

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
LYNE SARRASIN

ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ SITUATIONNELLE CHEZ LES
JEUNES ADOLESCENTS À L'ENTRAÎNEMENT
ET EN COMPÉTITION DE KARATÉ

MARS 1996

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Malgré l'abondance des publications dans le domaine de l'anxiété en compétition sportive, peu d'entre elles ont traitées des enfants en sport de combat et, encore plus rares, celles étudiant le karaté. L'objectif de cette étude vise à évaluer l'anxiété situationnelle des jeunes adolescents lors d'une compétition et d'un entraînement de karaté. Les hypothèses suggèrent que les sujets possédant un trait personnel d'anxiété élevé obtiennent un niveau d'anxiété situationnelle supérieur que les sujets ayant un trait plus faible avant la compétition de combat et lors de l'entraînement de karaté. Aussi, les sujets possédant une anxiété situationnelle plus élevée estiment leur succès plus négativement que ceux dont l'anxiété situationnelle est plus faible. L'échantillon regroupe 103 sujets dont 52 compétiteurs et 51 karatékas recrutés lors d'un cours régulier de karaté. Leur âge varie de 12 à 14 ans et le niveau d'échelon des athlètes s'étale de la ceinture jaune (débutant) à la ceinture brune (avancé). Les outils utilisés sont un questionnaire de renseignements personnels suivi de l'adaptation française du State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970) intitulé le questionnaire d'Anxiété Situationnelle et Trait d'Anxiété (ASTA) de Bergeron, Landry & Bélanger (1976). L'expérimentation eut lieu en deux temps; premièrement, lors d'une compétition de karaté dans le cadre des Jeux du Québec, tout juste avant les rencontres de combat et, deuxièmement, quelques minutes précédant un cours régulier de karaté offert par six écoles différentes dans les régions montréalaise et trifluvienne. Les résultats de cette recherche confirment les deux hypothèses proposées par l'auteur. Par ailleurs, parmi les autres variables étudiées dans cette étude, les filles ont démontré une anxiété situationnelle significativement plus élevée que celle des garçons de façon générale et le groupe à l'entraînement s'est avéré plus calme que celui en

compétition. Le facteur expérience en compétition fut corrélé significativement avec l'état d'anxiété alors que les années d'entraînement n'ont démontré aucun lien significatif avec la variable à l'étude. L'échelon ou le résultat antérieur obtenu lors d'un autre évènement de la compétition ne semblent pas influencer l'anxiété des athlètes lors de la rencontre sportive. En outre, les filles aux attentes incertaines face à leur future performance ainsi que les débutants aux mêmes incertitudes ont été évalués plus anxieux. L'état d'anxiété se révèle être autant l'apanage de la personnalité que de certaines conditions particulières et il serait utile d'examiner d'autres facteurs intrapersonnels (comme, par exemple, l'estime de soi, la perception de soi, les cognitions associées à la performance, au succès et à l'échec), pouvant être associés à l'anxiété situationnelle. D'autre part, le résultat des filles relativement à l'anxiété de compétition génère des interrogations. Est-il possible que la nature du sport, à savoir le combat, soit plus anxiogène pour les filles que pour les garçons? Une étude impliquant plusieurs sports serait appropriée afin d'évaluer les différents niveaux d'anxiété chez les deux sexes. Finalement, la rareté des écrits sur l'anxiété des enfants en compétition de karaté laisse une ouverture à de nouveaux projets de recherche.

Table des matières

Introduction.....	1
CHAPITRE I: Contexte théorique	5
Le stress et l'anxiété	7
Théories de l'anxiété.....	12
Mesure de l'anxiété	28
Compétition chez les enfants.....	31
Présentation des hypothèses	44
CHAPITRE II: Méthode	45
Sujets.....	46
Assistants de recherche.....	47
Instruments de mesure	48
Déroulement	50
CHAPITRE III: Résultats.....	52
Analyse des données.....	53
Présentation des résultats.....	53
CHAPITRE IV: Discussion.....	65
Conclusion.....	74
Références.....	78
Appendice	88

Liste des tableaux

Tableau 1.- Moyennes et écarts-types du trait d'anxiété et de l'état anxieux pour le groupe compétition et le groupe cours.....	55
Tableau 2.- Matrice corrélacionnelle du trait et de l'état d'anxiété reliés à l'expérience.....	57
Tableau 3.- Pourcentages des réponses et moyennes d'anxiété situationnelle selon les attentes	60
Tableau 4.- Analyse de variance de l'anxiété situationnelle pour les variables groupe, sexe, attente et niveau	63

Liste des figures

1.	Facteurs influençant la réponse aux stressseurs	8
2.	Schéma de la théorie de Hull.....	14
3.	Schéma de la théorie du U inversé	15
4.	Processus d'anxiété de Spielberger	20
5.	Processus de stress de McGrath.....	22
6.	Schéma du concept de trait et d'état d'anxiété de Spielberger.....	26
7.	Processus de compétition de Martens.....	32
8.	Modèle interactionnel du processus de stress de compétition	33
9.	Moyennes du trait et de l'état d'anxiété pour le groupe de compétition et le groupe-cours	56
10.	Moyennes d'anxiété situationnelle pour les variables sexe et niveau.....	62

Remerciements

Je tiens à remercier mon directeur de mémoire, Monsieur Pierre Lacoste, Ph.D. professeur au département des Sciences de l'Activité Physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour sa patience, ses suggestions et ses encouragements tout au long de cet ouvrage. J'aimerais également exprimer ma reconnaissance à Madame Lucie Ouellet pour son soutien moral et financier ainsi qu'à Monsieur Robert Sarrasin, M.Sc.(biol.) pour son support technique et informatique. Madame Joanne Sarrasin, Ph.D., Doyenne de la Faculté d'Éducation Physique et Sportive à l'Université de Sherbrooke, a généreusement offert son temps à la lecture, corrections et suggestions d'une des dernières épreuves et je tiens à l'en remercier chaleureusement.

Finalement, je tiens à témoigner ma reconnaissance à la Fédération Québécoise de Karaté pour sa collaboration sur les plateaux de compétition ainsi qu'aux professeurs de karaté: les «senseï» Sylvain Berthiaume, Gilbert Chaput, Denis Déziel, André Ouimet, François Persico ainsi que Normand Turmel qui m'auront permis de réaliser cette étude. Enfin, je remercie Carole Gagnon, M.A. et Nathalie Magnan, M.A. pour leur précieuse aide lors de la collecte des données en compétition.

Introduction

L'intérêt pour cette recherche survint au moment où l'auteur était professeur de karaté pour des enfants âgés de 6 à 15 ans qui, pendant l'année d'entraînement, étaient invités à participer à différentes compétitions de karaté dans plusieurs régions du Québec. Leur participation à ces rencontres sportives était facultative; par ailleurs, elles leur permettaient d'évaluer leurs habiletés à la fois devant des adversaires inconnus et des spectateurs. Ils étaient aussi très attirés par les récompenses (médailles, trophées, etc.) décernées aux meilleurs athlètes lors de cette journée. Ces journées de compétition connaissent une popularité remarquable et elles nécessitent un entraînement particulier.

Consciente de l'impact de l'anxiété sur les athlètes, l'auteur axait la préparation mentale des compétiteurs¹ sur la participation ainsi que sur l'expérience à vivre en tant qu'individu. Malgré les efforts déployés, les participants vivaient des moments de tension, et diverses réactions tant physiologiques que psychologiques surgissaient avant et pendant la compétition. Plusieurs commentaires furent émis par des parents concernant le comportement et les réactions de leur enfant avant le tournoi. Certaines remarques démontraient nettement des signes d'anxiété vécue par les compétiteurs, la veille, la nuit ou le matin même de la rencontre. Quelques parents avaient noté des cas d'insomnie, d'indigestion, d'humeur maussade, de préoccupation, de perte d'appétit ou encore le désir de se désister de la compétition. Par contre, d'autres enfants du même groupe ne semblaient pas vivre autant de tension avant la rencontre. Ainsi, le besoin de dépister les jeunes sportifs anxieux s'imposait afin de leur offrir une meilleure préparation à la compétition. Peut-on penser qu'il y a un groupe particulier d'athlètes

¹ La forme masculine, utilisée dans le but d'alléger le texte, désigne tant les femmes que les hommes.

plus sujet à l'anxiété pendant les tournois, comme par exemple: les débutants, qui ne savent pas à quoi s'attendre, ou ceux qui ont des attentes de performance élevées, ou encore est-ce un phénomène lié davantage à la personnalité?

Une récente étude de Simon et Martens (1979) examine l'anxiété des enfants lors d'activités sportives et non-sportives associée à des conditions individuelles et de groupes. Les activités choisies sur le plan sportif sont: le baseball, le basketball, le football, la gymnastique, le hockey, la natation, la lutte et une compétition scolaire en éducation physique. Les activités relatives à la variable non-sportive, pour leur part, sont: un examen scolaire, une performance solo de musique ainsi qu'une performance musicale de groupe. Cette vaste étude traite également de l'anxiété des sports considérés sans contact et ceux avec contact. La lutte et le karaté furent jumelés dans le facteur sport individuel et de contact. Par contre, l'inaccessibilité des sujets pratiquant le karaté fut une contrainte dans la méthodologie et les chercheurs ont utilisé uniquement la lutte comme variable de cette catégorie. Leurs résultats révèlent, dans la variable des activités sportives, que les sports individuels et de contact étaient plus anxiogènes (état d'anxiété) comparativement aux sports individuels sans contact, aux sports d'équipes avec et sans contact respectivement.

Sachant que les sports individuels et de contact sont des activités sportives à haute teneur d'anxiété, il est déplorable de constater que peu d'études ont porté sur ce phénomène lors des compétitions de karaté. Ce sport n'est malheureusement pas encore accepté comme discipline olympique, ce qui peut expliquer la parcimonie des écrits et la faible attraction scientifique. Par contre, il gagne de plus en plus d'adeptes au fil des années. La Fédération Québécoise de Karaté regroupe plusieurs styles de karaté et environ 10 000 adeptes des arts martiaux en sont

des membres actifs. Ce chiffre ne peut qu'augmenter dans les prochaines années puisque de plus en plus de styles de karaté sont intéressés à se joindre à la Fédération Québécoise afin d'être reconnus officiellement. Selon les statistiques de cet organisme pour l'année 1989, 25% du total des membres ont 10 ans et moins et 38% sont âgés de 10 à 14 ans. En outre, plus de la moitié des membres de cet organisme ont moins de 14 ans. Si les jeunes ont besoin de soutien lors de ces compétitions, les entraîneurs, pour leur part, ont besoin de ressources pour améliorer leurs conditions et la recherche peut pallier à ce manque de documentation.

Cette étude vise à identifier quelle catégorie d'athlètes, parmi les différents groupes de compétiteurs, est plus sujet à éprouver de l'anxiété lors d'un entraînement et d'une compétition de karaté; conséquemment, les résultats obtenus serviront à sensibiliser les entraîneurs à ces groupes plus vulnérables.

CHAPITRE I

Contexte théorique

L'anxiété est un phénomène qui a été largement étudié depuis le début du siècle. Freud, dans ses études, démontrait l'importance de l'anxiété en psychopathologie. Il a identifié l'anxiété névrotique comme une maladie séparée des autres (Freud, 1894 cité dans Lader, 1975). Par la suite, l'anxiété devint un concept-clé en psychologie. Elle fut identifiée comme étant à la base de nombreuses maladies et autres désordres mentaux (Bergeron, Landry & Bélanger, 1976). Au fil des années, les études sur l'anxiété se sont multipliées et ont permis d'accroître la compréhension de ce phénomène. Afin de mieux comprendre ce concept et de le contrôler, les chercheurs le scindèrent de diverses manières. La diversité des théories fait foi de l'intérêt et aussi de la complexité que provoque ce sujet chez les scientifiques.

Vers le milieu du présent siècle, la notion de stress est apparue et la description de ses manifestations s'apparenta à celle de l'anxiété. Par la suite, les écrits sur le stress et l'anxiété furent quantitativement remarquables et la confusion entre ces deux notions devint éloquent. Ces deux éléments sont parfois décrits par des construits différents à part entière, ou encore ce sont deux termes possédant une définition récursive. La sémantique de ces termes utilisés dans la documentation scientifique n'étant pas standardisée, il devint essentiel pour le lecteur comme pour l'auteur de clarifier ces notions et d'utiliser un vocabulaire standard tout au long de cet ouvrage.

Le stress et l'anxiété

Le stress

Le stress, à son origine, est une réponse physiologique de l'organisme face à un stimulus qui lui est présenté. Les premières études sur le stress ont été effectuées par Selye dans les années trente. En fait, c'est lui qui a utilisé le mot stress, terme provenant de l'anglais «distress». De fait, «distress» signifie détresse et pour Selye les sensations vécues avant la détresse et qui éveillent le corps à un état d'alerte se nomment stress. Cette activation de l'organisme est bienfaisante et pousse l'individu à réagir ou à répondre à une situation donnée. Ce phénomène est défini plus précisément comme «une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite» (Selye, 1974, p. 29). Il décrit donc le stress comme une réaction de l'organisme face à un stressor ou à un agent d'agression. Ce dernier peut être une blessure, une infection, un effort, une douleur, une joie, etc.; il peut ainsi être positif ou négatif. La figure 1 montre l'influence de l'agent stressor sur l'organisme tel que l'a décrit Selye (1974).

Selye (1974) explique que chaque agent peut produire des effets à la fois stressants et spécifiques. Les effets stressants sont non spécifiques puisqu'ils sont communs à divers stimuli, alors que les effets spécifiques varient et caractérisent chaque agent. La réponse de l'organisme n'est pas dépendante de ces deux actions du stimulus; elle peut être modifiée par de nombreux facteurs d'origine interne (par exemple; la prédisposition génétique, l'âge ou le sexe) ou externe (traitement par certaines hormones ou facteurs diététiques).

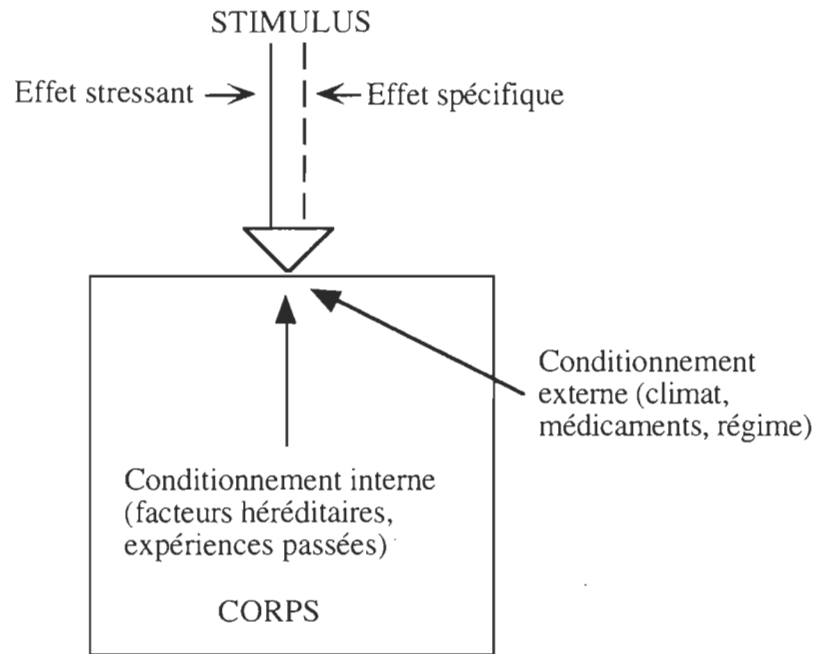


Figure 1 . Facteurs influençant la réponse aux stressseurs.

Quelque soit l'agent d'agression, le stress se manifeste par un syndrome général impliquant les fonctions du système nerveux autonome. L'organisme réagit par une activation de certains organes et l'inhibition des autres: par exemple, l'augmentation de la respiration, de la transpiration, de la tension artérielle, des pulsations cardiaques, de la tension musculaire et la diminution du flux sanguin en superficie, du péristaltisme, de la digestion, etc.,. Georges (1984) ajoutait que cet état évoluait selon l'intensité, la durée et la répétition de l'agression; à long terme, ceci pouvait faire déclencher diverses maladies chez le sujet soumis à cette tension. C'est particulièrement dans ce domaine, c'est-à-dire le stress et ses effets sur la santé de l'organisme,

que les travaux de Selye furent reconnus. Ces découvertes relatives aux effets du stress sur l'organisme et de certaines maladies provoquées par ceux-ci ont été marquantes à cette époque.

Ces travaux constituent la première étape dans l'étude du stress. Celui-ci était alors associé et expliqué de façon physiologique et le caractère objectif des réponses corporelles était hautement valorisé. À ce moment, la notion d'anxiété correspondait davantage à un phénomène lié à l'émotivité dont les paramètres étaient moins spécifiques (Spielberger, 1966). L'amélioration de la compréhension de ce concept donnait un nouvel essor aux recherches sur le stress et l'anxiété.

Le terme stress était donc intéressant par sa définition, son aspect mesurable et opérationnel. Ainsi, d'autres chercheurs se sont intéressés à cette notion, notamment les cognitivistes pour qui la théorie développée par Selye semblait incomplète. Sur le plan scientifique, le concept de stress devint moins contesté que l'anxiété. L'utilisation courante de ce terme en physique et en ingénierie le rendait plus acceptable en recherche que la notion plus vaste qu'est celle de l'anxiété liée directement aux émotions.

