



UNIVERSITÉ
DE MONTPELLIER



Etude des liens entre le Perfectionnisme et le Burnout sportif en Pôle Espoirs de Handball Masculin

Présenté par MAJ Lisa

Sous la direction de Madame BOICHÉ Julie

Année universitaire

2018-2019

Mention

Sciences et Techniques des
Activités Physiques et sportives

Spécialité

Entraînement et Optimisation de
la Performance Sportive

Parcours

Sciences et techniques de la préparation
psychologique et du coaching

Etude des liens entre le Perfectionnisme et le Burnout sportif en Pôle Espoirs de Handball Masculin

➤ Population :

- 165 Handballeurs masculins de pôles espoirs
 - 95 joueurs en programme accession (classe de 3^{ème} et 2nd)
 - 70 dans le programme excellence (Classe de 1^{ère} et terminale)
- Moyenne d'âge = 15,12 ans ($ET = 1,02$)
- Moyenne d'entraînement par semaine = 11 heures ($ET = 2,19$)

Le Perfectionnisme

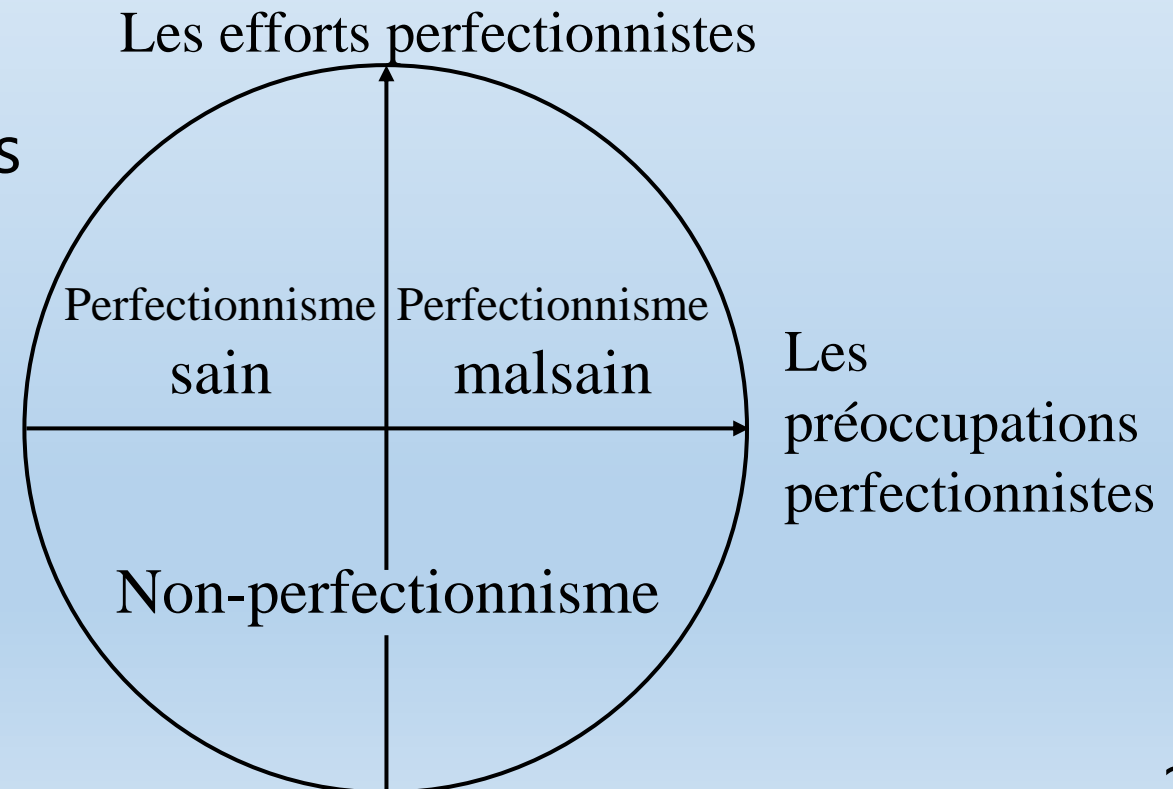
➤ Cadre théorique : Le Perfectionnisme :

- Les deux dimensions du perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006)

→ Les efforts perfectionnistes

→ Les préoccupations perfectionnistes

- Le modèle tripartite (Stoeber & Otto, 2006)



Le Perfectionnisme

➤ Hypothèse 1 :

- Il existe 3 profils perfectionnistes : perfectionnisme sain/ perfectionnisme malsain/ non-perfectionnisme (modèle tripartite).

➤ Méthode - Questionnaire :

- The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Sport-MPS-2 ; Gotwals & Dunn, 2009).

Le Perfectionnisme

➤ Résultats : Les profils du perfectionnisme

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3	
	Perfectionnisme sain		Perfectionnisme malsain		Non-perfectionniste	
	(n = 65)		(n = 57)		(n = 43)	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
<i>Efforts perf.</i>						
S-NP	3.69	.49	3.79	.54	2.97	.57
S-ORG	3.55	.55	3.51	.69	2.39	.62
<i>Préoccupations perf.</i>						
S-PCE	2.75	.59	3.19	.52	2.13	.62
S-DCA	2.04	.61	2.76	.54	2.04	.55
S-PPP	1.68	.47	2.81	.48	1.73	.55
S-PPC	2.79	.48	3.27	.48	2.13	.57

Tableau 1 : Caractéristiques des trois profils perfectionnistes. *Note.* S-NP = Normes Personnelles ; S-ORG = Organisation ; S-PCE = Préoccupations Concernant les Erreurs ; S-DCA = Doutes Concernant les Actions ; S-PPP = Perception de la Pression Parentale ; S-PPC = Perception de la Pression du Coach.

