 27*(3), 219-232.
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: what does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of sport and exercise psychology, 24*(4), 359-375.
- Slanger, E., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of research in personality, 31*, 355-374. doi: 10.1006/jrpe.1997.2193
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 11*(1), 101-121. doi: 10.1080/1750984X.2017.1317357
- Swann, C., Jackman, P. C., Lawrence, A., Hawkins, R. M., Goddard, S. G., Williamson, O., ... Ekkekakis, P. (2022). The (over) use of SMART goals for physical activity promotion: A narrative review and critique. *Health Psychology Review, 1*-16.
- Thomas, D. R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American journal of evaluation, 27*(2), 237-246. doi: 10.1177/1098214005283748
- Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury? *Sports medicine, 44*, 423-428.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology, 9*(4), 507-533.
- Turner, D. W. (2010). Qualitative interview design: A practical guide for novice investigators. *The qualitative report, 15*(3), 754-760.

- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York, NY: Oxford University Press.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist, 2*(4), 318-336.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. *Sport Psychology, 1*, 43-52.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 4*, 247-272.
- Walker, K. (2017). *Motocross: Heart of a Racer: An Insiders View of the World of Motocross and a Deep Look Into the Mind of One of It's Champions*. Waterfront Digital Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8e éd.). Human Kinetics.
- Whiting, L. S. (2008). Semi-structured interviews: guidance for novice researchers. *Nursing Standard (through 2013), 22*(23), 35-40.
- Williamson, M. (2019). *The Impact of Confidence on Athletic Performance-How the Implementation of Mental Training Affect Track and Field Performances*. (Mémoire de maîtrise inédit). Goucher College, Baltimore, MD.
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*-29.
- Willig, C. (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in Extreme Sports'. *Journal of health psychology, 13*(5), 690-702.
- Winkes, M. B., Luiten, E. J. T., van Zoest, W. J. F., Sala, H. A., Hoogeveen, A. R., & Scheltinga, M. R. (2012). Long-term Results of Surgical Decompression of Chronic Exertional Compartment Syndrome of the Forearm in Motocross Racers. *The American Journal of Sports Medicine, 40*(2), 452-458. doi: 10.1177/0363546511425647

- Winter, S., & Collins, D. J. (2016). Applied sport psychology: A profession? *The Sport Psychologist*, 30(1), 89-96.
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., & Le Scanff, C. (2010). Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 345-352.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Young, K., White, P., & McTeer, W. (1994). Body talk: Male athletes reflect on sport, injury, and pain. *Sociology of sport journal*, 11(2), 175-194.
- Young, P. R., & Knight, E. L. (2014). Use of Psychological Skills by Risk Sport Athletes. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 11(2). doi: 10.7771/2327-2937.1061
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

Annexe 1 – Lettre de recrutement

UQAC

Université du Québec
à Chicoutimi

Lettre de recrutement à un projet de recherche sur les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions²

Myriam Bouchard, étudiante à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales

Jacques Plouffe Ph. D, professeur agrégé à l'unité d'enseignement en kinésiologie à l'Université du Québec à Chicoutimi

Département des sciences de la santé

Université du Québec à Chicoutimi

Madame, Monsieur,

Mon nom est Myriam Bouchard, je suis kinésiologue et étudiante à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales sous la supervision de M. Jacques Plouffe (Ph. D.), professeur agrégé au département de kinésiologie de l'Université du Québec à Chicoutimi. La présente lettre est pour vous inviter à participer à une étude portant sur les perceptions des pilotes de motocross professionnels en lien avec l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions.

Problématique

Le motocross est l'un des sports les plus exigeants physiquement et mentalement. Un bon nombre d'études s'intéresse à l'aspect physique de la préparation d'un athlète. Spécifiquement aux pilotes de motocross, une seule étude s'intéresse à l'aspect psychologique à ce jour. Cette composante de la préparation des pilotes semble négligée, et

² Approuvé le 6 juillet 2022 par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). No de référence : 2023-1101

ce, malgré l'importance de celle-ci dans la performance des athlètes. Les pilotes font face à une importante demande mentale, soit une demande mentale supérieure aux sports connus comme traditionnels notamment dû aux conditions climatiques, aux bris mécaniques possibles et au risque associé à la pratique sportive. Pour leur sécurité et pour l'atteinte de leur plein potentiel, ils doivent être en mesure de gérer ces distractions. De plus, la force mentale et l'entraînement mental sont d'importants facteurs à prendre en compte chez les pilotes de motocross, car une erreur peut être fatale. De ces faits, il est important d'étudier davantage l'aspect psychologique chez les pilotes de motocross.