De son côté, l'anxiété reléguée au domaine des émotions était considérée comme une mentalisation et, de ce fait, laissait la place à la subjectivité et à l'introspection (Spielberger, 1972). Ce manque de rigueur scientifique quant aux variables employées réduisait la validité des recherches. C'est à ce titre que certains auteurs ont utilisé le concept de stress psychologique (Bergeron, 1980; Gould & Petlichkoff, 1988; Lazarus, 1966; Passer, 1982) impliquant tant l'aspect physiologique que cognitif de ce phénomène.

L'anxiété

Les premières études sur l'anxiété découlaient du concept de l'émotivité. La complexité des phénomènes émotionnels justifiait la décision d'étudier les émotions individuellement plutôt qu'en général. Ce démantèlement de l'émotivité a considérablement fait accroître la recherche sur les émotions plus spécifiques comme l'agressivité et l'anxiété (Spielberger, 1972). Cette dernière se distinguait des autres états émotionnels déplaisants par sa combinaison de qualités phénoménologiques et physiologiques (Spielberger, 1966).

Par son origine phénoménologique, la définition de l'anxiété apparaît parfois plus vaste et nébuleuse. Selon Epstein (1972), elle est caractérisée par un sentiment général, vague et envahissant ou encore par une crainte diffuse, un sentiment d'insécurité ou de malheur imminent (Georges, 1984). Weinberg (1989) mentionne que l'anxiété est un état de grand éveil qui produit des sensations d'inconfort et d'inquiétude. Rogers (1951) indique qu'elle est une réponse affective à la menace. Lazarus (1966) l'a conceptualisée comme un état de l'organisme impliquant des composantes provenant tant des réactions physiologiques que de l'expérience. Dans sa théorie, l'anxiété se développe lorsque l'environnement est évalué comme menaçant.

En milieu sportif, les scientifiques stipulent qu'elle est un état émotionnel mesurable relié à la menace physique ou psychologique (Spielberger, 1989; Weingarten, 1979). Bergeron (1980) révèle que, dans les travaux les plus significatifs sur l'anxiété en psychologie du sport, les conclusions démontrent qu'il y a une forte concordance entre les phénomènes d'anxiété et les

manifestations de l'activation physiologique. Martens (1990), dans ses études, traite l'anxiété sous deux formes: l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive. La première fait référence aux réactions du système nerveux autonome et autres réactions corporelles alors que la deuxième est associée aux évaluations subjectives du sujet devant le stimulus: «J'ai peur de perdre» ou «Je ne suis pas assez entraîné», par exemple. Spielberger (1989), dans ses écrits, stipule que l'anxiété est la réponse au stress. Ce dernier se définit donc comme étant l'agent d'agression (stimulus) alors que l'anxiété en serait la réaction de l'organisme. Ce processus se nomme, selon la théorie de Spielberger (1972), le processus d'anxiété. Sanderson (1989) soutient que ces termes ne sont pas synonymes et que l'anxiété implique des paramètres physiologiques et cognitifs. Il ajoute, tout comme Spielberger, que l'anxiété est une conséquence fréquente du stress. De plus, elle peut produire des effets opposés, c'est-à-dire une détérioration considérable de la performance ou encore une détermination à bien performer.

La présente étude, basée sur la théorie du trait et de l'état d'anxiété de Spielberger (1966), utilisera le terme anxiété pour faire référence à la réaction produite par un agent d'agression. Par ailleurs, le mot stress, retrouvé à plusieurs reprises dans ce texte, est employé dans le but de respecter la nomenclature de l'auteur cité, ou encore fait référence au stimulus présenté au sujet.

La section suivante présente la théorie de Spielberger (1966); mais, en premier lieu, un survol des prémisses théoriques qui ont influencé les recherches et les opinions dans le domaine de l'anxiété est proposé.

Théories de l'anxiété

Théorie de l'activation (drive)

Certains chercheurs (Landers, 1983; Spence & Spence, 1966) se réfèrent à la théorie de l'activation pour expliquer et comprendre la performance sportive. Hull, dans sa théorie du comportement publiée en 1943, décrit, par de multiples formules, les diverses séquences qui amènent un individu à un comportement. Au départ, se retrouve un stimulus, puis il y a présence d'une activation (drive) qui, selon son intensité, influence la réponse. L'impact scientifique de la théorie hullienne fut indéniable. L'auteur pouvait, de façon objective, expliquer certains comportements et les inhibitions de réponses face aux stimuli. Dans son texte, l'activation est un état généralisé d'éveil de l'organisme; à titre d'exemple, Hull cite la faim, la soif et il ajoute que ces évènements peuvent possiblement être exprimés comme des conditions objectives et observables. Dans la documentation scientifique, d'autres termes sont employés couramment en se référant au même construit, tels la tension, l'activation, la «drive» ou l'éveil qui permettent de décrire une intensité (Duffy, 1957; Landers, 1983).

L'activation est le degré d'énergie relâché dans l'organisme qui varie sur un continuum de sommeil profond à excitation intense (Duffy, 1957). Selon cette théorie, dans un contexte de motivation ou d'apprentissage, il est suggéré que l'élévation de l'activation augmente la probabilité d'une réponse plus fréquente que les autres, donc d'une réponse dominante. Hull (1943) indique que cette réponse dominante est la suite de connections des récepteurs et des transmetteurs dans le système nerveux central; cette réponse dominante se nomme habitude. Ainsi, lorsque l'activation ou l'éveil augmente, la probabilité de l'apparition de comportements

dominants augmente de la même façon. La théorie hullienne fut adaptée au sport par Spence et Spence (1966) qui mentionnent que la performance (P) est une fonction des habitudes (H) et de l'activation (D); ($P = H \times D$). Ces habitudes sont des comportements ordonnés de façon hiérarchique et on retrouve une dominance de réponses qui peuvent être correctes ou encore incorrectes selon le résultat prévu. L'augmentation dans l'activation pendant l'acquisition de nouvelles habiletés diminuent la performance. Mais toutefois, lorsque les habiletés sont bien apprises, elle facilite la performance (Landers, 1983; Mahoney & Meyers, 1989).

Le construit théorique de l'activation fut souvent utilisé de façon synonyme avec l'éveil physiologique puisque ce dernier est plus maniable pour les mesures scientifiques. Selon cette théorie, il y a un lien linéaire entre l'éveil et la performance; plus l'éveil augmente plus la qualité de la performance augmente, comme le démontre la figure 2.

Cette théorie fut appréciable en ce qui concerne l'apprentissage; par contre, le lien entre la performance et l'anxiété n'est pas évident. Ce construit présente un problème majeur, à savoir la difficulté de spécifier la force de l'habitude et la hiérarchie des habitudes appliquées aux sports telles que décrites par les théories hullienne et spencienne (Mahoney & Meyers, 1989). Ce constat fait échec relativement à la compréhension de l'anxiété; la théorie de l'activation de l'organisme suivie de ses conséquences semble faire défaut.

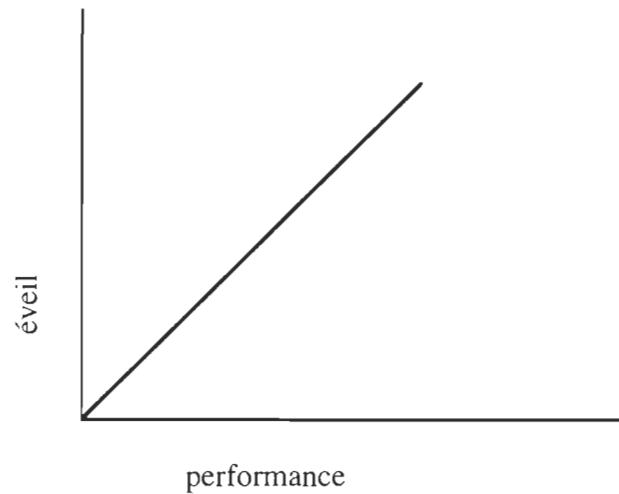


Figure 2. Schéma de la théorie de Hull (1943).

Selon cette dernière, lorsque l'éveil augmente, l'efficacité de la performance s'élève conjointement; par contre, il y a un point où la capacité maximale d'éveil commence à interférer avec la performance (Spielberger, 1989). Cette nuance fait référence à l'hypothèse du U inversé.

L'hypothèse du U inversé

L'hypothèse du U inversé ou la loi de Yerkes & Dodson (1908) est toujours considérée d'actualité malgré son âge. Cette loi indique que lorsque l'éveil du sujet augmente, c'est-à-dire de la somnolence à l'état d'alerte, il y a une augmentation progressive dans l'efficacité de la performance. Par contre, lorsque l'éveil s'élève au delà de l'état d'alerte à un état, par exemple, d'excitement intense, il y a une diminution progressive dans la performance (figure 3). Ceci

implique que le comportement est éveillé et dirigé en fonction d'un équilibre ou d'un état optimal (Landers, 1983).

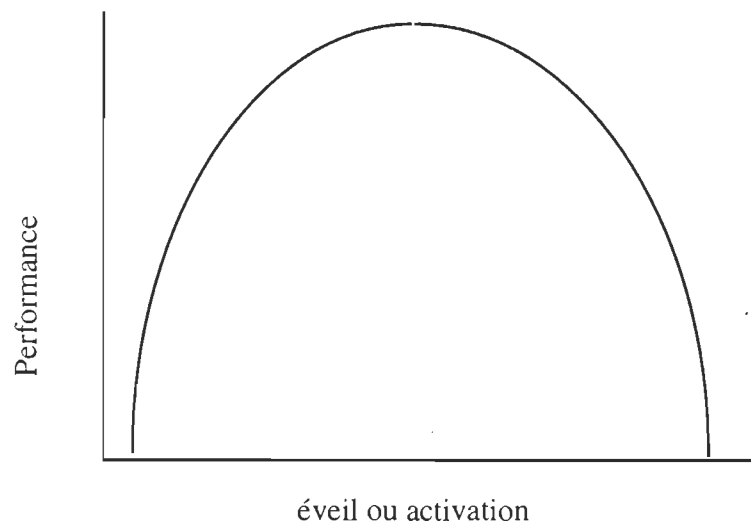


Figure 3. Schéma de la théorie du U inversé.

L'hypothèse du U inversé semble ainsi faire l'unanimité chez la majorité des chercheurs. Une activation moyenne influencerait la performance de façon positive alors qu'une trop grande activation diminuerait la qualité de la performance. Oxendine (1970) proposait ces trois règles: premièrement, un niveau d'éveil élevé est essentiel pour une performance optimale dans les activités motrices impliquant la force, l'endurance et la vitesse; deuxièmement, un niveau d'éveil élevé interfère avec les performances impliquant des habiletés complexes, des mouvements de motricité fine, de la coordination, de la stabilité et de la concentration générale; troisièmement,

un niveau d'éveil juste au-dessus de la moyenne est préférable à un niveau normal ou sous la normale pour toutes les tâches motrices.

Par contre, Martens (1972) ne trouve pas de lien entre l'éveil et la performance. Plus tard, en 1978, il soutient que ces règles ne répondaient pas aux différences individuelles devant le stress. Les divers niveaux d'habiletés et d'expérience en compétition peuvent aussi affecter la relation entre l'éveil et la performance. Mahoney & Meyers (1989) soutiennent que même si ces différences sont reliées aux niveaux d'habiletés ou à d'autres facteurs, les divergences dans les variables ne sont pas encore clairement élucidées. Les différents facteurs présentés dans la présente étude (le sexe, l'expérience, le niveau d'habileté, le résultat antérieur et l'attente de performance) permettront d'ajouter des données empiriques aux résultats antérieurs sur l'anxiété de compétition.

Dans la documentation scientifique, on s'accorde à dire que l'anxiété possède deux composantes: l'aspect physiologique et l'aspect cognitif. Les individus sous une situation de stress rapportent souvent une augmentation des pulsations cardiaques, de la transpiration, de la respiration et d'autres phénomènes physiologiques autant que les sentiments reliés à l'anxiété. Cependant, la relation entre les sensations d'une personne et sa réponse physiologique est très complexe même si des expériences communes indiquent un lien étroit (Hodges, 1976).

L'aspect physiologique

Les chercheurs s'appuyant uniquement sur les paramètres physiologiques rejettent les indices internes formulés par les sujets et préfèrent les mesures physiologiques ou les réponses comportementales comme des réponses acceptables afin de mesurer l'anxiété. Les plus convaincus évitent même les construits hypothétiques comme «l'anxiété» (Hodges, 1976) identifiés comme abstraits et non observables. Ainsi, l'aspect physiologique de l'anxiété fait référence aux réactions de l'organisme, soit l'éveil du système nerveux autonome. La psychologie du «Stimulus-Réponse» fut très utile pour clarifier les réactions physiologiques et comportementales complexes produites par des conditions expérimentales anxiogènes comme par exemple, l'induction des chocs électriques (Spielberger, 1972).

Par contre, les réactions émotionnelles ne peuvent être définies par les opérations de «Stimulus-Réponse». Lazarus, Dase & Osler (1952) soutiennent que les différences dans la personnalité et l'expérience doivent aussi être prises en considération puisque les individus peuvent répondre aux stimuli et circonstances de façon radicalement différente.

Plusieurs outils physiométriques utilisés depuis plusieurs années ont permis d'évaluer les réactions somatiques dans des conditions où un stimulus est induit par des expérimentateurs. Citées fréquemment, la mesure de conductance de la peau («Galvanic Skin Response») et la mesure des pulsations cardiaques furent des mesures d'anxiété couramment employées en laboratoire.

La mesure de conductance de la peau fut utilisée à maintes reprises afin d'évaluer l'éveil et l'activité du système nerveux autonome. Les tentatives pour démontrer une concordance entre cette mesure physiologique et une mesure d'anxiété évaluée par le «Manifest Anxiety Scale» (MAS) de Taylor (1953) ont échoué, de même que la mesure des pulsations cardiaques associée à ce même test d'anxiété (Hodges, 1976; Spielberger, 1975). Pourtant, ces réactions sont généralement considérées comme une caractéristique importante de l'anxiété (Spielberger, 1975). De ce fait, ce chercheur stipule que l'intensité de l'éveil du système nerveux autonome induit par la situation d'anxiété est déterminée par les «évaluations cognitives» des individus. Ces derniers ont une perception de leur contexte environnemental et l'évaluent de façon plus ou moins menaçante pour eux.

Les cognitivistes, en accord avec la notion de réactions physiologiques de l'anxiété, considèrent que d'autres facteurs, en dehors de la situation à laquelle le sujet est soumis, peuvent aussi influencer l'intensité de la réaction. Pour eux, l'aspect tant physiologique que cognitif est impliqué dans la manifestation de l'anxiété.

L'aspect cognitif

Le système cognitif reçoit, décode, traite, transforme, organise, emmagasine et retrouve les entrées perceptuelles, les informations. Selon les cognitivistes, l'anxiété prend forme à l'intérieur de ce processus. Comment peut-on expliquer qu'un chien provoque la peur chez un individu et l'attraction pour un autre? Par cette théorie, on croit que la peur du chien provient de l'évaluation de ce stimulus par le sujet. Si l'expérience vécue est défavorable envers ce stimulus, la réponse actuelle sera défavorable. L'information est décodée puis emmagasinée avec les

autres informations et elle est retrouvée à la présentation d'un nouveau stimulus. Toutes ces activités cognitives ont un impact sur les comportements et les réactions physiologiques (Sarason & Spielberger, 1975).

Le système cognitif implique des composantes du système nerveux où, à la base, se trouvent des récepteurs sensoriels et des canaux véhiculant les informations jusqu'au système nerveux central. C'est à ce point que le traitement de l'information s'opère en vue d'établir une réponse (Mc Reynolds, 1976). De ce point de vue, le phénomène de l'anxiété semble plus complet et offre davantage de réponses quant à ses manifestations.

De plus, les cognitivistes acceptent d'emblée les auto-évaluations comme sources d'indices pour l'évaluation de l'anxiété. Ces derniers indiquent que ces renseignements s'avèrent plus pertinents pour l'étude des états émotionnels contrairement aux mesures physiologiques jugés trop complexes, non spécifiques ou moins sensibles (Hodges, 1976).

Par ailleurs, bon nombre de chercheurs s'accordent à dire que l'anxiété implique plusieurs composantes et doit plutôt être étudiée de façon multidimensionnelle (Endler, 1978; Martens, 1990). Lazarus (1966) ainsi que Sarason & Spielberger (1975) définissent l'anxiété sous ces deux volets, c'est-à-dire qu'elle implique une réaction physiologique tout en ajoutant qu'elle est le produit d'une série d'étapes cognitives dont l'une, entre autre, serait celle de l'évaluation de la situation dans l'environnement de l'individu. Cette situation fera déclencher l'anxiété si elle est estimée menaçante pour la personne. La menace peut être physique ou psychologique, c'est-à-dire qu'elle est évaluée comme un danger pour le corps ou pour l'estime de soi (un échec par exemple). Spielberger (1975) décrit le processus menant à l'anxiété selon

trois phases. La figure 4 démontre les trois éléments majeurs de cette séquence d'évènements cognitifs, affectifs et comportementaux. Il mentionne, dans une publication de 1989 que ce processus peut être initié par un stimulus externe ou par des signaux internes perçus ou interprétés comme étant menaçants.