Le Perfectionnisme

➤ Résultats : Les profils du perfectionnisme

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3	
	Perfectionnisme sain		Perfectionnisme malsain		Non-perfectionniste	
	(n = 65)		(n = 57)		(n = 43)	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
<i>Efforts perf.</i>						
S-NP	3.69	.49	3.79	.54	2.97	.57
S-ORG	3.55	.55	3.51	.69	2.39	.62
<i>Préoccupations perf.</i>						
S-PCE	2.75	.59	3.19	.52	2.13	.62
S-DCA	2.04	.61	2.76	.54	2.04	.55
S-PPP	1.68	.47	2.81	.48	1.73	.55
S-PPC	2.79	.48	3.27	.48	2.13	.57

Tableau 1 : Caractéristiques des trois profils perfectionnistes. *Note.* S-NP = Normes Personnelles ; S-ORG = Organisation ; S-PCE = Préoccupations Concernant les Erreurs ; S-DCA = Doutes Concernant les Actions ; S-PPP = Perception de la Pression Parentale ; S-PPC = Perception de la Pression du Coach.

Le Perfectionnisme

➤ Résultats : Les profils du perfectionnisme

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3	
	Perfectionnisme sain (n = 65)		Perfectionnisme malsain (n = 57)		Non-perfectionniste (n = 43)	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
<i>Efforts perf.</i>						
S-NP	3.69	.49	3.79	.54	2.97	.57
S-ORG	3.55	.55	3.51	.69	2.39	.62
<i>Préoccupations perf.</i>						
S-PCE	2.75	.59	3.19	.52	2.13	.62
S-DCA	2.04	.61	2.76	.54	2.04	.55
S-PPP	1.68	.47	2.81	.48	1.73	.55
S-PPC	2.79	.48	3.27	.48	2.15	.57

Tableau 1 : Caractéristiques des trois profils perfectionnistes. *Note.* S-NP = Normes Personnelles ; S-ORG = Organisation ; S-PCE = Préoccupations Concernant les Erreurs ; S-DCA = Doutes Concernant les Actions ; S-PPP = Perception de la Pression Parentale ; S-PPC = Perception de la Pression du Coach.

Le Perfectionnisme

 **Hypothèse 1** : il existe 3 profils perfectionnistes (modèle tripartite).

➤ Le modèle tripartite (Stoeber & Otto, 2006)

	Perfectionnisme sain	Perfectionnisme malsain	Non-perfectionnisme
Les efforts perfectionnistes	Elevés	Elevés	Faibles
Les préoccupations perfectionnistes	Faibles	Elevées	Indéterminées

Le Burnout Sportif

➤ Cadre théorique : Le burnout sportif :

- Les 3 dimensions (Raedeke, 1977)
 - L'épuisement émotionnel et physique
 - Le sentiment d'accomplissement réduit
 - La dévaluation du sport
- Evolution différente des dimensions en fonction de l'âge et du genre (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, Gaudreau, & Chanal, 2015).

Le Burnout Sportif

➤ Hypothèse 2 :

- Il existe des différences de scores de burnout entre les profils :
 - Le profil sain serait associé à des niveaux plus faibles de burnout sportif
 - Le profil malsain serait associé à des niveaux plus élevés de burnout sportif

➤ Méthode - Questionnaire :

- Le questionnaire sur le burnout de l'athlète (QBS ; Isoard-Gauthier, Oger, Guillet-Descas, & Martin-Krumm, 2010)

Le Burnout Sportif

➤ Résultats : Le burnout sportif :

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3	
	Perfectionnisme sain (n = 65)		Perfectionnisme malsain (n = 57)		Non-perfectionniste (n = 43)	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
EEP	2.55	.75	2.46	.78	2.29	.65
DS	1.36	.51	1.60	.71	1.51	.56
SAR	2.12	.76	2.35	.81	1.99	.68

Tableau 2 : Moyennes et écarts-types des dimensions du burnout sportif en fonction des clusters. *Note.* EEP = Épuisement Emotionnel et Physique ; SAR = Sentiment d'Accomplissement Réduit ; DS = Dévaluation du Sport.


Le Burnout Sportif

➤ Résultats : Le burnout sportif :

	Cluster 1 Perfectionnisme sain (n = 65)		Cluster 2 Perfectionnisme malsain (n = 57)		Cluster 3 Non-perfectionniste (n = 43)	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
EEP	2.55	.75	2.46	.78	2.29	.65
DS	1.36	.51	1.60	.71	1.51	.56
SAR	2.12	.76	2.35	.81	1.99	.68

Tableau 2 : Moyennes et écarts-types des dimensions du burnout sportif en fonction des clusters. *Note.* EEP = Épuisement Emotionnel et Physique ; SAR = Sentiment d'Accomplissement Réduit ; DS = Dévaluation du Sport.

Le Burnout Sportif

-  **Hypothèse 2** : il existe des différences de scores de burnout entre les profils
- Différences non significatives entre les profils du perfectionnisme pour les dimensions du burnout
 - Le profil malsain présente les résultats les plus élevés pour deux des trois dimensions du burnout

Merci pour votre attention

- Gotwals, J., & Dunn, J.G.H. (2009). A Multi-Method Multi-Analytic Approach to Establishing Internal Construct Validity Evidence : The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 71–92. DOI : 10.1080/10913670902812663
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of Burnout Perceptions during Adolescence among High Level Athletes : A Developmental and Gendered Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (4), 436-448. DOI : 10.1123/jsep.2014-0251
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet-Descas, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French Version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *European Journal of Assessment*, 26 (3), 203-211. DOI : 10.1027/1015-5759/a000027
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress ? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417. DOI : 10.1123/jsep.19.4.396
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism : Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (4), 295-319. DOI : 10.1207/s15327957pspr1004_2