Objectifs de recherche

D'une part, la recherche a pour objectif d'analyser les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental et la force mentale afin de mieux comprendre ces concepts dans le cadre de la pratique du motocross. Dans un deuxième temps, il s'agit d'identifier les techniques mentales utilisées par les pilotes pour gérer les distractions. Pour terminer, il s'agit également d'identifier les facteurs de motivation à la participation sportive malgré le risque associé au sport et les blessures.

Méthodologie

Pour cette recherche, la collecte de données sera réalisée à partir d'entrevues semi-dirigées sur le sujet d'étude chez une dizaine de pilotes de motocross. Les entrevues consistent à une rencontre d'environ 75 minutes entre la chercheuse et un seul participant. Ces entrevues seront ensuite transmises en écrit et anonymisées. Il ne sera donc pas possible d'identifier les participants. Une fois la collecte de données réalisée, un mémoire sera rédigé par la chercheuse et de possibles publications scientifiques.

Il est important de noter que ce projet de recherche est conforme aux normes du Comité d'éthique de la recherche (CER) de l'Université du Québec à Chicoutimi (No de référence : 2023-1101).

La présente lettre a donc pour objectif de connaître votre intérêt à participer à cette étude. En cas d'intérêt, vous êtes invité à prendre connaissance du formulaire de consentement en pièce jointe. Dans ce formulaire, vous y trouverez de plus amples détails sur le projet de recherche, l'engagement nécessaire de votre part et les aspects de confidentialité notamment.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à la chercheuse.

Veillez agréer, madame, monsieur, mes plus sincères salutations.

Myriam Bouchard

Courriel :



Annexe 2 – Formulaire d’information et de consentement

FORMULAIRE D’INFORMATION ET DE CONSENTEMENT


1. TITRE DU PROJET³

La perception des pilotes de motocross par rapport à l’entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions.

2. RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE


2.1. Responsable

Myriam Bouchard, B. Sc. Kinésiologue et actuellement étudiante à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales à l’Université du Québec à Chicoutimi.

Courriel : 

2.2. Directeur de recherche

Jacques Plouffe, Ph. D., professeur agrégé au module de kinésiologie à l’Université du Québec à Chicoutimi

Courriel : 

3. FINANCEMENT

Ce projet de recherche n’est soumis à aucun financement.

4. PRÉAMBULE

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d’accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d’information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

³ Approuvé le 6 juillet 2022 par le Comité d’éthique de la recherche de l’Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). No de référence: 2023-1101

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

5. NATURE, OBJECTIF(S) ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

5.1. Description du projet de recherche

Ce projet de recherche a pour objectif de mieux comprendre l'entraînement mental, le concept de force mentale et de la gestion des distractions dans le cadre de la pratique professionnelle du motocross. Pour s'y faire, des pilotes professionnels de motocross auront l'occasion de s'exprimer sur l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. Le risque associé à la pratique sportive dans des sports extrêmes tels que le motocross est un élément clé dans l'aspect psychologique chez ces athlètes. Une erreur, qu'elle soit psychologique ou physique, peut être fatale d'où l'importance de bien comprendre l'entraînement mental, être fort mentalement et d'être en mesure de gérer les distractions. À ce jour, une seule étude qualitative donne la parole aux pilotes de motocross afin de comprendre la réalité qu'ils vivent. Il est donc nécessaire d'étudier davantage ce sujet.

5.2. Objectif(s) spécifique(s)

Cette étude comprend trois objectifs spécifiques. D'une part, il s'agit d'analyser les perceptions des pilotes par rapport à l'entraînement mental et la force mentale dans le cadre du motocross. Deuxièmement, il est question d'identifier les techniques mentales utilisées par les pilotes professionnels de motocross afin de gérer les distractions. Pour terminer, il s'agit d'identifier les facteurs de motivation à la participation et à l'engagement sportif.