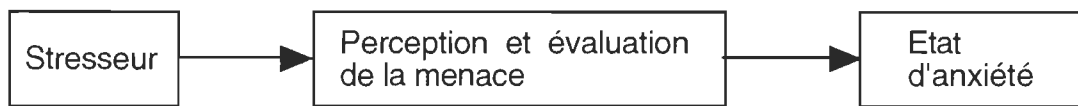


Figure 4. Processus d'anxiété de Spielberger (1989)

Il précise que le stresseur est défini par une situation ou une circonstance caractérisée par un danger quelconque, qu'il soit psychologique ou physique. Par la suite, l'individu évalue le stresseur en présence en fonction d'un degré de dangerosité, créant une menace pour l'intégrité physique ou psychologique de ce dernier. Finalement, selon l'estimation de la menace, il y a une émergence de réactions émotionnelles ou d'anxiété. Ainsi, ce processus est initié par des situations ou circonstances (stresseurs) qui sont perçues ou interprétées comme dangereuses, potentiellement nuisibles ou frustrantes pour la personne. Les pensées et les souvenirs perçus comme menaçants peuvent aussi évoquer des réactions d'anxiété tout comme les dangers réels. Ces évaluations sont influencées par les caractéristiques objectives de la situation et, à ce titre, elles sont réalistement évaluées comme menaçantes par la plupart des individus. Mais les pensées et les souvenirs stimulés par un évènement particulier peuvent avoir un impact plus grand. Spielberger (1989) ajoute que le même stimulus peut être vu comme une

menace pour une personne, un défi pour une autre ou être tout simplement considéré sans importance. Cet auteur stipule que l'expérience de la menace est un état d'esprit qui présente deux caractéristiques: 1) il est orientée vers le futur et il implique généralement l'anticipation d'un évènement potentiellement nuisible qui n'est pas encore survenu; 2) il est interposé par des processus mentaux complexes, c'est-à-dire la perception, les pensées, la mémoire et le jugement qui sont impliqués dans cette séquence d'évaluation de la menace d'un danger présent ou futur. Ensuite, les défenses psychologiques sont activées afin de réduire ou de calmer les états d'anxiété intenses et déplaisants. Finalement, l'individu manifeste des comportements qui sont le fruit d'un état d'anxiété intense.

D'autres psychologues du sport (Gould & Petlichkoff, 1988; Martens, 1977; Passer, 1982) qui se réfèrent d'emblée à l'option de stress psychologique se sont basés sur le processus de stress de McGrath (1970). Ce modèle de stress psychologique comprend quatre étapes interreliées qu'il est possible d'appliquer directement à l'environnement sportif (Gould & Krane, 1992). La figure 5 démontre les quatre étapes du processus de stress de McGrath (1970). Ainsi, la première étape implique les circonstances environnementales qui reflètent une demande (une grande foule, par exemple). La deuxième étape est constituée par la perception de l'individu de la situation en cours selon son degré de dangérosité pour lui-même. Martens (1977) mentionne que la menace apparaît lorsque l'individu perçoit un débalancement entre la demande perçue et la capacité de réponse de la personne. Par exemple, un sportif qui doute de ses chances de gagner peut se sentir menacé. La troisième étape correspond à la réponse, soit par prise de décision et par la sélection de la réponse face à la demande perçue. La quatrième étape est associée au comportement ou au résultat du processus (échec de l'athlète).

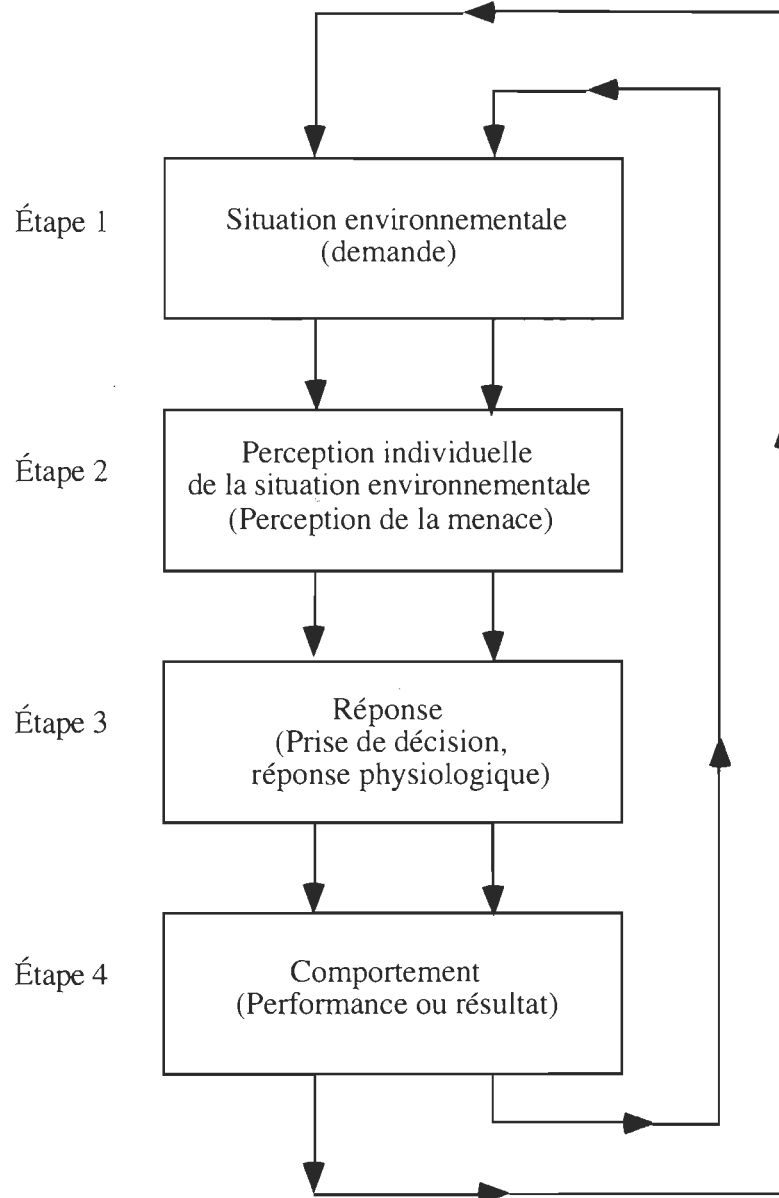


Figure 5. Processus de stress de McGrath (1970).

Le processus de stress de McGrath (1970), malgré le sens graphique différent, ressemble à celui de Spielberger (1989) sur le processus d'anxiété. En somme, ces diverses images du processus précurseur de l'anxiété mettent en lumière le concept que l'anxiété n'est pas produite uniquement par des facteurs situationnels mais qu'elle est aussi le fruit de facteurs intrapersonnels comme les expériences vécues par l'individu, ses souvenirs, ses perceptions ainsi que la tendance personnelle du sujet à être anxieux. C'est en 1966 que Spielberger a nommé ce facteur intrapersonnel comme étant le trait de personnalité d'un individu. L'anxiété fut alors définie sous deux construits différents, soit par le trait d'anxiété (personnalité) et par l'état situationnel d'anxiété (Klavora, 1975; Weingarten, 1979; Wine, 1971).

La théorie du trait et de l'état d'anxiété

La théorie du trait et de l'état d'anxiété reconnaît la centralité de l'évaluation cognitive dans l'apparition d'un état d'anxiété ainsi que l'importance des processus cognitif et moteur qui servent à éliminer ou à réduire l'état d'anxiété (Spielberger, 1972). Le trait d'anxiété et l'état transitoire d'anxiété sont deux construits à part entière et se définissent dans leur essence de façon différente.

Le trait d'anxiété

Le trait d'anxiété réfère à un état relativement stable dans la tendance d'un individu à l'anxiété; en d'autres mots, c'est une prédisposition ou une tendance individuelle à répondre avec de hauts niveaux d'anxiété (état) face à un stresser. Il est plutôt réactif et présente un sommaire

de la fréquence et de l'intensité des états d'anxiété antérieurs mémorisés. Il reflète ce que l'individu retient de son vécu antérieur (Spielberger, 1972). Ce chercheur ajoute que le trait peut être évalué de façon valide en demandant à l'individu de se décrire comme il est généralement, souvent ou habituellement. D'après les études de Spielberger et al. (1970), les mesures du trait d'anxiété furent fortement corrélées avec les autres tests de mesure de l'anxiété, soient l'«IPAT Anxiety Scale» de Cattell (1957) et le «Manifest Anxiety Scale» (MAS) de Taylor (1953). De plus, la mesure du trait s'est révélée insensible aux changements de situations (Zuckerman, 1976).

L'état d'anxiété

L'état d'anxiété est lié aux sensations subjectives d'appréhension et de tension de même que l'éveil de l'activité du système nerveux autonome. Il peut varier ou fluctuer en intensité et dans le temps en fonction de l'éveil provoqué dans l'organisme. Si les mesures du trait demeurent stables face aux changements, les mesures d'états cependant reflètent une influence à la stimulation expérimentale ou aux conditions naturelles; elles sont considérées comme des états transitoires (Spielberger, 1972).

Les états d'anxiété sont des réactions émotionnelles constituées d'une combinaison: 1) de sentiments de tension, d'appréhension et de nervosité, 2) de pensées déplaisantes (inquiétudes) et 3) de changements physiologiques (Spielberger, 1989). Sur une échelle graduée, la présence de tension, d'appréhension, de nervosité et d'inquiétude correspond à des indices de niveaux moyens d'état d'anxiété alors que les sensations intenses de peur et de frayeur, de pensées catastrophiques, de comportements désorganisés et de panique sont plutôt

associés à de très hauts niveaux d'états anxieux. À l'opposé, les sensations de calme et de sérénité indiquent l'absence d'anxiété situationnelle.

C'est en 1966 que Spielberger fait la distinction conceptuelle entre ces deux notions d'anxiété et les incorpore dans une nouvelle théorie qui influença largement le milieu scientifique en psychologie du sport. La figure 6 présente de façon schématique le concept d'anxiété selon Spielberger (1966). Selon cet auteur, le trait et l'état d'anxiété sont conceptuellement distincts des conditions de stimuli provoquant les réactions d'état d'anxiété et les défenses contre ces états anxieux. Il avance que l'éveil des états anxieux implique une séquence d'évènements temporellement ordonnés dans lequel un stimulus est évalué cognitivement comme dangereux et provoque des réactions d'état d'anxiété. Cette réaction peut ainsi initier une séquence de comportement ayant pour fonction d'éviter la situation de danger. Elle peut aussi produire des manoeuvres défensives qui altèrent l'évaluation cognitive de la menace.

La théorie du trait et de l'état d'anxiété de Spielberger est basée sur ces six énoncés.

- 1) Les stimuli internes et externes d'un individu peuvent être perçus comme des menaces. Ils provoquent alors des réactions d'état d'anxiété.
- 2) Plus la perception de la menace est élevée, plus intenses sont les réactions d'état d'anxiété.

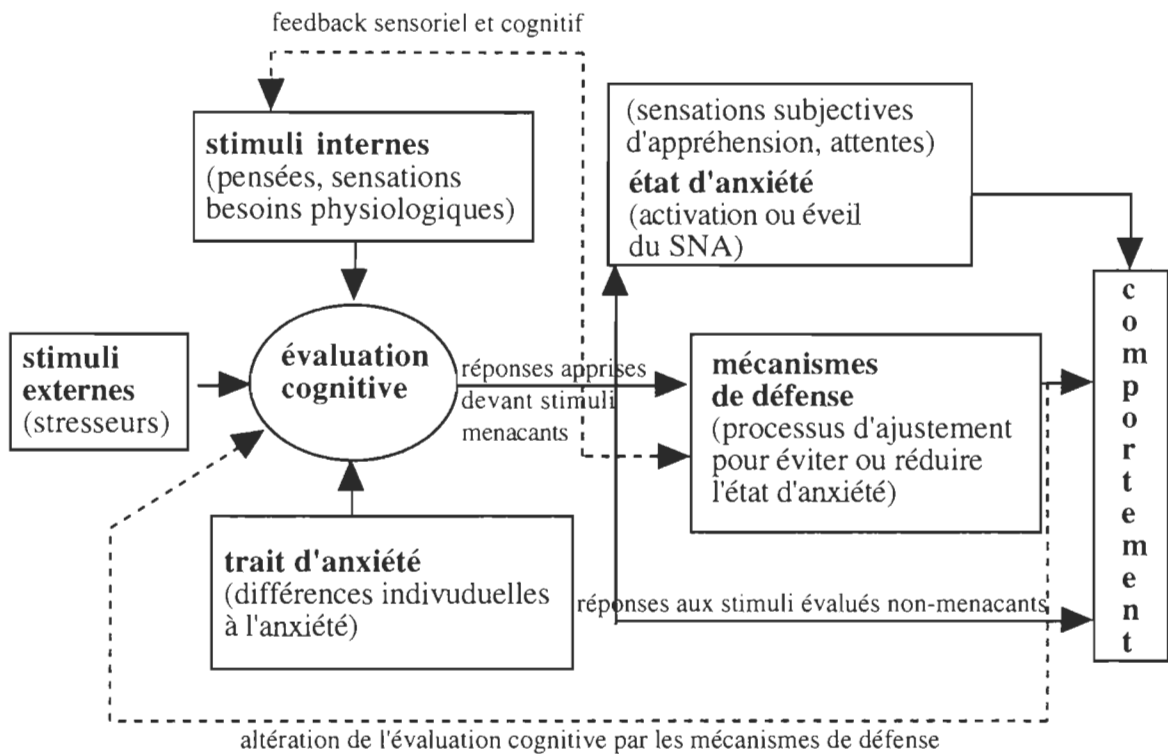


Figure 6. Schéma du concept de trait et d'état d'anxiété de Spielberger (1972).

- 3) Plus la perception de la menace est élevée, plus longtemps dure la réaction d'état d'anxiété.
- 4) Les personnes ayant un trait d'anxiété peu élevé comparées à celles dont le trait est supérieur ne perçoivent pas autant les situations désignées menaçantes et elles répondent avec des états d'anxiété moins intenses. C'est par les expériences vécues que les individus acquièrent un trait d'anxiété faible ou élevé. Les situations impliquant un potentiel d'échec ou une menace à l'estime de soi sont des sources de menace plus grandes que le sont les situations physiquement dangereuses.
- 5) Les niveaux d'état d'anxiété élevés ont des propriétés de stimulus et de l'activation qui peuvent se manifester directement dans les comportements ou servir à initier des défenses psychologiques qui ont été efficaces dans la réduction d'états d'anxiété par le passé.

- 6) Les situations stressantes fréquemment rencontrées peuvent causer des mécanismes de défenses particuliers qui sont désignés pour réduire ou minimiser les états d'anxiété.

A priori, la théorie de Spielberger (1966) ne fut pas utilisée par les intervenants en milieu sportif mais plutôt en milieu clinique. Par ailleurs, la mesure d'anxiété qu'il développa avec ses collaborateurs en 1970 fut un outil de première ligne dans l'évaluation de l'anxiété. La facilité d'administration du questionnaire et le résultat en deux volets de l'anxiété furent des caractéristiques convoitées dans tous les milieux, de même que dans ceux du monde sportif. Plus tard, d'autres questionnaires ont vu le jour, dont celui de Martens (1977), adapté spécifiquement pour les compétitions sportives. Le «Sport Competition Anxiety Test» (SCAT) a connu une grande popularité chez les chercheurs en psychologie du sport; cependant, ce test n'évalue que le trait d'anxiété de compétition. Le «Competitive State Anxiety Inventory» (CSAI) de Martens, Burton, Rivkin & Simon (1980) fut aussi un questionnaire couramment employé dans les milieux sportifs afin d'estimer l'état d'anxiété; mais, ce test est un dérivé de l'échelle d'état d'anxiété de Spielberger (Barnes, Sime, Dienstbier & Plake, 1986). En somme, il est juste de considérer que la théorie et le questionnaire de Spielberger et al. (1970), malgré leur ancienneté, sont encore d'actualité dans le domaine de la recherche afin d'évaluer le trait et l'état d'anxiété.

Mesure de l'anxiété

En psychologie du sport, la mesure de l'anxiété a connu divers courants. Alternativement, lors de recherches scientifiques, les expérimentateurs ont utilisés des mesures physiologiques et des auto-évaluations personnelles, ces outils ayant même été employés conjointement.

Les mesures physiologiques, telles que mentionnées plus tôt, ne s'adressent qu'à une partie de l'ensemble des manifestations de l'anxiété. Par ailleurs, les tests d'anxiété de style «papier-crayon» permettent d'avantage l'évaluation de l'intensité du phénomène (Taylor, 1953). Martens (1977) défend l'utilisation de ces types de mesure, considérant qu'ils révèlent plus adéquatement l'état général d'éveil de la personne que n'importe quel outil, unique ou combiné, de mesure physiologique. Quelques auteurs ont critiqué ces mesures d'anxiété en soutenant que le biais de la désirabilité sociale pouvait être susceptible d'altérer les réponses des sujets (Hackfort & Schwenkmezger, 1989; Neiss, 1988). Jusqu'à présent, il semble que ces mesures soient plus complètes puisque les items de ces questionnaires interrogent les sujets sur les symptômes manifestes de leur état autant que sur les cognitions provoquées par les situations anxiogènes.