5.3. Déroulement

Si vous acceptez de participer à cette étude, votre participation consistera à réaliser une entrevue individuelle de type semi-structurée d'environ 75 minutes. Cette entrevue sera réalisée dans un lieu de votre choix, dans un local fermé de l'Université du Québec à Chicoutimi ou encore par la formule virtuelle (ZOOM) selon votre préférence et vos disponibilités. L'entrevue sera réalisée en présence de la chercheuse et de vous-même seulement. Dans le cadre de cette entrevue, la chercheuse vous posera des questions en lien avec l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions selon vos expériences et votre pratique sportive. Dans un but éducatif et d'analyse, les entrevues seront enregistrées et transcrites sous-forme de verbatims. Il est possible que la chercheuse communique avec vous suite à l'analyse des verbatims de votre entrevue afin de s'assurer

qu'elle a bien saisi votre point de vue. Si l'entrevue est réalisée en présentiel, la chercheuse se conformera aux mesures sanitaires en vigueur.

6. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS AU PROJET DE RECHERCHE

La présente recherche ne comporte pas d'avantages directs. Toutefois, elle permet notamment de donner la parole à une population sous-représentée qui ont peu la chance de s'exprimer. D'autant plus, les résultats obtenus permettront de contribuer à l'avancement des connaissances dans le domaine d'étude. Il est possible que vous retiriez des bénéfices personnels tels que mieux vous connaître ou encore apprendre des connaissances par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions. Toutefois, nous ne pouvons pas vous assurer de ces bénéfices.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Les questions de l'entrevue sont organisées de manière à construire une relation de confiance et d'éviter des questions hors-contexte sportif. Bien que la recherche ne présente aucun prévisible, il est possible de ressentir certaines émotions tels que du stress, de l'inconfort, des réflexions ou des prises de conscience quant à votre pratique sportive. À tout moment, vous pouvez ne pas répondre à une question ou arrêter complètement l'entrevue. Au besoin, vous pouvez contacter Info-Social au 811 si l'inconfort se poursuit.

7. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES

Toutes les données et informations recueillis sous forme écrite et auditives dans le cadre de ce projet de recherche seront confidentielles. Afin de respecter cette confidentialité, un code numérique sera attribué à votre nom. Ainsi, la confidentialité sera respectée en tout temps. Les renseignements identificatoires seront connus par la chercheuse et le directeur de recherche, mais ne seront pas utilisés dans le cadre de la recherche. Les données audios et écrites comme les entrevues et les formulaires de consentement seront conservées sur une clé USB gardée sous clé à laquelle seulement la chercheuse et le directeur de recherche auront accès. Pour les formulaires de consentement obtenus en format papier, ils seront également conservés sous clé et accessibles seulement par la chercheuse et le directeur de recherche. Les données audios, écrites et papiers seront conservées pour une période de sept ans et seront détruites de façon sécuritaire par la suite.

Les résultats obtenus seront utilisés anonymement dans le mémoire de l'étudiante-chercheuse. Il est possible que d'éventuels publications scientifiques découlent de ces résultats. En aucun cas, il ne sera possible de vous identifier dans ces publications dû à l'anonymisation des données. Les résultats ne serviront qu'à des fins scientifiques. Vous

pourrez demander une copie de vos données ou des résultats de recherche. Cette demande pourra être effectuée avant la destruction de la liste de code associant votre noms aux données. Cette liste sera détruite suivant la réalisation des verbatims.

8. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT

Votre participation à ce projet de recherche est sur base volontaire. Vous êtes donc libre d'accepter ou de refuser d'y participer. En cas d'acceptation, vous pouvez également vous retirer à n'importe quel moment. Vous devrez transmettre votre décision à la chercheuse responsable, et ce, sans avoir à donner de raisons et sans préjudices. En cas de retrait en cours d'expérimentation, vous serez libre de décider si les données recueillis par votre participation pourront être conservées. Dans le cas contraire, elles seront détruites suite à votre retrait à moins que la liste de codes soit déjà détruite. Toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement du projet qui pourrait affecter votre décision de continuer d'y participer vous sera communiquée sans délai verbalement et par écrit.