Un des premiers outils mesurant l'anxiété utilisé en psychologie du sport fut le Manifest Anxiety Scale (MAS) de Taylor (1953). Ce questionnaire, tiré du «Minnesota Multiphasic Personality Inventory» (MMPI) comporte 28 énoncés (dans sa version révisée) se référant à l'anxiété. Cet outil psychométrique évalue davantage le trait d'anxiété d'un individu que l'état transitoire de celui-ci. Plus tard, Scheier & Cattell (1960), créèrent le «8 Parallel Form Anxiety

Battery» (IPAT 8-PF) construit pour évaluer l'anxiété dans des situations cliniques. Cet outil fut utilisé très fréquemment en recherche tout comme le MAS et, malgré leurs différences dans leur format et dans la méthode de construction, ces échelles sont fortement corrélées et démontrent l'évidence que le trait est un construit stable et que ces deux mesures sont équivalentes (Spielberger, 1989). Par contre, l'IPAT 8-PF ne mesure l'état d'anxiété que par quelques questions et possède une validité limitée comme test pour l'évaluation de l'anxiété transitoire (Spielberger, 1972).

L'«Affect Adjective Check List» (AACL) développé en 1960 par Zuckerman mesure l'état et le trait d'anxiété. Ce questionnaire est pourvu de deux parties: la première («formulaire général») où les répondants cochent les adjectifs comme la tension, la nervosité, le calme pour indiquer comment ils se sentent généralement; cette section mesure le trait d'anxiété. La deuxième partie («formulaire aujourd'hui») évalue l'état d'anxiété; elle est constituée d'adjectifs précisant comment le sujet se sent aujourd'hui. Le formulaire général de l'AACL est corrélé modérément avec les autres mesures de trait d'anxiété comme le MAS et l'IPAT. Trois chercheurs ont remis en question la validité de l'AACL et ont construit un nouvel outil psychométrique afin d'obtenir des mesures fidèles dans un bref questionnaire d'auto-évaluation comportant les mesures de trait et d'état d'anxiété, soit le «State-Trait Anxiety Inventory» (STAI) publié par Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970).

Le STAI comporte deux sous-échelles dont l'une évalue le trait et l'autre, l'état d'anxiété. Les sujets répondent aux quarante questions en encerclant le chiffre correspondant le mieux à leur sentiment, et ce, sur une échelle de type Likert de 1 à 4. Les 20 questions de l'échelle de trait d'anxiété sont corrélées significativement avec les résultats du MAS et de l'IPAT

(Spielberger, 1989). Dans la dernière décennie, le STAI fut utilisé dans plus de 2,500 études et est devenu un standard international de mesure de trait et d'état d'anxiété. De plus, il est maintenant traduit en 40 langues et possède même une version adaptée pour les enfants (Spielberger, 1989).

Dans sa version française, il se nomme «le test d'Anxiété Situationnelle et de Trait d'Anxiété» (ASTA). Cette traduction fut effectuée par Bergeron, Landry & Bélanger (1976) à l'Université de Montréal. Ces auteurs sentirent le besoin de produire un outil psychométrique francophone sur le trait et l'état d'anxiété possédant des données systématiques de normalisation permettant une évaluation statistique des résultats d'un sujet avec un groupe de référence approprié (Bergeron, 1980).

Afin de vérifier expérimentalement l'équivalence de la version française du test avec le STAI de Spielberger et al. (1970), une étude fut menée avec 91 sujets bilingues qui complétèrent les deux questionnaires dans deux séances expérimentales. Les coefficients de corrélation entre les deux tests dans une même séance atteignirent .93 pour l'anxiété situationnelle et .97 pour le trait d'anxiété. Même après 40 jours entre les deux séances, la stabilité intra-test et inter-test demeura élevée. En passant d'une condition neutre à une condition de stress, les cotes de trait d'anxiété montrèrent une grande stabilité en dépit des augmentations significatives d'anxiété situationnelle. Dans les deux échelles, on pouvait observer de forts indices d'homogénéité interne et ce, dans divers types de situations expérimentales. La fidélité test-retest est de .86 à .89 et la validité de construit avait un t de 5.02 ($p < .001$, $N=103$) entre une situation neutre et une situation anxiogène (Bergeron et al., 1976),

ce qui indique que le questionnaire ASTA mesure adéquatement le trait et l'état d'anxiété des individus et que les résultats obtenus sont fiables.

Compétition chez les enfants

La compétition en sport est un processus d'évaluation dans lequel la performance individuelle ou d'équipe est comparée avec un but ou un standard spécifique. Ce processus implique une composante évaluative objective, soit la comparaison entre les participants dans un environnement physique ou social, et une composante évaluative subjective, soit la perception individuelle de la situation (Smith, 1983). Le modèle de Martens (1975) sur le processus de compétition est illustré à la figure 7 et démontre l'impact de ces composantes sur la réponse de l'individu. Ce schéma expose le paradigme cognitif associé à la compétition et il met l'emphase sur celui-ci comme médiateur entre le stimulus et la réponse (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Cette configuration illustre l'importance des paramètres gravitant autour de la personne ainsi que les qualités nécessaires d'un athlète de compétition. Par contre, l'anxiété liée à un tel évènement ne figure pas dans ce schéma. Martens (1990) a élaboré une approche interactionnelle de l'anxiété de compétition (figure 8) qui ressemble en tout point au processus d'anxiété de Spielberger (1972) expliqué dans les pages précédentes. Par ce schéma, le trait d'anxiété est montré comme une variable de la personnalité qui affecte directement la perception de la menace, qui à son tour, module les réponses d'état d'anxiété dans les situations objectives de compétition.

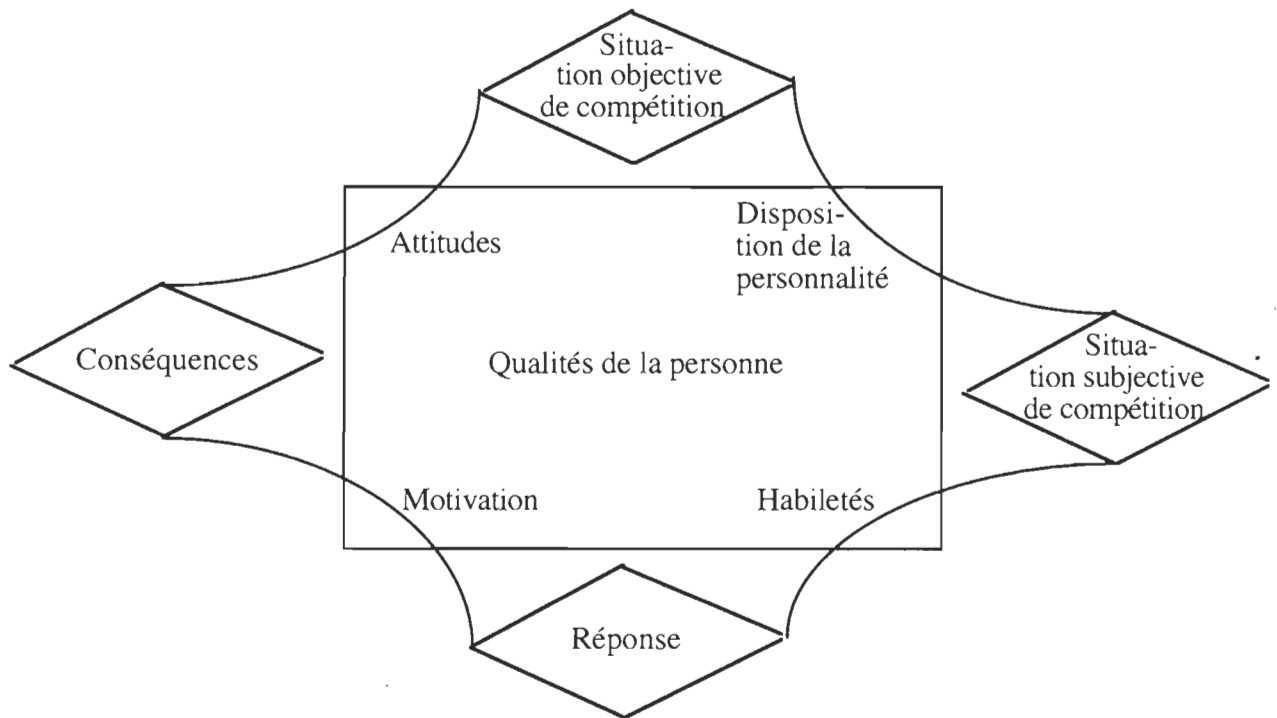


Figure 7. Processus de compétition de Martens (1975)

La perception de la menace peut survenir lorsque l'individu considère important de répondre aux demandes situationnelles mais voit ses habiletés personnelles inadéquates ou probablement inadéquates pour répondre à ces demandes (Passer, 1982). Selon la définition de Scanlan et Lewthwaite (1984), l'anxiété de compétition est une réaction majeure aux situations de compétition où le participant perçoit une menace à l'estime de soi. L'état anxieux est déclenché lorsque le participant perçoit qu'il ne peut rencontrer les demandes de la compétition avec succès et anticipe alors des conséquences négatives.

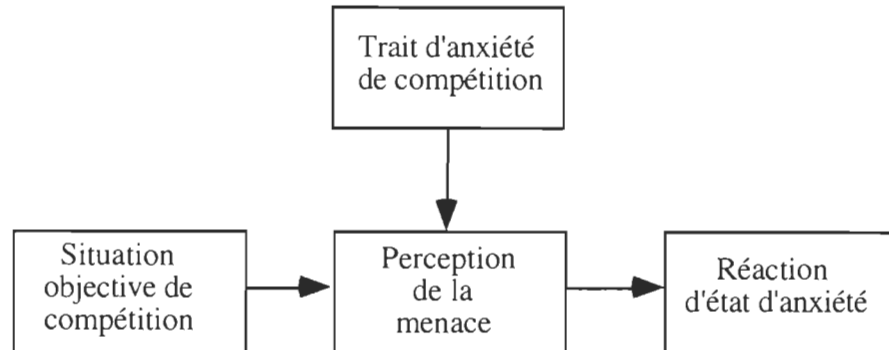


Figure 8. Modèle interactionnel du processus de stress de compétition (Martens, 1990).

En ce qui concerne les enfants, différents documents tant populaires, éducationnels ou scientifiques font ressortir les multiples valeurs dérivant de la compétition. Parmi celles-ci, il est souvent question du développement psycho-social dont la construction du caractère, l'ajustement social, le contrôle émotionnel, l'esprit sportif, le respect d'autrui, le leadership, la responsabilité, l'auto-discipline, la confiance en soi, l'expression de soi, l'initiative, le courage, la coopération, etc.. En quelque sorte, les compétitions sportives semblent être une préparation à la vie. De plus, les enfants sont attirés par la comparaison sociale (Horn & Hasbrook, 1986) et vers 5 ou 6 ans, ils commencent spontanément à comparer leur performance relativement à celle des autres (Veroff, 1969). Selon Rowen (1973), c'est à l'âge de 6 à 7 ans que les enfants tendent à transformer diverses situations en compétition pour déterminer qui sera le meilleur.

Par contre, plusieurs groupes de parents, éducateurs ou professionnels ont sévèrement critiqué les compétitions organisées, jugeant l'accent sur la victoire exagérée et désapprouvant la

présence d'un système de valeurs distordues. Ils ajoutent que les enfants vivent de la tension émotionnelle ainsi qu'une pression inutile. Malgré les valeurs développementales importantes reliées aux compétitions (Scanlan, 1978), certains auteurs (Johnson & McCutcheon, 1980; Passer, 1982) indiquent qu'il y a des preuves sérieuses démontrant la nuisance de l'anxiété chez les enfants et les adolescents. Puisque les rencontres compétitives sont en place depuis et pour longtemps, il semble plus important d'examiner les conditions dans lesquelles les enfants sont soumis lors des compétitions afin de maximiser les aspects positifs et de minimiser les effets négatifs plutôt que de questionner leur existence (Haubenstricker, 1976).

Dans la documentation scientifique, on retrouve trois périodes de temps distinctes où l'anxiété de compétition est évaluée; avant, pendant et après la rencontre (Durand, 1987). Dans le cadre de cette étude, l'intérêt pour l'évaluation de l'anxiété se situe à la période pré-compétitive. D'ailleurs, un nombre impressionnant de recherches se sont penchées sur ce phénomène de l'anxiété pré-compétitive dans plusieurs sports et impliquant différentes variables. La recherche de Simon & Martens (1979) démontre que les activités où la performance était exécutée de façon individuelle révélaient des indices d'anxiété supérieures de la part des sujets que celle exécutée en équipe. Cette tendance à ressentir plus d'anxiété dans les activités individuelles s'explique par un potentiel d'évaluation accrue lors d'une prestation individuelle (Martens, 1977; Scanlan, 1978; Smith, 1969). En effet, une mauvaise performance ou un échec ne peut être attribuée à aucune autre personne qu'à soi-même dans un sport individuel alors qu'en équipe l'impact d'un échec peut être plus facilement atténué compte tenu de l'aspect collectif.

Un fait intéressant noté dans cette étude de Simon & Martens (1979) indique que l'état d'anxiété auquel sont soumis ces enfants n'est pas considéré comme un niveau excessif

d'anxiété. Ce résultat corrobore ceux de Spielberger (1973) et de Scanlan (1977). Ainsi, il semble que les compétitions sportives ne sont pas néfastes ou trop exigeantes psychologiquement pour les enfants malgré leur caractéristique anxiogène. Scanlan & Lewthwaithe (1984) ont étudié l'anxiété en compétition et leurs résultats démontrent que les sujets ayant eu l'occasion de réduire leur anxiété au cours d'un tournoi ne l'ont pas fait et, par surcroît, ils choisissent des participants de niveau comparable au leur. Le choix d'un adversaire de même calibre fait augmenter l'incertitude du résultat final et évidemment de l'anxiété. Selon Scanlan (1984), les rencontres sportives n'apparaissent pas excessivement menaçantes, angoissantes ni trop dures pour les adolescents mais, au contraire, elles favorisent l'acquisition de stratégies de contrôle des émotions (Durand, 1987).

Plusieurs chercheurs se sont ainsi intéressés à l'anxiété des enfants en situation de compétition. Ils se sont questionnés sur l'anxiété de compétition en fonction de sports différents (Simon & Martens, 1979), selon des âges différents (Gould & Petlichkoff, 1988), selon les sources d'inquiétudes (Gould & Weinberg, 1985), selon les attentes (Sanderson, 1989; Scanlan & Lewthwaithe, 1984; Scanlan, Lewthwaithe & Jackson, 1984), selon le sexe et l'expérience (Gill, 1988; Martens, Vealey & Burton, 1990), selon la race et le statut de l'athlète (Smith, 1983). Le but de ces études porte sur l'identification des multiples facteurs pouvant influencer l'anxiété d'un jeune sportif sur sa performance.

Anxiété selon l'âge des enfants

L'anxiété de compétition recueillie chez divers groupes d'âge ne semble pas offrir de comparaison significative selon Griffin, (1972); Passer, (1983); Gould, (1982) et Gould, Horn & Spreemann, (1983a). Par ailleurs, Martens, Vealey & Burton (1990) mentionnent que le trait d'anxiété de compétition augmentait légèrement avec l'âge jusqu'au niveau universitaire et ceci tant chez les femmes que chez les hommes. Gould et al. (1983a), tel que mentionné plus haut, révèlent qu'il n'y a pas de différence dans l'anxiété chez les groupes d'âges différents. Par contre, dans les détails de leurs résultats de recherche, les analyses statistiques démontrent une différence significative entre le groupe de lutteurs plus jeunes (13 à 16 ans) et les plus vieux (17 à 19 ans), selon les traits d'anxiété mesurés par le SCAT de Martens (1977).

Hogg (1980) a étudié les différences de trait d'anxiété selon l'âge des jeunes nageuses de compétition; ses conclusions indiquent que les nageuses de moins de 11 ans avaient des niveaux de trait d'anxiété plus faibles que dans les autres groupes d'âge. Au niveau de l'état d'anxiété, Hogg révèle que les nageuses plus âgées (15 ans et plus) avaient des augmentations du niveau d'anxiété situationnelle de façon proportionnelle à l'importance de la compétition. Par contre, chez les nageuses plus jeunes (moins de 15 ans), le niveau d'état d'anxiété était similaire pour toutes les compétitions. Dans sa conclusion, Hogg explique ces résultats par le fait qu'il est possible que les compétitions prennent moins d'importance pour les plus jeunes alors qu'elles deviennent plus significatives pour les plus âgées.

Martens et al. (1990) expliquent le contresens de ces résultats par les différences de l'écart d'âge dans les groupes de sportifs dans chacune des recherches. L'étude de Gould et al.