9. INDEMNITÉ COMPENSATOIRE

Aucune rémunération ou compensatoire ne sera offerte.

10. PERSONNES-RESSOURCES

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes :

Myriam Bouchard, M. Sc. (c) et Jacques Plouffe, Ph. D.

Université du Québec à Chicoutimi

555 Boulevard de l'Université

Chicoutimi, Québec

G7H 2B1

Tél : [REDACTED] (Jacques Plouffe)

Tél : [REDACTED] (Myriam Bouchard)

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes: 418-545-5011 poste 4704 ou cer@uqac.ca.

11. CONSENTEMENT DU PARTICIPANT (Copie du participant)

Dans le cadre du projet intitulé « La perception des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions » :

- J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.

- Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de ce projet de recherche, et ce, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

- En cas de retrait, je consens à ce que mes données soient tout de même conservées.

- Je désire obtenir une copie du compte rendu verbal (verbatim) suite à mon entrevue. Je permets à la chercheuse de communiquer avec moi afin de me transmettre les résultats à partir de mon adresse courriel.

- J'aimerais être informée des résultats du projet de recherche. Je permets à la chercheuse de communiquer avec moi afin de me transmettre les résultats à partir de mon adresse courriel.

Adresse courriel

Nom et prénom du participant

Signature du participant

Date

Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie qu'un membre autorisé de l'équipe de recherche a expliqué au participant les termes du formulaire, qu'il a répondu à ses questions et qu'il lui a clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant de recherche.

Nom et prénom du chercheur responsable du projet de recherche

Signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

12. CONSENTEMENT DU PARTICIPANT (Copie de l'équipe de recherche)

Dans le cadre du projet intitulé « La perception des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions » :

- J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.

- Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de ce projet de recherche, et ce, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

- En cas de retrait, je consens à ce que mes données soient tout de même conservées.

- Je désire obtenir une copie du compte rendu verbal (verbatim) suite à mon entrevue. Je permets à la chercheuse de communiquer avec moi afin de me transmettre les résultats à partir de mon adresse courriel.

- J'aimerais être informée des résultats du projet de recherche. Je permets à la chercheuse de communiquer avec moi afin de me transmettre les résultats à partir de mon adresse courriel.

Adresse courriel

Nom et prénom du participant

Signature du participant

Date

Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie qu'un membre autorisé de l'équipe de recherche a expliqué au participant les termes du formulaire, qu'il a répondu à ses questions et qu'il lui a clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant de recherche.

Nom et prénom du chercheur responsable du projet de recherche

Signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

Annexe 3 – Guide d’entrevue



La perception des pilotes de motocross par rapport à l’entraînement mental, la force mentale et la gestion des distractions.

SOUS LA RESPONSABILITÉ DE :

MYRIAM BOUCHARD, M Sc (c)

JACQUES PLOUFFE, Ph. D.

GUIDE GÉNÉRAL D’ENTREVUE QUALITATIVE⁴

OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L’ÉTUDE :

MIEUX COMPRENDRE LES ASPECTS DE LA FORCE MENTALE ET DE LA GESTION DES DISTRACTIONS AINSI QUE L’ENTRAÎNEMENT MENTAL DU POINT DE VUE DES PILOTES PROFESSIONNELS DE MOTOCROSS FRANCOPHONE

Ce guide d’entrevue s’inspire de l’étude qualitative de Patel (2006) qui traite de la demande mentale et des stratégies mentales utilisées chez les pilotes professionnels de motocross.

⁴ Approuvé le 6 juillet 2022 par le Comité d’éthique de la recherche de l’Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). No de référence: 2023-1101

QUESTIONS DE RECHERCHE :

- 1- Quelles sont les perceptions des pilotes de motocross par rapport à l'entraînement mental ?
- 2- Comment les pilotes de motocross arrivent-ils à gérer les distractions ?
- 3- Qu'est-ce qui pousse les pilotes de motocross à reprendre le sport malgré d'importantes blessures et le risque associé à la pratique ?

QUESTIONS PARCOURS SPORTIF

- 1. Quelle est ton/tes expériences en tant que sportif/sportive ?**
 - 1.1. Quand avez-vous commencé la pratique du motocross ?
 - 1.2. Quel âge aviez-vous ?
 - 1.3. Qui vous a initié au sport ?
 - 1.4. Comment s'est déroulé votre parcours de votre première compétition à votre entrée chez les professionnels ?
 - 1.5. Quel âge aviez-vous lorsque vous êtes passé professionnel ?
 - 1.6. Comment s'est passée la transition entre amateur et professionnel ?
 - 1.7. À quoi ressemble une saison de motocross ?
 - 1.8. Combien d'heures par semaine vous entraînez-vous physiquement, mentalement, techniquement et tactiquement ?
 - 1.9. Mis à part le motocross, pratiquez-vous ou avez-vous déjà pratiqué d'autres sports ?

- 2. Quels sont les faits saillants positifs et négatifs de ta carrière jusqu'à maintenant ?**

- 3. Quels sont tes objectifs ?**
 - 3.1. À court terme (cette saison) ?
 - 3.2. À moyen terme (2-3 ans) ?
 - 3.3. À long terme (5 ans et plus) ?

- 4. À votre avis, est-ce que le motocross est différent des autres sports?**
 - 4.1. Si oui, pourquoi?
 - 4.2. Si non, pourquoi?

QUESTIONS CARACTÉRISTIQUES DU SPORT SELON QUATRE ASPECTS

- 1. Selon vous, à quel pourcentage s'élève l'aspect mental, physique, tactique et technique dans la pratique du motocross?**
 - 1.1. Pourquoi?

2. **Selon vous, que doit avoir PHYSIQUEMENT un pilote de motocross pour devenir champion?**
3. **Selon vous, que doit avoir MENTALEMENT un pilote de motocross pour devenir champion?**
4. **Selon vous, que doit avoir TECHNIQUEMENT un pilote de motocross pour devenir champion?**
5. **Selon vous, que doit avoir TACTIQUEMENT un pilote de motocross pour devenir champion?**

QUESTIONS ENTRAÎNEMENT MENTAL

1. **À votre avis, que représente l'entraînement mental ?**
 - 1.1. Spécifiquement au motocross, à quel niveau ou pourcentage placeriez-vous l'aspect mental comparativement aux autres aspects comme le physique, le tactique et le technique? (Exemple : 50% un aspect, 30% un autre aspect, etc.)
2. **Vous entraînez-vous mentalement ?**
 - 2.1. Si oui, comment ? À quelle fréquence ? Que faites-vous ?
 - 2.2. Si non, pourquoi ?
 - 2.3. Si non, aimeriez-vous vous entraîner mentalement ?
 - 2.4. Quels seraient vos besoins par rapport à l'entraînement mental ?
 - 2.5. Croyez-vous avoir les ressources nécessaires à votre disposition pour le faire ?
3. **Selon vous, quel est le travail d'un consultant en préparation mentale ?**
4. **Avez-vous déjà consulté un consultant en préparation mentale ou un psychologue sportif ?**
 - 4.1. Si oui, comment s'est déroulée votre expérience (quand, pourquoi, toujours en contact) ?
 - 4.2. Si non, pourquoi ?
 - 4.3. Si non ; si vous aviez accès à un consultant en préparation mentale, utiliseriez-vous ses services ?
5. **Croyez-vous que l'entraînement mental soit efficace pour les athlètes de motocross ?**
 - 5.1. Qui devrait s'entraîner mentalement ?

- 5.2. Si oui, comment croyez-vous que cela peut affecter vos performances ?
 - 5.3. Si vous vous entraînez mentalement, comment vous vous sentez depuis que vous vous entraînez mentalement ?
 - 5.4. Croyez-vous que l'entraînement mental soit plus important dans les sports à risque que les sports traditionnels? Pourquoi?
- 6. Selon vous, quelles qualités mentales sont essentielles à entraîner en motocross ?**
- 6.1. Identifiez-les en ordre.
 - 6.2. Dans celles mentionnées, lesquelles seraient à travailler dans votre cas ?