(1983a) impliquait des groupes de sportifs entre 13 et 16 ans et entre 17 et 19 ans; ainsi, l'écart entre 13 ans et 19 ans offrait une variation de 6 ans. De plus, les recherches de Smith (1983) dont les conclusions étaient similaires à celles de Gould et al. (1983a) sur ce point, présentaient des comparaisons de niveaux d'anxiété entre des sportifs âgés de 10 à 13 ans. Par ailleurs, l'étude de Hogg (1980) comprenait des groupes de nageuses de moins de 15 ans et plus de 15 ans. Dans le groupe des moins de 15 ans, il y avait de nombreuses nageuses qui étaient âgées de moins de 11 ans. En ce qui concerne cette dernière étude, l'écart d'âge entre les deux groupes de compétiteurs offrait une plus grande diversité. Martens et al. (1990) rapportent que les écarts d'âge entre les groupes étudiés dans certaines recherches étaient plutôt restreints et ils ajoutent que d'autres recherches sont nécessaires afin de mieux cerner la variable âge dans la problématique de l'anxiété en compétition.

Chez les pré-adolescents, Roberts (1980) indique que les enfants âgés de moins de 12 ans ne comprennent pas le processus de compétition; en fait, il semble qu'avant cet âge ils auraient beaucoup de difficulté à différencier l'effort de l'habileté. Une défaite serait attribuée à un manque d'effort plutôt qu'à un manque de compétence. Après cet âge charnière, l'échec peut être perçu comme une sévère remise en question de la compétence et c'est à ce moment que le sport deviendrait anxigène et causerait des abandons massifs de la compétition (Durand, 1987).

Anxiété selon les vainqueurs et les perdants

En se référant aux recherches de Power (1982) sur des athlètes masculins d'élite en athlétisme, il ne semble pas que les vainqueurs soient plus ou moins anxieux que les perdants. L'étude de Gould et al. (1983a) sur l'anxiété des jeunes lutteurs d'élite ne révèle aucune différence entre ces deux groupes; il en est ainsi de celle de Miller & Miller (1985) sur l'anxiété des athlètes féminins, et celle de Sanderson (1989) impliquant des coureuses et coureurs cross-country ainsi que chez des athlètes de badminton (femmes et hommes).

Par ailleurs, les résultats de Gould & Weinberg (1985) indiquent qu'il n'y a pas de différence significative entre les lutteurs gagnants et les lutteurs perdants lors de la première ronde; cependant, lors de la deuxième, les auteurs ont trouvé des différences relativement à l'inquiétude des participants dans le groupe des gagnants comparativement au groupe des perdants. La particularité des compétitions de karaté, à savoir qu'elles impliquent deux évènements de performance en une seule rencontre, est intéressante par rapport à cette rubrique. Dans la majorité des études, les résultats obtenus aux tests d'anxiété reflètent l'état des sujets avant la rencontre sportive, sans que ceux-ci n'aient reçu de note quant à leur performance. Les sujets évalués ne possèdent pas d'information reliée à leur résultat sportif, alors que cette recherche s'effectue à un moment où une première étape de compétition est déjà terminée.

Anxiété selon l'expérience

L'anxiété liée à l'expérience ou à l'habileté ne démontre pas de différence entre les groupes ayant plus ou moins d'expérience selon les études de Gould (1982), Gould, Horn & Spreemann (1983a), Griffin (1972), et de Passer (1983). Par contre, Morgan (1980) révèle que les athlètes plus âgés ou plus expérimentés peuvent être moins affectés par le stress que les plus jeunes ou les moins expérimentés; les débutants peuvent avoir des niveaux d'anxiété différents de ceux qui possèdent une plus vaste expérience. Smith (1983) rapporte une différence entre l'anxiété des joueurs étoiles (ceux ayant pu être sélectionnés pour une récompense annuelle) et les joueurs substituts (ceux dont la participation à des joutes n'était pas régulière et qui possédaient peu d'expérience). Ces derniers avaient des niveaux d'anxiété plus élevés que les premiers.

Les résultats de recherches sur les sources de stress chez les lutteurs d'élite (Gould, Horn & Spreemann, 1983b) indiquent que les lutteurs non expérimentés avaient plus peur de l'échec que ceux expérimentés. Ainsi, les traits d'anxiété supérieurs et le manque d'expérience des sportifs semblent être les facteurs les plus sensibles aux états d'anxiété. Ces résultats controversés démontrent qu'il est nécessaire d'étudier la variable expérience ou habileté afin de vérifier empiriquement si elle influence l'anxiété des athlètes en compétition.

Anxiété selon les attentes

La pression de la victoire potentielle provenant des personnes significatives, pour l'athlète (entraîneur, parents) autant que de la société en général, augmente l'importance de bien performer et de vivre avec des attentes élevées. Il faut ajouter à cela le désir d'obtenir des bourses d'études associées au sport, de devenir un sportif professionnel, de gagner des tournois juniors, d'atteindre les rangs nationaux ou olympiques... Ce n'est pas surprenant que les athlètes deviennent souvent trop tendus et qu'ils performant sous leur niveau d'habileté (Weinberg, 1989).

Scanlan & Lewthwaithe (1984) ont conduit une recherche sur les prédicteurs du stress de compétition chez les jeunes garçons sportifs. Leur échantillon de recherche était composé de lutteurs masculins âgés de 9 à 14 ans. Les résultats de cette étude révèlent que les sujets ayant un trait d'anxiété élevé ainsi que des attentes personnelles peu élevées éprouvaient des niveaux d'état d'anxiété plus élevés. Concernant les attentes, la question se lisait comme suit; «Êtes-vous sûr de gagner ce premier combat?». Les réponses étaient suggérées sur une échelle de type Likert (1= très sûr à 5= pas sûr du tout). D'autres variables se sont montrées prédictrices de l'anxiété comme, par exemple, la pression parentale, la peur de l'échec, le manque d'estime de soi, les attentes parentales et l'évaluation sociale; cependant, les plus significatives furent le trait personnel d'anxiété ainsi que les attentes sportives des participants.

Deux études de Scanlan & Passer (1979, 1981) examinant le lien entre le trait d'anxiété de compétition et les attentes sur l'éventuelle performance des jeunes femmes et jeunes hommes jouant au soccer indiquaient que le trait d'anxiété ne semblait pas relié aux attentes individuelles

dans la compétition. Les résultats obtenus par les recherches nécessitent de nouvelles explorations en vue de mettre de la lumière sur ses réfutations.

Anxiété selon le sexe des enfants

Scanlan et Passer (1978; 1979) indiquent qu'il n'y a pas de différence entre l'anxiété des filles et celle des garçons en compétition parce qu'ils perçoivent l'anxiété de la même manière. Cette conclusion s'avère sensiblement la même pour Smith (1983) qui évalua l'anxiété chez de jeunes joueurs (10 à 13 ans) de baseball et de football de sexe masculin et dans les activités de balle-molle et de ballon-volant chez les athlètes de sexe féminin. Des résultats similaires furent obtenus par Burhans, Richman & Bergey (1988), Feltz & Albrecht (1986), Rainey, Conklin & Rainey (1987), et Rainey & Cunningham (1988).

Certaines études concernant l'anxiété de compétition et autres variables de recherche utilisèrent soit des athlètes masculins (Hackfort, 1986; Highlen & Bennett, 1979; Maynard & Howe, 1987; Scanlan; 1977; Scanlan & Lewthwaithe, 1984; Simon & Martens, 1979) soit des athlètes féminins (Miller & Miller, 1985; Scanlan & Passer, 1979; Thirer & O'Donnell, 1980). Plus spécifiquement, certains sports étudiés présentent des résultats liés exclusivement aux athlètes féminins (par exemple; la gymnastique artistique) alors que d'autres impliquent exclusivement des athlètes masculins (par exemple; la lutte). En ce qui concerne certains sports de combat (dont la lutte, le judo et le karaté), les recherches semblent plus limitées en nombre (judo et karaté) ou encore les comparaisons selon le sexe paraissent être inexistantes (lutte).

Lors du développement du «State Competition Anxiety Test» (SCAT), Martens (1977) mentionnait que les moyennes pour le trait d'anxiété de compétition étaient plus élevées pour les filles que pour les garçons, et ce dans toutes les catégories d'âge. Par contre, les nouvelles normes de Martens, Vealey & Burton (1990) présentent de plus hauts niveaux de trait d'anxiété de compétition chez les filles que chez les garçons dans les sports des plus jeunes; mais, il y a un renversement dans les niveaux d'anxiété pour les sportifs du niveau secondaire et du niveau universitaire. Ces résultats sont congruents avec ceux de Hogg (1980), Krotee (1980) et Gill (1988).

Anxiété vs karaté

La technique de combat est la principale raison d'être du karaté. Originellement, un seul coup devait suffire à mettre l'adversaire définitivement hors de combat par bris d'os, éclatement d'organe, hémorragie interne, etc.. C'était un art de guerre; aujourd'hui, les combats à mains nues (traduction du japonais; *karā*, vide et *té*, main) ne sont plus une technique martiale, ils sont devenus un sport (Habersetzer, 1974). Les traditions et les règles ont changé lorsque le karaté s'est popularisé en Occident et que les compétitions ont pris de l'ampleur. La réglementation de compétition offrait de nouvelles valeurs au karaté; il devint un sport plutôt qu'un art de combat où le perdant devait mourir. Ce changement de valeur en fait maintenant une activité sportive saine dont le danger est contrôlé. Par ailleurs, est-il juste de penser qu'une compétition de karaté puisse provoquer un haut niveau d'anxiété transitoire en considérant les origines traditionnelles du karaté?

Weinberg, Seabourne & Jackson (1981) ont étudié les effets des répétitions visuo-motrices sur la relaxation et la performance au karaté ainsi que sur le trait et l'état d'anxiété chez les adultes pratiquant ce sport (Weinberg, Seabourne & Jackson, 1982). Leurs résultats démontrent qu'une pratique de répétitions visuo-motrices améliore les performances des sujets (Weinberg et al., 1981). L'année suivante, une étude similaire des mêmes auteurs indique de façon contradictoire que la technique de répétitions visuo-motrices n'améliore pas la performance mais permet une diminution de l'anxiété (trait et état) chez les athlètes (Weinberg et al., 1982).

Une recherche de Vanfreachem-Raway (1989) sur le stress et la personnalité du judoka indique que les compétiteurs ont une tendance à l'«extrapunitivité» avec une forte tendance à la résolution de problème comparativement aux non compétiteurs. L'échantillon de cette étude était composé de femmes et d'hommes de 18 à 25 ans, ceintures noires, compétiteurs et non compétiteurs. L'auteur mentionne que les femmes semblaient être plus tenaces et plus anxieuses avec un niveau de tension «ergique» plus élevé que les hommes. Entre les compétitrices et les non compétitrices, on retrouve une mauvaise résistance au stress de la part de ces dernières. Finalement, la compétition différencie les compétiteurs des non compétiteurs face au stress, qu'ils soient femmes ou hommes.

En somme, peu d'études ont été recensés concernant l'anxiété des participants aux compétitions de karaté et des différentes variables associées aux individus. C'est ce que propose cette recherche en vue d'établir un éclairage plus approfondi sur un sport très populaire auprès des enfants.

Présentation des hypothèses

La majorité des recherches conduites pour évaluer l'anxiété pré-compétitive se sont servies des mesures du trait d'anxiété, considérant d'emblée que le trait était révélateur de l'anxiété transitoire dans une situation spécifique. Par ailleurs, Passer (1982) mentionne que les études de laboratoire et de terrain n'indiquaient que peu de différence significative dans l'état d'anxiété des enfants avant la compétition, là où le trait d'anxiété avait été d'une plus grande fluctuation. Pour assurer une lecture réelle de l'anxiété transitoire en compétition sportive, les deux types d'anxiété seront évalués et comparés entre elles pour former la première hypothèse;

- 1) Les sujets ayant un trait d'anxiété élevé ont un niveau d'anxiété situationnelle élevé lors de l'entraînement et avant la compétition de combat au karaté.

Plusieurs études démontrent qu'il y a deux caractéristiques récurrentes comme sources d'anxiété lors des compétitions sportives, soit le trait d'anxiété et les attentes de performance des sujets (Scanlan & Passer, 1979, 1981; Scanlan, 1984; Passer, 1984). Les conclusions de ces recherches indiquent que les sportifs ayant un trait et un état d'anxiété élevés estimaient leur chance de succès plus faiblement. Ainsi, la deuxième hypothèse de cette étude se lit comme suit;

- 2) Les sujets qui ont un niveau d'anxiété situationnelle plus élevé estiment leur succès plus négativement que ceux qui ont un niveau d'anxiété plus faible.

CHAPITRE II

Méthode

Le chapitre qui suit présente la méthode utilisée lors de l'expérimentation de cette étude. Les instruments de mesure ainsi que le déroulement de la cueillette des données sont indiqués dans les prochaines pages mais auparavant voici la description des sujets sélectionnés pour l'échantillon ainsi que les assistants de recherche qui ont volontairement oeuvrés à la bonne marche de ce projet.

Sujets

L'échantillon de cette étude regroupe 103 sujets dont 67 garçons et 36 filles, âgés de 12 à 14 ans inclusivement et pratiquant les arts martiaux depuis en moyenne 3 ans et 3 mois. Leur participation aux compétitions antérieures variait de 0 à 30 compétitions avec une moyenne de près de 6 rencontres sportives à leur actif. La cueillette de données a été effectuée lors d'une compétition ainsi que dans une situation neutre, soit lors d'un cours régulier de karaté.

Situation de compétition

Tous les participants recrutés dans ce tournoi provincial étaient inscrits à la catégorie «combats». La compétition eut lieu à Shawinigan dans le cadre des Jeux du Québec en mars

1991. Dans ce groupe expérimental, on retrouve 52 sujets dont 21 filles et 31 garçons, de la ceinture jaune à la ceinture brune² inclusivement.

Situation neutre

La situation neutre implique un cours régulier de karaté. Les écoles de karaté sélectionnées proviennent de la région de Montréal et ses environs (le Club de Karaté de Montréal-Nord, le Club de Karaté Shorin-Ryu St-Clément, le Club de Karaté St-François-Solano de Montréal, le Club de Karaté Ste-Colette de Montréal-Nord), ainsi que du Trois-Rivières-Métropolitain (le Club de Karaté de Trois-Rivières et ses écoles affiliées dans la région trifluvienne). Dans ce groupe témoin, 51 athlètes pratiquant les arts martiaux dont 15 filles et 36 garçons de 12 à 14 ans, de la ceinture jaune à la ceinture brune, ont participé à cette étude.

Assistants de recherche

Situation de compétition

Puisque les catégories de compétiteurs rejoignaient les arènes de combat à tour de rôle, il était nécessaire que l'expérimentatrice soit accompagnée d'assistants de recherche afin de pallier au chevauchement des catégories et d'éviter le retard lors du déroulement de la compétition. Les deux assistantes volontaires pour cette étude sont diplômées bachelières en psychologie de

² Dans ce sport, les échelons sont octroyés les uns à la suite des autres par la réussite d'examens technique et pratique devant un jury. Les débutants sont contraints à porter la ceinture blanche jusqu'à la réussite d'un premier examen et ainsi de suite pour la ceinture jaune, orange, verte, bleu, mauve, brune et noire.

l'Université du Québec à Trois-Rivières où elles y poursuivaient des études avancées de deuxième cycle en psychologie.

Les assistantes n'avaient aucune notion en karaté, de même qu'elles n'avaient assisté à aucune compétition de karaté. Une rencontre fut nécessaire dans la semaine précédant la compétition afin de leur expliquer la procédure d'un tournoi de karaté ainsi que leur tâche.

Situation neutre

En situation neutre (cours régulier de karaté), l'expérimentatrice rencontrait les élèves dans leur «dojo» (salle d'entraînement) respectif et présentait les questionnaires sans assistant pour la région métropolitaine de Montréal. Par contre, pour la région de Trois-Rivières, un assistant volontaire était présent à la première rencontre, lors de la présentation des questionnaires. Il a noté les particularités telles que la procédure, les questions récurrentes des sujets et les réponses (mots synonymes) de l'expérimentatrice. Par la suite, il a rencontré les élèves des écoles de karaté affiliées à celle de Trois-Rivières afin de présenter les questionnaires aux karatékas ciblés par cette étude. L'assistant de recherche en situation neutre était professeur de karaté et diplômé bachelier en activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Instruments de mesure

Les outils utilisés lors de l'expérimentation sont les suivants: un questionnaire psychométrique intitulé «Anxiété Situationnelle et Trait d'Anxiété» (ASTA) de Bergeron, Landry & Bélanger (1976) ainsi qu'un questionnaire de renseignements personnels et athlétiques.

Questionnaire ASTA

L'instrument utilisé pour l'évaluation du trait et de l'état d'anxiété est le test d'«Anxiété situationnelle et de trait d'anxiété» (ASTA), une version française du «State-Trait Anxiety Inventory» (STAI) de Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970). Cette traduction a été effectuée par Bergeron, Landry & Bélanger (1976) de l'Université de Montréal. Sa fidélité test-retest est de .86 à .89, et sa validité de construit a un t de 5.02 ($p < .001$, $n=103$) entre une situation neutre et une situation stressante. Ce test a l'avantage de différencier deux types d'anxiété, soit l'état d'anxiété dans la situation réelle et le trait d'anxiété de l'individu. Il comporte 40 questions réparties sur deux feuilles; la première mesure l'état d'anxiété («en ce moment») et la seconde, le trait d'anxiété («en général»).

Questionnaire de renseignements personnels et athlétiques

Un second questionnaire à caractère personnel et athlétique fut utilisé. Il contenait des questions reliées aux caractéristiques individuelles afin d'obtenir plus de précision quant au profil personnel de l'athlète. Celui-ci devait indiquer son nom, son âge, son sexe, la couleur de sa ceinture, le nombre de compétitions auxquelles il a participé, son expérience d'entraînement (en années et en mois), son résultat antécédent à la compétition «kata»(a-t-il gagné une des trois premières places ou n'a-t-il pas été classé?), son attente quant à son résultat éventuel (soit gagner, peut-être gagner, je ne sais pas, peut-être perdre ou perdre), et ceci sur une échelle de 1 à 5 respectivement (voir l'appendice).

Déroulement

Situation de compétition

Les organisateurs ont été prévenus de cette étude environ deux mois avant la compétition. Des ententes de procédure ont donc été mises au point relativement à l'expérimentation et à la collaboration des parents.

Le matin de la rencontre, la responsable de la recherche a été présentée à toutes les personnes collaborant à cette compétition (entraîneurs, bénévoles, parents et athlètes) afin d'expliquer la démarche à suivre relativement à l'expérimentation. Cette dernière débute après les compétitions en kata et tout juste avant les premières rondes éliminatoires. Le questionnaire fut administré au moment de l'appel de chaque catégorie (une catégorie de compétiteurs se différencie par rapport au sexe, à l'âge, à la couleur de sa ceinture et à son poids). Les sujets ont complété le questionnaire de façon individuelle, dans une pièce adjacente au gymnase où se déroulait la compétition. Dès l'appel d'une catégorie, les athlètes s'y dirigeaient et recevaient les consignes de l'expérimentatrice. Le temps requis pour répondre aux tests ASTA et au questionnaire de renseignements personnels est d'environ 15 à 20 minutes et les combats débutaient 15 à 30 minutes après la remise des questionnaires. Toutes les catégories de sujets furent évaluées moins d'une heure avant le début des combats. Cette procédure est suggérée par Martens (1977) afin d'obtenir des résultats reflétant bien l'anxiété de compétition.

La consigne de l'expérimentatrice était la suivante:

«Vous devez répondre à un questionnaire d'auto-évaluation. Veuillez le remplir au complet et sans hésitation. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. La première page permet de mieux vous décrire (explication de certaines questions avec exemple au besoin). La page suivante sert à évaluer comment vous vous sentez en ce moment. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre état. Par exemple, (la question numéro 1 est lue ainsi que le choix des 4 réponses selon ce qui définit le mieux leur sentiment). La dernière page sert à évaluer comment vous vous sentez habituellement, de façon générale. Prenez le temps dont vous avez besoin, les combats ne débiteront pas sans vous».

S'il y avait des questions, l'expérimentatrice y répondait mais en respectant la consigne. Certains sujets ignoraient la signification de quelques mots du questionnaire ASTA. Des synonymes furent trouvés afin d'offrir aux athlètes une meilleure compréhension des questions. (Notez qu'à la question 18, pour le mot fébrile nous suggérons «énervé» et qu'à la question 35, pour le mot mélancolique nous suggérons «triste».)

Situation neutre

Les participants se présentaient à leur cours de karaté de façon habituelle et quelques minutes précédant le début de l'entraînement, les questionnaires étaient remis aux sportifs correspondants aux sujets ciblés par la recherche. La consigne fut répétée de la même façon que lors de la compétition. Les sujets étaient isolés de leurs consœurs et confrères non sélectionnés afin d'obtenir une meilleure concentration. Dès que le questionnaire était complété, l'athlète rejoignait son professeur au cours régulier. Les mêmes synonymes furent suggérés aux sportifs de ce groupe neutre.

CHAPITRE III

Résultats

Analyse des données

Les questionnaires furent corrigés avec la clé de correction du STAI de Spielberger et al. (1970) tel que mentionné par Bergeron et al. (1976). La variable « couleur de ceinture » (incluant les couleurs jaune, orange, verte, bleue, mauve et brune) servant à identifier le degré d'habileté des karatékas fut regroupée et séparée en deux niveaux; les débutants (jaune, orange et verte) et les avancés (bleue, mauve et brune). La réduction de cette variable offre plus de clarté aux analyses statistiques. Les outils utilisés sont: la corrélation de Pearson, le test-T de Student et l'analyse de la variance (Anova).

Présentation des résultats

Les résultats obtenus, suite aux analyses statistiques, permettront de connaître les caractéristiques des athlètes éprouvant davantage l'anxiété lors d'une compétition de karaté. Dans un premier temps, les résultats statistiques présentés offrent une description de l'échantillon ciblé; il est composé d'un groupe de sujets participant à une compétition et d'un autre groupe participant à un cours régulier de karaté. Dans un deuxième temps, les résultats de l'échelle d'anxiété situationnelle seront présentés en association avec les variables: expérience et résultat antérieur à la compétition en kata. Le confinement de ces variables à un calcul statistique différent de l'analyse de variance générale est motivé par le fait qu'elles ne peuvent s'appliquer soit à l'analyse choisi ou soit qu'à un seul des deux groupes. Finalement, l'analyse de variance sera calculée avec les valeurs de l'anxiété situationnelle parmi les deux groupes et

sera composée des trois variables suivantes: le sexe, l'attente liée au futur résultat et le niveau d'habileté des karatékas.

Le tableau 1, à la page suivante, indique les moyennes et les écarts-types du trait d'anxiété et de l'état anxieux pour le groupe compétition ainsi que pour le groupe-cours. Les variables utilisées pour la présentation de ce tableau sont: le niveau, le sexe et le groupe d'appartenance.

La population étudiée regroupe 103 sujets dont 36 filles et 67 garçons. Le groupe de compétition compte 52 karatékas et le groupe-cours, 51 karatékas. L'expérience d'entraînement de tous les sujets à l'étude est en moyenne de 39.65 mois (3 ans et 4 mois) avec un écart-type de 24.80 mois. Le nombre moyen de compétitions auxquelles les sujets ont participé est de 5.52 compétitions (Écart-Type = 6.46). Les moyennes associées à l'échelle du trait d'anxiété s'élèvent à 40.44 (ÉT = 7.23) pour les compétiteurs et à 38.18 (ÉT = 6.44) pour les sujets à l'entraînement. Les résultats statistiques décrivant l'échelle d'état anxieux indiquent une moyenne de 42.31 (ÉT = 7.77) pour le groupe de compétiteurs et de 32.43 (ÉT = 7.22) pour le groupe cours. L'histogramme de la figure 9 permet de visualiser plus clairement les moyennes du trait et de l'état d'anxiété provenant des deux échantillons.

Tableau 1

Moyennes et Écarts-Types du Trait d'Anxiété et de l'État Anxieux
pour le Groupe Compétition et le Groupe Cours

		Débutants				Avancés			
		Filles		Garçons		Filles		Garçons	
		M	ÉT	M	ÉT	M	ÉT	M	ÉT
Comp.	Trait	42.13	8.34	39.83	7.99	36.20	7.05	40.53	5.69
	État	46.82	6.59	39.17	8.27	42.40	6.31	40.47	7.50
	n	16		12		5		19	
Cours	Trait	35.22	5.45	38.94	6.22	40.00	9.12	36.60	5.68
	État	33.44	8.11	32.61	7.13	32.50	9.01	29.40	4.78
	n	9		31		6		5	
	N	25		43		11		24	

Trait et état d'anxiété

Un test de corrélation (tableau 2) indique qu'il y a un lien positif significatif entre le trait et l'état d'anxiété ($r = .58, p < .001$) pour l'ensemble des participants. Ceci confirme l'énoncé de l'hypothèse numéro 1, à savoir qu'un niveau de trait personnel élevé d'anxiété est un indice

permettant de prédire des niveaux élevés d'anxiété transitoire lors d'une situation menaçante pour l'estime de soi, et ce, de façon indépendante des caractéristiques d'un athlète.

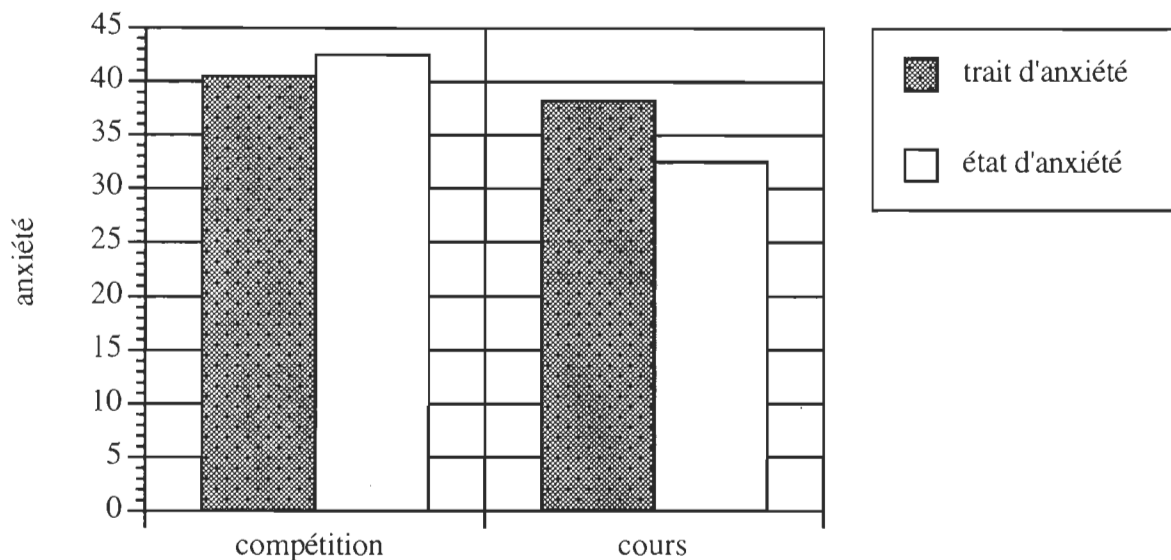


Figure 9. Moyennes du trait et de l'état d'anxiété pour le groupe de compétition et le groupe-cours.

Cette analyse statistique fut calculée en tenant compte de tous les karatékas recrutés tant en compétition qu'à l'entraînement. Les moyennes de l'échelle du trait d'anxiété associées à ces deux groupes s'élèvent à $M= 40.44$ ($ÉT= 7.23$) ainsi qu'à $M= 38.18$ ($ÉT= 6.44$) respectivement et ne présente aucune différence significative entre elles ($t [101] = 1.68$, n.s.). Les moyennes de l'échelle d'anxiété transitoire s'élèvent à $M= 42.31$ ($ÉT= 7.77$) lors de la compétition comparativement à $M= 32.43$ ($ÉT= 7.22$) lors de l'entraînement et s'avèrent être significativement différentes ($t [101] = 6.68$, $p < .001$).

Tableau 2

Matrice Corrélacionnelle du Trait et de l'État d'Anxiété
Reliés à l'Expérience

	TA	AS	Nb. Comp.	Exp.
TA	1.00	.58 **	.14	.07
AS		1.00	.30 *	.17
Nb. Comp.			1.00	.61 **
Exp.				1.00

* = $p < .01$
** = $p < .001$

TA = Trait d'Anxiété
AS = Anxiété Situationnelle
Nb. Comp. = Nombre de Compétition
Exp. = Expérience

Expérience

La corrélation de Pearson (tableau 2) ne révèle aucun lien significatif entre le trait d'anxiété et les deux types de facteurs associés à l'expérience. Par ailleurs, la corrélation est significativement positive entre l'anxiété situationnelle et le nombre de compétitions auxquelles l'athlète a déjà participé antérieurement ($r = .30, p < .01$). Cette même échelle d'anxiété se révèle

par contre, non significative relativement à l'expérience d'entraînement du karatéka ($r = .17$, n.s.). L'étude corrélationnelle indique que les deux facteurs décrivant un type d'expérience sont fortement corrélées entre elles ($r = .61$, $p < .001$). Ainsi, un athlète ayant plusieurs années d'entraînement a de fortes chances d'avoir participé à plusieurs compétitions de karaté.

Kata

Les réponses obtenues dans la catégorie kata l'ont été uniquement dans le groupe de compétition puisque ce facteur ne s'applique qu'à ce groupe. Cette variable possède la caractéristique d'être une épreuve à l'intérieur de la rencontre sportive comme expliqué précédemment. Les résultats au classement final peuvent être déterminants pour l'estime de soi et l'anxiété des karatékas dans la poursuite de la compétition. Les résultats à cette épreuve furent contrôlés selon le classement final de l'athlète lors de cette première étape, qu'il se soit classé en première, deuxième, troisième place de sa catégorie, ou qu'il n'ait pas connu de succès. La question fut formulée afin de séparer cette variable en deux groupes, les classés et les non-classés.

Les résultats comparatifs du test T n'ont démontré aucune différence significative entre la moyenne d'anxiété situationnelle des classés ($M = 42.52$) et celle des non-classés ($M = 42.14$) à la rencontre en kata précédent celle en combat. Ainsi, les athlètes ne semblent pas être influencés par leur premier résultat lors d'une compétition de karaté. L'anxiété transitoire s'élève relativement au même niveau peu importe les succès ou les échecs lors d'une épreuve précédente.

Attente

En premier lieu, il faut noter qu'aucun sujet ne s'attend à «perdre» ses combats en compétition qu'il soit dans l'environnement réel ou dans celui d'un entraînement. Le décompte des réponses obtenues pour ce facteur indique une tendance différente selon le milieu dans lequel les sujets sont évalués. Dans le groupe en compétition, un seul karatéka s'attend à «peut-être perdre» ses combats alors qu'à l'entraînement il y a trois sujets qui admettent cette possibilité dans une éventuelle rencontre sportive. Les cinq niveaux de réponses de cette variable furent regroupés en trois catégories. Chez les compétiteurs, 42 % d'entre eux s'attendent à «gagner» leurs combats, 27 % s'attendent à «peut-être gagner» et 31% ne savent pas à quoi s'attendre («je ne sais pas») de leur éventuel résultat. Chez les karatékas à l'entraînement, 20 % d'entre eux estiment leurs possibilités de «gagner» leurs combats dans une compétition future, 43% croient «peut-être gagner» et 37% des karatékas ne savent pas à quoi s'attendre de leurs résultats aux combats (tableau 3).

Une corrélation de Pearson démontre que plus les attentes sont incertaines et s'éloignent du succès, plus l'anxiété situationnelle augmente et ce de façon significative ($r = .32, p < .05$). Ce résultat confirme l'hypothèse numéro 2 qui mentionne que les athlètes démontrant un niveau d'anxiété situationnelle plus élevé estiment leur succès plus négativement que ceux qui ont un

Tableau 3

Pourcentages des Réponses et Moyennes
d'Anxiété Situationnelle selon les Attentes

Attente	% réponses	n	Moyennes AS	ÉT
Compétition				
Gagner	42%	22	39.64	6.99
Peut-être gagner	27%	14	43.36	6.43
Je ne sais pas	31%	15	45.06	9.04
Peut-être perdre	<1%	1		
Perdre	0%	0		
Cours				
Gagner	20%	10	26.70	4.32
Peut-être gagner	43%	21	33.81	7.72
Je ne sais pas	37%	15	33.06	6.52
Peut-être perdre	<1%	3		
Perdre	0%	0		

AS = Anxiété Situationnelle ÉT = Écart-Type
--

niveau d'anxiété plus faible. De plus, les attentes associées à la variable sexe démontre une différence significative entre elles selon l'analyse de variance (tableau 4). Ainsi, les filles dont les attentes sont moins précises éprouvent plus d'anxiété transitoire pour l'ensemble des karatékas ($F [2] = 3.64, p < .05$).

Niveau de l'athlète

Les résultats de l'analyse de la variance (tableau 4) démontrent qu'il n'y a aucune différence significative entre les deux niveaux (débutants et avancés) relativement à leur état d'anxiété pour tous les participants de cette recherche. Cette conclusion s'applique aussi à l'intérieur du groupe de compétition. En agrandissant le cadre de cette catégorie, il est intéressant de constater schématiquement la disposition des repères (figure 10) qui démontrent une prévalence de l'état anxieux chez les filles débutantes et avancées. Ainsi, les moyennes d'anxiété situationnelle sont plus élevées à l'intérieur de ces deux sous-groupes ($M = 46.82$ et 42.40 , respectivement) que chez les garçons débutants et avancés ($M = 39.17$ et 40.47) lors d'une compétition. Selon la disposition des moyennes des filles et des garçons débutants comparativement à celles des filles et des garçons avancés, il est aisé de comprendre que la réunion de ces moyennes pour former deux niveaux d'athlètes (filles et garçons confondus) ne produisent aucune différence entre elles.

Le niveau d'habileté des athlètes semble jouer un rôle important sur l'état anxieux lorsqu'il est associé à la variable attente du karatéka. En somme, les débutants dont les attentes sont incertaines s'avèrent supérieurement atteints ($F [2] = 4.08, p < .05$) par l'anxiété que les autres groupes de cette catégorie.