QUESTIONS SUR LES HABILITÉS MENTALES

- 1. **Croyez-vous que la confiance soit importante dans le cadre de la pratique de votre sport?**
 - 1.1. À votre avis, est-elle nécessaire à tout moment?
 - 1.2. Est-ce que la confiance peut se développer ou elle est innée?
 - 1.3. Que représente la confiance selon vous?
- 2. **Croyez-vous que la concentration soit importante dans le cadre de la pratique de votre sport?**
 - 2.1. Si oui, comment?
 - 2.2. Est-ce que la concentration peut se développer ou elle doit être innée? Si oui, comment?
 - 2.3. Que représente la concentration selon vous?
- 3. **Croyez-vous que la relaxation soit importante dans le cadre de la pratique de votre sport?**
 - 3.1. Si oui, comment?
 - 3.2. Est-ce que la relaxation peut se développer? Comment?
 - 3.3. Que représente « être relaxe » selon vous?
- 4. **Croyez-vous que la motivation soit importante dans le cadre de la pratique de votre sport?**
 - 4.1. Si oui, comment?
 - 4.2. Observez-vous une différence dans vos performances selon votre degré de motivation?
 - 4.3. Est-ce que vous utilisez des stratégies pour augmenter votre motivation? Si oui, quelle(s) stratégie(s)?

5. Lors de la pratique de votre sport, avez-vous déjà vécu des situations stressantes?

- 5.1. Si oui, quel est le contexte?
- 5.2. Comment cette situation a affecté votre performance?
- 5.3. Comment avez-vous réussi à gérer votre stress?

QUESTIONS FORCE MENTALE

- 1. **À votre avis, que représente la force mentale ?**
- 2. **Selon vous, à quel moment (avant, pendant et/ou après) lors d'une compétition est-il important de faire preuve de force mentale ?**
 - 2.1. Pour quelles raisons?
- 3. **Croyez-vous que la force mentale puisse se développer ?**
 - 3.1. Si oui, de quelle(s) façon(s) ?
 - 3.2. Si non, pourquoi ?
- 4. **Croyez-vous être fort mentalement?**
 - 4.1. Si oui, qu'est-ce qui vous pousse à dire que oui?
 - 4.2. Si non, pourquoi?
- 5. **Selon votre expérience, percevez-vous une différence entre le début de votre carrière et maintenant?**
 - 5.1. Si oui, comment cette différence s'exprime-t-elle?
- 6. **Avez-vous déjà vécu une situation difficile mentalement lors de la pratique de votre sport?**
 - 6.1. Si oui, comment avez-vous surmonté cette situation?

QUESTIONS GESTIONS DES DISTRACTIONS

- 1. **Selon vous, quelles sont les distractions vécues par un pilote de motocross?**
 - 1.1. Parmi les distractions mentionnées, lesquelles sont les plus influentes sur la performance d'un pilote de motocross selon vous?
 - 1.2. Personnellement, quelle est la distraction qui vous dérange le plus?
 - 1.3. Considérez-vous être en mesure de gérer cette distraction ?
- 2. **Comment faites-vous pour gérer les distractions autour de vous lors des compétitions?**
 - 2.1. Comment avez-vous développé cette/ces stratégie(s) ?

- 2.2. Connaissez-vous d'autres stratégies de distractions ?

QUESTIONS SUR L'ENGAGEMENT SPORTIF

1. **Le motocross fait partie de la catégorie des sports extrêmes. Comment percevez-vous le risque associé à la pratique du motocross?**
 - 1.1. Cette perception a-t-elle changé au fil des années?
 - 1.2. Est-ce que votre perception du risque affecte votre pratique sportive?
Si oui, comment? Si non, pourquoi?

2. **Avez-vous déjà subi une blessure importante dans le cadre de votre pratique sportive?**
 - 2.1. Si oui, comment cette blessure vous a affecté mentalement?
 - 2.2. Comment avez-vous fait pour vous relever mentalement suite à cette blessure?

3. **Qu'est-ce qui vous pousse à poursuivre le motocross malgré les blessures que vous avez vécues et le risque associé au sport?**

Annexe A - Certification éthique

Ce mémoire a fait l'objet d'une certification éthique le 6 juillet 2022 par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). Le numéro du certificat est 2023-1101.