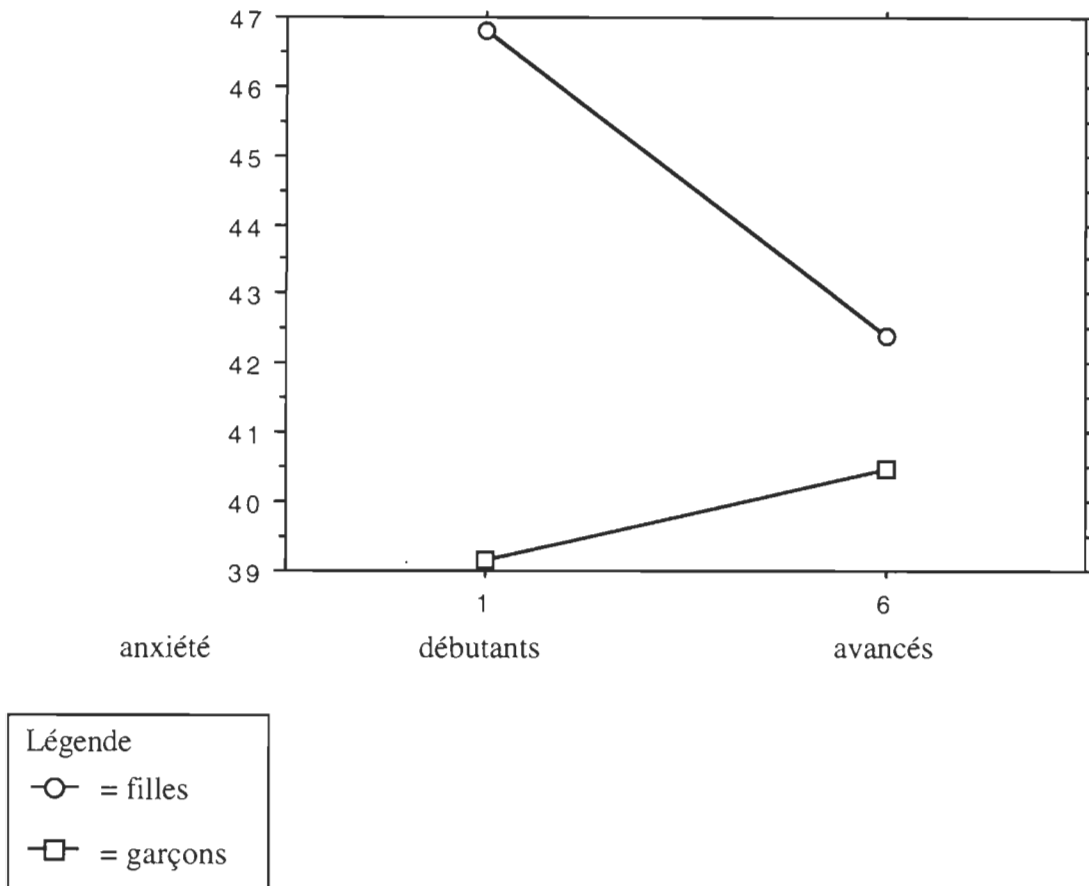


Figure 10. Moyennes d'anxiété situationnelle pour les variables sexe et niveau

De façon générale, en observant le tableau 4, la variance entre les moyennes se révèle significative dans plusieurs cas. Le groupe de compétition dénote un taux d'anxiété transitoire plus élevé ($M= 42.31$) que le groupe-cours ($M= 32.43$), de même que les filles ($M= 44.61$) comparativement aux garçons ($M= 39.82$). L'association de plusieurs facteurs sur les effets de

Tableau 4

Analyse de Variance de l'Anxiété Situationnelle
pour les Variables Groupe, Sexe, Attente et Niveau

Variable	<i>dl</i>	Carré moyen	<i>F</i>	<i>p</i>
Groupe	1	1270.76	27.73	<.0001
Sexe	1	207.88	4.54	<.05
Groupe x Sexe	1	12.48	.27	n.s.
Niveau	1	4.48	.10	n.s.
Groupe x Niveau	1	7.33	.16	n.s.
sexe x Niveau	1	14.80	.32	n.s.
Gr. x Sexe x Niv.	1	96.33	2.10	n.s.
Attente	2	106.02	2.31	n.s.
Groupe x Att.	2	23.30	.51	n.s.
Sexe x Att.	2	166.70	3.64	<.05
Gr. x Sexe x Att.	2	34.76	.76	n.s.
Niveau x Attente	2	186.84	4.08	<.05
Gr. x Niv. x Att.	2	58.44	1.28	n.s.
Sexe x Niv. x Att.	2	63.00	1.38	n.s.
G. x S. x N. x A.	2	78.15	1.71	n.s.
Résiduel	77	45.82		

l'état anxieux n'offre, en général, aucune différence entre les taux moyens de ces groupes dont, entre autre, le sexe et l'environnement (groupe d'appartenance), le niveau d'habileté de l'athlète, le niveau et le groupe, le sexe et le niveau ou encore ces trois dernières variables ensemble. L'attente du résultat futur s'avère non discriminative pour l'ensemble des karatékas et le même résultat s'applique à ce facteur en séparant les groupes. Par ailleurs, les filles aux attentes incertaines se révèlent être plus anxieuses que les autres groupes, tel que décrit précédemment. En y ajoutant le facteur de groupe, la variance entre les moyennes dépasse le seuil de probabilité requis. Finalement, les facteurs niveau d'habileté des karatékas associé aux attentes du résultat en combat révèlent des élévations d'anxiété transitoire supérieures chez les débutants aux attentes incertaines tel qu'indiqué précédemment. Par contre, ces deux variables soumises à l'effet du groupe ne présente pas de variance significative et ce, même en association avec le facteur sexe. En outre, la globalité des facteurs étudiés dans l'analyse de variance n'offre pas de discrimination significative entre les moyennes comparativement à celles des facteurs simples ou en association avec un autre facteur à l'étude. La discussion relativement à ces résultats sur l'anxiété situationnelle au karaté est présentée au chapitre suivant.

CHAPITRE IV

Discussion

Cette recherche tente d'évaluer le niveau d'anxiété chez les athlètes participant à un entraînement et à une compétition de karaté selon différents critères associés aux individus. Le but principal de cette étude est de dresser un tableau impliquant les caractéristiques des sportifs pour mettre en relief les participants les plus sujet à l'anxiété situationnelle.

Trait et état d'anxiété

Les résultats établissant les différences entre le groupe de compétition et le groupe-cours s'apparentent aux conclusions de Vealey (1990) en rapport avec l'augmentation de l'anxiété entre une situation neutre et une situation de compétition. Les traits d'anxiété liés plus précisément à la personnalité ne démontrent pas de différence significative entre le groupe de compétition et le groupe-cours. Ceci révèle que la variabilité dans les traits d'anxiété s'apparente tant dans une situation régulière que dans une situation de compétition. Par contre, la différence devient significative lorsque l'état situationnel d'anxiété est comparé dans ces deux groupes. Il n'est pas surprenant d'apprendre qu'une situation de compétition sportive augmente les niveaux d'état d'anxiété chez les athlètes puisqu'elle comporte des éléments prédictifs d'anxiété tels que: l'évaluation sociale et la peur de l'échec (Scanlan & Lewthwaite, 1984), la présence d'observateurs (Germain, 1979) et la menace physique (Spielberger, 1989).

La corrélation positive et significative entre le trait et l'état d'anxiété confirme notre première hypothèse de recherche voulant que les sujets ayant un trait d'anxiété élevé ont un niveau d'anxiété situationnelle élevé avant la compétition de combat au karaté. Ce résultat

indique que plus le trait d'anxiété chez un participant est élevé plus l'anxiété situationnelle est accrue avant la compétition. Spielberger (1972) suggère par sa théorie du trait et de l'état d'anxiété que l'individu réagit au stimulus proportionnellement à son trait personnel d'anxiété. Cette théorie validée à plusieurs reprises est fortement respectée parmi les chercheurs du domaine de la psychologie du sport (Hackfort & Schwenkmezger, 1989; Hanin, 1980; Mahoney & Meyers, 1989; Martens, 1990; Maynard & Howe, 1987; Sanderson, 1989; Weingarten, 1979; Zuckerman, 1976). Les résultats des recherches de Oxendine (1970) et de Klavara (1975) sur la relation entre le trait et l'état d'anxiété se sont révélés être similaires à ceux de la présente étude.

Expérience de compétition

L'expérience, tant au niveau du nombre de compétitions auxquelles le sujet a déjà participé que du nombre d'années d'entraînement, n'a pas de lien significatif avec le trait personnel d'anxiété. Cette variable ne semble pas influencer l'anxiété personnelle des compétiteurs qu'ils aient plus ou moins d'expérience du karaté ou de la compétition. Ce facteur mesure un trait de personnalité et malgré son association à la variable expérience, il demeure sans lien corrélationnel avec celui-ci. Les résultats relatifs à l'anxiété situationnelle ne semblent pas liés au facteur expérience du karaté. Ainsi, les années d'entraînement préalables à la compétition ne s'avèrent pas être une condition menant à un faible niveau d'anxiété. L'environnement à l'entraînement et celui de la compétition possèdent des différences majeures quant on pense à l'évaluation sociale, les récompenses, les règles à suivre, etc. Des recherches

ont déjà fait état de certaines conditions retrouvées en compétition qui influençaient l'anxiété des athlètes, comme celles déjà mentionnées précédemment.

D'un autre côté, le facteur nombre de compétitions démontre un lien positif avec l'anxiété situationnelle. Il semble qu'une plus grande quantité de compétitions expérimentées par l'athlète révèle des indices plus élevés d'anxiété. Ces résultats contredisent ceux de Gould (1982), Gould et al. (1983a) et de Griffin (1972) sur l'anxiété et l'expérience en compétition mais ils s'accordent avec ceux de Mahoney & Avenier (1977) dans leur étude chez les gymnastes et les résultats de Meyers, Cooke, Cullen & Liles (1979) dans leur recherche dont les sujets sont des joueurs de racquetball. Le contraste de ces conclusions peut s'expliquer par la description différente du facteur expérience selon l'étude. L'expérience est parfois utilisé en terme d'années de compétition (Gould et al., 1983a), de niveau d'habileté i.e. les meilleurs et les plus faibles (Mahoney & Avenier, 1977; Meyers et al., 1979), alors que dans la présente recherche elle est définie en années d'entraînement et en nombre de compétitions participées. Les résultats présentés dans le chapitre précédent indiquent que ces deux variables sont corrélées entre elles et démontrent le lien positif entre les années de pratique du karaté et la quantité de compétition expérimentée par l'athlète.

Kata

Les compétitions de karaté comprennent, de façon habituelle, deux compétitions en une seule journée. Une première étape concerne la compétition en kata et une autre, en combat. Les médailles ou trophées sont offerts aux meilleurs athlètes dans chacune des performances et non par un résultat cumulatif de ces deux évènements. Ainsi, un participant peut recevoir deux

médailles d'or dans une même journée de compétition. Cette particularité des compétitions de karaté ne semble pas affecter l'anxiété situationnelle des participants face à leurs éventuels combats. Les moyennes de la variable état d'anxiété ne démontrent aucune différence significative chez les gagnants en kata comme pour les perdants. Ces résultats sont concordants avec ceux de Power (1982), Gould et al. (1983a), Miller & Miller (1985) et Sanderson (1989) qui ont étudié l'anxiété situationnelle des sportifs associée à leur résultat antérieur en compétition, de même que les résultats de Gould & Weinberg (1983) dans leur première ronde de combat de lutte. Il semble que chaque évènement de compétition est considéré par les compétiteurs de façon indépendante et que les résultats antérieurs, aussi rapprochés soient-ils, n'influencent pas l'anxiété situationnelle différemment.

Attente de performance

Concernant la variable «attente de performance», il est intéressant de noter que peu de compétiteurs ont répondu par la négative à savoir «peut-être perdre» ou «perdre» leur futur combat. Une attente positive ou neutre sont les choix de réponses les plus populaires. Les analyses révèlent que plus les attentes sont incertaines et s'éloignent du succès, plus l'anxiété situationnelle augmente significativement. Les études de Scanlan & Passer (1979, 1981) sur l'anxiété de compétition et les attentes de performance indiquent un lien entre le trait et l'état d'anxiété ainsi que les attentes de succès. Aussi, Scanlan & Lewthwaithe (1984), dans leur étude sur les prédicteurs de stress de compétition chez les jeunes lutteurs mentionnent que le trait d'anxiété et les attentes personnelles étaient des prédicteurs d'anxiété pré-compétitive. Les résultats de la présente recherche s'apparentent à ceux des études mentionnées ci-haut. Ainsi,

l'anxiété situationnelle semble être associée aux attentes de performance de façon inversement proportionnelle. Tel que l'indiquait Passer (1984), il est fort possible que les jeunes aux attentes incertaines et à l'état d'anxiété élevé perçoivent les compétitions sportives de façon beaucoup plus menaçantes pour eux. Ils sont d'ailleurs plus sujets à obtenir des cotes élevées au trait d'anxiété et sont plus dérangés par l'évaluation sociale (Gould et al., 1983b). Ces facteurs semblent être reliés entre eux et se révèlent être des indices sérieux prédisant l'anxiété de compétition.

En ajoutant la variable sexe aux attentes de performance, les analyses indiquent une différence dans la variance des moyennes. En d'autres mots, les filles s'avèrent plus anxieuses que les garçons en imaginant des attentes similaires de performance.

Niveau de l'athlète

La variable «niveau» de l'athlète (divisé en deux: débutants et avancés) ne semble pas influencer l'anxiété des compétiteurs. Ces résultats sont concordants avec ceux de Gould (1982), Gould et al. (1983a), Griffin (1972) et Passer (1983). L'étude de Smith (1983) révèle une différence entre l'anxiété des joueurs étoiles et des joueurs substitués. Cette recherche comportait des sports d'équipes et ces deux groupes de joueurs se retrouvaient dans une même équipe. Dans le cas de la présente recherche, les groupes d'athlètes rivalisent entre eux, c'est-à-dire que les niveaux de compétiteurs sont respectés dans les combats. Les participants portant la même couleur de ceinture combattent entre eux ou sont jumelés à un niveau légèrement supérieur ou inférieur: un débutant se bat avec un débutant et un athlète avancé avec un athlète

avancé. Ceci peut expliquer la ressemblance des résultats obtenus entre ces deux groupes relativement au niveau de l'échelon ou de l'habileté.

Le niveau d'habileté de l'athlète associé à ses attentes de performance montrent une prévalence de l'anxiété situationnelle. Il est démontré, selon les résultats obtenus, que les athlètes débutants aux attentes incertaines indiquent des valeurs plus élevées à l'échelle d'anxiété transitoire. Scanlan & Lewthwaithe (1984) obtiennent les mêmes résultats dans une étude traitant des aspects socio-psychologiques de la compétition chez les jeunes lutteurs. L'association de ces deux variables dans l'étude de l'anxiété présente des traitements différents dans la documentation scientifique. Certains auteurs ont jumelé ces facteurs dans un but de prédiction de la performance (Scanlan et al., 1984) ou encore en utilisant le trait personnel d'anxiété pour évaluer la personnalité et l'estime de soi des compétiteurs face à la rencontre sportive (Passer, 1983). Martens et al. (1990) mentionnent, lors d'une revue générale de la documentation scientifique, que l'habileté et les attentes des sportifs ont connu des résultats équivoques dans plusieurs études et qu'il est nécessaire d'ajouter d'autres résultats de recherche afin d'améliorer la compréhension des différentes conclusions.

Le sexe

Le sexe fut la variable la plus sensible à l'état d'anxiété en général. Les moyennes des filles se sont montrées significativement supérieures à celles des garçons. Malgré les résultats de Burhans, Richman & Bergey (1988), Feltz & Albrecht (1986), Rainey, Conklin & Rainey (1987), Rainey & Cunningham (1988), Scanlan & Passer (1978; 1979) et Smith (1983) selon

lesquels aucune différence n'a été trouvée entre les filles et les garçons, la recrudescence de l'anxiété chez les filles de cette étude s'apparente aux résultats décrits par Gill (1988), Hogg (1980), Krotee (1980), Martens (1977), et ceux de Martens (1990). Ces derniers stipulent que le trait d'anxiété de compétition est plus élevé chez le sexe féminin lorsqu'ils sont plus jeunes, les cotes changeant en faveur des garçons aux niveaux secondaire et universitaire. L'âge des jeunes athlètes impliqués dans cette étude correspond à l'âge suggéré par Martens (1990).

Les recherches sur l'anxiété en sport de combat chez les filles sont une denrée rare et les comparaisons sont parcimonieuses. Peut-on penser que la nature du sport soit un facteur augmentant l'anxiété chez les filles ou si uniquement le fait de performer devant des spectateurs et subir l'évaluation sociale inhérente à la compétition soit une cause de cette différence de l'anxiété transitoire? Puisque les conclusions demeurent mitigées concernant l'état d'anxiété et le sexe en compétition, il est impératif de poursuivre la démarche scientifique en ce sens. Le domaine des sports de combat où la présence des filles se manifeste depuis plusieurs années déjà appelle des études afin de mieux connaître leur personnalité et leur état particulièrement dans ce monde très majoritairement masculin.

L'âge des sportifs

Le questionnement sur les différences de l'anxiété selon les âges n'obtient pas de réponse puisque l'échantillon répertorié pour cette étude comprend des athlètes de 12 à 14 ans. L'écart d'âge n'est pas assez grand pour subdiviser cette variable et tenter des comparaisons à l'intérieur de celle-ci. Cette critique de Martens (1990) s'applique très bien à la présente recherche concernant la variable âge. Puisqu'il y a une évidente contradiction dans les résultats

de recherche sur l'anxiété et l'âge des sujets, il serait intéressant d'explorer cette avenue avec un échantillon comportant des sujets d'âge différent regroupés en plusieurs classes.

D'autre part, l'âge charnière de 12 ans relevé par Roberts (1980) fut respecté puisque cette étude possédait un échantillon de sujets âgés de 12 à 14 ans. Ainsi, la compréhension du processus de compétition et des causes liées au succès et à l'échec furent suffisamment claires, selon l'hypothèse de ce dernier, pour les jeunes sportifs de cette recherche. De ce fait, les sujets de cette étude répondant à la question des attentes de performance étaient conscients du lien entre l'habileté et le succès. Aussi, il serait intéressant, pour des recherches futures, de comparer des sujets d'âge différents et leur perception de leur habileté pour la compétition.

Conclusion

Les deux hypothèses de recherche de la présente étude furent confirmées par les analyses statistiques. La première voulant que les sujets ayant un trait d'anxiété élevé possédaient aussi un niveau d'anxiété situationnelle élevé avant la compétition de combat au karaté s'est révélée positive et similaire aux conclusions de Hanin (1980), Hackfort & Schwenkmezger (1989), Klavora (1975), Mahoney & Meyers (1989), Martens (1990), Maynard & Howe (1987), Oxendine (1970), Sanderson (1989), Wiengarten (1979) et ceux de Zuckerman (1976). La deuxième hypothèse de recherche indiquant que les sujets ayant un niveau d'anxiété plus élevé estimaient leur succès plus négativement que ceux ayant un niveau d'anxiété plus faible, fut confirmée et elle s'apparente aux résultats de Scanlan & Lewthwaite (1984) et de même que ceux de Scanlan & Passer (1979, 1981).

Finalement, parmi les autres variables, des liens significatifs ont été démontré en ce qui concernent la différence entre les filles et les garçons de façon générale autant qu'en y associant le facteur attente de performance. Les résultats statistiques indiquent aussi des différences significatives chez les sous-groupes composés des facteurs niveau d'habileté et attente de performance. En somme, les filles se sont avérées plus anxieuses que les garçons parmi tous les participants de la recherche. Le groupe à l'entraînement s'est révélé plus calme que celui en situation de compétition. Les filles aux attentes incertaines ont démontré plus d'anxiété transitoire ainsi que les débutants qui ont indiqué cette même incertitude face à leur future performance. Une des caractéristiques influençant l'anxiété des compétiteurs semble être liée plus spécifiquement à la personnalité tels que le révèlent les résultats sur les traits d'anxiété. Par ailleurs, les facteurs intrapersonnels tels que l'estime de soi, la perception de l'évaluation sociale, l'évaluation de sa préparation physique et psychologique, l'influence des adultes

(parents, entraîneurs) étant significatifs pour l'athlète, ses cognitions associées à la performance et à l'échec, etc., tous seraient des facteurs utiles comme paramètres intrapersonnels pour de futures recherches. Les entraîneurs, soucieux de l'anxiété vécue par leurs athlètes lors des compétitions, sont invités à utiliser les ressources disponibles pour l'évaluation de l'anxiété personnelle et transitoire. Plusieurs outils de mesures récents sont caractérisés par leur facilité d'utilisation et la rapidité à laquelle les sujets peuvent compléter le questionnaire. Présentement, les tests les plus populaires sont, entre autres: le questionnaire STAI de Spielberger et al. (1970), le Sport Competition Anxiety Test (SCAT) de Martens (1977) ainsi que le Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) de Martens, Burton, Rivkin & Simon (1980). Les athlètes possédant des indices élevés d'anxiété nécessitent un suivi particulier en vue de réduire leur état anxieux lors des compétitions. Un meilleur contrôle de l'anxiété peut améliorer la performance du compétiteur autant que son bien-être pendant ces rencontres sportives. Un moyen efficace contre l'anxiété de compétition consiste à utiliser des techniques de relaxation que l'athlète peut appliquer par lui-même en cas de besoin quelques minutes avant sa performance. D'autres techniques sont aussi très valables pour une meilleure préparation psychologique des sportifs dont: la visualisation, les répétitions visuo-motrices, le modelage, la désensibilisation systématique et autres techniques comportementales (Weinberg, 1989). L'entraîneur peut choisir la technique selon le besoin de l'athlète ou ses préférences.

D'autres études sur l'anxiété et la performance sportive sont nécessaires afin de mieux cerner le phénomène et aider les intervenants à améliorer l'entraînement des sportifs. Les sports de combats orientaux (par exemple, le judo et le karaté) ont particulièrement besoin d'être étudiés puisque peu de recherches font la distinction entre les sexes alors que les femmes ceinture noire sont de plus en plus légion dans les compétitions, et même celles de niveaux

national et international. Il serait très intéressant de comparer l'anxiété des athlètes en compétition de karaté avec d'autres sports de combat ou n'importe quel autre sport de compétition associé à différentes variables comme, par exemple, l'estime de soi, la confiance en soi, et d'autres caractéristiques associées à la compétition. Les résultats de ce type de recherche permettraient d'obtenir une vision plus élargie du karaté

Cette étude sur l'anxiété des jeunes adolescents à l'entraînement et en compétition de karaté ouvre la porte à de futures recherches chez les karatékas. Le karaté, un sport en pleine expansion où une foule de jeunes adeptes s'entraînent avec passion, demeure négligé par la recherche. Nous souhaitons que ce travail offrira de nouvelles avenues pour les chercheurs intéressés par la psychologie du sport.

Références

- Allen, R. J. (1983). *Human Stress, It's Nature and Control*. Minneapolis: Burgess Pub.
- Barnes, M. W., Sime, W., Dienstbier, R., & Plake, B. (1986). A test of construct validity of the CSAI-2 questionnaire on male elite college swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, *17*, 364-374.
- Bergeron, J., Landry, M., & Bélanger, D. (1976). The development and validation of a french form of the state-trait anxiety inventory. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (eds), *Cross-Cultural Anxiety*. New York: Halsted Press/Wiley.
- Bergeron, J. (1980). *Validation, études de normalisation et exemples d'utilisation du questionnaire d'anxiété ASTA*. Rapport de recherche non publié. Université de Montréal.
- Burhans, R. S., Richman, C. L., & Bergey, D. B. (1988). Mental imagery training: Effects on running speed performance. *International Journal of Sport Psychology*, *19*, 26-37.
- Cattell, R. B. (1957). *The IPAT anxiety scale*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Duffy, E. (1957). The psychological significance of the concept of "arousal" or "activation". *Psychological Review*, *64*, 265-275.
- Durand, M. (1987). *L'enfant et le sport*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Endler, N. S. (1978). The interaction model of anxiety: Some possible implications. In D.M. Landers & R.W. Christina (Éds), *Psychology of motor behavior and sport*, p. 332-351. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (ed.), *Anxiety; Current Trends in Theory and Research, vol II*, (pp. 292-337). New York: Academic Press.
- Feltz, D. L., & Albrecht, R. R. (1986). Psychological implications of competitive running. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds), *Sport for Children and Youths*, (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Germain, N. (1979). *Les effets du nombre d'observateurs sur le niveau d'anxiété et le rendement de sujets adultes*. Mémoire de maîtrise inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Georges, G. (1984). L'anxiété en milieu sportif. *Revue de l'éducation physique*, 24, (1), 17-20.
- Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 145-159.
- Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980's: status, direction and challenge in youth sports researched. *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-218.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983a). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983b). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, (2), 159-171.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1988). Psychological stress and the age-group wrestlers. In E. W. Brown & C. F. Branta (Eds), *Competitive Sports for Children and Youth: an Overview of Research and Issues*. (pp. 63-73), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., & Weinberg, R. (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. *Journal of Sport Behavior*, 8 (2), 115-127.
- Griffin, M. R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition at different age levels. *Foil*, (spring), 58-64.
- Habersetzer, R. (1974). *Le guide marabout du karaté*. Verviers, Belgique: Marabout.
- Hanin, Y. L. (1980). Study of anxiety in sports. In W.F. Straub (ed.), *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*, 2nd ed. (pp.236-249). New-York: Mouvement Pub.

- Haubenstricher, J. L. (1976). Stress hazards of competitive athletics. *Osteopathic Annals*, 5, 16-31.
- Hackfort, D. (1986). *Self and Social Perception of Sport-related Trait Anxiety*. Unpublished manuscript.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1989). Measuring anxiety in sport: Perspectives and problems. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds), *Anxiety in Sports: An International Perspective* (pp. 55-76). New York: Hemisphere.
- Highlen, P. S., & Benett B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wreslers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Hodges, W. F. (1976). The psychophysiology of anxiety. In M. Zuckerman & C. D. Spielberger, *Emotions and Anxiety, New Concepts, Methods and Applications*, (pp. 175-194), Hillsdale, N J: Lawrence Erlbaum
- Hogg, J. M. (1980). Anxiety and the competitive swimmer. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5, 183-187.
- Horn, T. S., & Hasbrook, C. (1986). Informational components influencing children's perception of their physical competence. In M. R. Weiss & D. Gould (eds), *Sport for Children and Youths* (pp.81-88). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. New-York: Appleton-Century-Crofts.
- Johnson, J. H., & Mc Cutcheon, S. (1980). Assessing life stress in older children and adolescents: preliminary findings with the Life Events Checklist. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and Anxiety vol.7*. Washington D.C: Hemisphere.
- Klavora, P. (1975). Application of the Spielberger trait-state anxiety theory and STAI in pre-competitive anxiety research. In D. M. Landers (ed), *Psychology of Sport and Motor Behavior*, Penn-State.

- Krotee, M. L. (1980). The effects of various physical activity situational settings on the anxiety level of children. *Journal of Sport Behavior*, 3, 158-164.
- Lader, M. (1975). The nature of clinical anxiety in modern society. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason, *Stress and Anxiety*, 1, (pp.3-26), Washington D.C.: Hemisphere Pub.
- Landers, D. M. (1983). The arousal-performance relationship revisited. In W. N. Widmeyer, *Physical Activity and the Social Sciences*, 5th ed., New York: Movement Pub.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. S., Dase J., & Osler, S. F. (1952). The effect of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, 49, 293-317.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 77-90.
- Mahoney, M. J., & Meyers, A. W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C. D. Spielberger, *Anxiety in Sports: An International Perspective*. New York: Hemisphere Pub.
- Martens, R. (1972). Trait and state anxiety. In W. P. Morgan (ed), *Ergogenic Aids in Muscular Performance* (pp. 35-66). New York: Academic Press.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York: Harper & Row.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Martens, R. (ed). (1978). *Joy and Sadness in Children's Sports*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Martens, R. (1990). Competitive trait anxiety. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton. *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign, Il.: Human Kinetics.

- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). In C. H. Nadeau, W. C. Haliwell, K. M. Newell & G. C. Roberts (Eds), *Psychology of Motor Behavior and Sports- 1979* (pp. 99-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maynard, I. W., & Howe, B. (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, *64*, 599-602.
- Mc Grath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Mc Reynolds, P. (1976). Assimilation and anxiety. In M. Zuckerman & C. D. Spielberger, *Emotions and Anxiety, New Concepts, Method and Applications*, (pp. 35-86), New York: Lawrence Erlbaum.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, *3*, 361-166.
- Miller, B. P., & Miller, A. J. (1985). Psychological correlates of success in elite sportswomen. *International Journal of Sport Psychology*, *16*, 289-295.
- Morgan, W. P. (1980). Personality dynamics and sports. In R. M. Suinn (Ed), *Psychology in Sports: Methods and Applications*, (pp. 145-155). Minneapolis, MN: Burgess.
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, *103*(3), 345-366.
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, (jan.), 23-32.
- Passer, M. W. (1982). Psychological stress in youth sports. In R. A. Magill, M. J. Ash & F. L. Smoll, *Children in Sport: A Contemporary Anthology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, *5*, 172-188.

- Passer, M. W. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (eds), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Power, S. L. (1982). An analysis of anxiety levels in track and field athletes of varying ages abilities. *International Journal of Sport Psychology*, 13, 258-267.
- Rainey, D. W., Conklin, W. E., & Rainey, K. W. (1987). Competitive trait anxiety among male and female junior high school athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 171-180.
- Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 244-247.
- Roberts, G. (1980). Children in competition: A theoretical perspective and recommendations for practice. *Motor Skills: Theory into Practice*, 4, 37-50.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: It's Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rowen, B. (1973). *The Children we See: An Observational Approach to Child Study*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Sanderson, F. H. (1989). Analysis of anxiety levels in sport. In D. Hackfort & C.D. Spielberger, *Anxiety in Sports: An International Perspective*, (pp. 39-54). New York: Hemisphere Publ.
- Sarason, I. G., & Spielberger, C. D. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In C.D. Spielberger & I. G. Sarason, *Stress and Anxiety*, 1, (pp. 115-143), Washington D.C.: Hemisphere pub.
- Scanlan, T. K. (1977). The effect of success-failure on the perception of threat in a competitive situation. *Research Quarterly*, 48, 144-153.
- Scanlan, T. K. (1978). Social evaluation: A key developmental element in the competition process. In R. A. Magill, M. J. Ash, & F. L. Smoll (Eds.) *Children in Sport: A Contemporary Anthology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva, & R. S. Weinberg (eds), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: 1. predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, (2), 208-226.
- Scanlan, T. K., Lewthwaite, R., & Jackson, B. L. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: 11. Predictors of performance outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 6(4), dec. 422-429.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medecine and Science in Sports*, 10, 103-108.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1981). Determinants of competitive performance expectancies of young male athletes. *Journal of Personality*, 49, 60-74.
- Scheier, I. H., & Cattell, R. B. (1960). *Handbook and Test Kit for the IPAT 8-Parallel Form Anxiety Battery*. Champaign, Illinois: Institute for Personnality and Ability Testing.
- Selye, H. (1974). *Stress sans détresse*, Montréal: La Presse.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1,(2), 160-169.
- Smith, C. P. (1969). The origin and expression of achievement-related motives in children. In C. P. Smith (Ed.) *Achievement Related Motives in Children*. New York: Russell Sage.
- Smith, T. (1983). Competition trait anxiety in youth sport: differences according to age, sex, race, and playing status. *Perceptual and Motor Skills*, 57,(3), dec., 1235-1238.

- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger (ed.), *Anxiety and Behavior*, (pp. 291-326). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger, *Anxiety and Behavior*, (pp. 3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger, *Anxiety, Current Trends in Theory and Research. (vol 1)* , (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1973). *Preliminary Test Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children ("How I Feel Questionnaire")*. Palo alto, Ca.: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1975). Anxiety: State-trait anxiety process. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason, *Stress and Anxiety, vol. 1*. (pp. 115-143). Washington, D.C.: Hemisphere Publ.
- Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sports. In C. D. Spielberger & D. Hackfort, *Anxiety in Sports, an International Perspective*, (pp. 3-12). New York: Hemisphere Pub.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *State-Trait Anxiety Inventory Manual*. Calif.:Consulting Psychology Press.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-290.
- Thirer, J., & O'Donnell, L. A. (1980). Female intercollegiate athlete's trait anxiety level and performance in a game. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 18.
- Vanfreachem-Raway, R. (1989). *Le stress chez le judoka*. Document inédit, Institut supérieur d'éducation physique et de kinésithérapie, Université libre de Bruxelles.
- Vealey, R. S. (1990). Advancement in competitive anxiety research: use of the sport competition anxiety test and the competitive state anxiety inventory-2. *Anxiety Research*, 2, 243-261.

- Veroff, J. (1969). Social comparison and the development of achievement motivation. In C. P. Smith (ed), *Achievement-Related Motives in Children* (pp. 46-101). New York: Russell Sage Foundation.
- Weinberg, R. (1989). Anxiety, arousal and motor performance: theory, research and applications. In D. Hackfort, & C. D. Spielberger, *Anxiety in Sports; An International Perspective*. New York: Hemisphere Pub.
- Weinberg, R., Seabourne, T., & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 238-328.
- Weinberg, R., Seabourne, T., & Jackson, A. (1982). Effects of visuo-motor behavior rehearsal on state-trait anxiety and performance: Is practice important? *Journal of Sport Behavior*, 5 (4), 209-220.
- Weingarten, G. (1979). Anxiety and sport behavior. In U. Sinuri ed., *Art and Science of Coaching Proceedings of an International Seminar (déc.)*, (pp. 118-123). Netanya Issael Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Wine, J. C. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.
- Zuckerman, M. (1960). The development of an affect adjective check list for the measurement of anxiety. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 457-462.
- Zuckerman, M. (1976). General and situation-specific traits and states: new approaches to assessment of anxiety and other constructs. In M. Zuckerman & C. D. Spielberger, *Emotions and Anxiety, New Concepts, Methods and Applications*, (pp. 133-174), New York: Lawrence Erlbaum.

Appendice

Appendice

Questionnaire de renseignements personnels et athlétiques

Nom: _____

Âge: _____

Sexe: F. _____ M. _____

Couleur de ceinture: _____

Je pratique le karaté depuis _____ an(s) et _____ mois

Depuis le début de ma pratique, j'ai participé à _____ compétition(s) de karaté

Ce matin, en kata, je me suis classé(e) parmi les trois premières positions: Oui: _____

Non: _____

Pour la compétition en combat, je m'attends à: (encerclez le chiffre)

1- Gagner

2- Peut-être gagner

3- Je ne sais pas

4- Peut-être perdre

5- Perdre