

**Stress et contre-mesures situationnelles et motivationnelles  
pour le maintien de la performance (FIEC11BM)**

**Mention** (cochez la mention et le parcours concerné)

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE X	MS	EOPS
------	-------------	--------------	-------------------	----	------

**Semestre d'étude** (cochez le semestre relatif à l'enseignement)

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP	Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP	
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S2	S3	S4	S3	S4	S3	S4
													IEMH/BTI	FHIE	BTI	BTI	IEMH	IEMH	FHIE	FHIE
																			X	

**Nature et volume du cours** (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

Cours magistral	Travaux dirigés	Travaux Pratiques	Travail Personnel Etudiant	Stage
20 h				semaines

**Objectifs de l'enseignement** (précisez en quelques lignes les notions abordées, les connaissances et/ou compétences visées par l'enseignement)

Les interactions Homme / Environnement peuvent être impactées positivement ou négativement par le stress ressenti par l'individu, qui entraîne notamment des conséquences psychologiques (anxiété cognitive, anxiété somatique, confiance en soi,...), physiologiques (cortisol salivaire, fréquence cardiaque,...) et comportementales (motricité, cognition, performance,...). Différents modèles théoriques abordent l'influence du stress sur les interactions Homme / Environnement en étudiant les processus sous-jacents à la production de comportements cognitifs, perceptifs et/ou moteurs : Attentional Control Theory, Processing Efficiency Theory, Catastroph Model, Distraction Theory, Integrated Model of Anxiety and Perceptual-motor Performance,... Des paradigmes existent dans la littérature afin de provoquer un stress intense en contexte expérimental permettant d'étudier de manière contrôlée ses différentes conséquences : Trier Social Stress Test, Cold Pressure Task, Computerized Mental Arithmetic Task,... Enfin, la littérature se focalise beaucoup sur la réactivité au stress de populations spécifiques (par exemple sportifs de haut-niveau vs sportifs amateurs) afin d'une part de mieux comprendre les différences entre ces populations et d'autre part d'identifier les stratégies psychologiques pouvant être mises en place par l'individu lui-même (par exemple les stratégies de coping) ou par un intervenant (par exemple le climat motivationnel) dans l'optique de mieux lutter contre les effets négatifs du stress. L'ensemble de ces différentes dimensions (conséquences du stress, modèles théoriques, paradigmes expérimentaux, populations spécifiques, stratégies de gestion) constituent autant de connaissances à acquérir pour mieux comprendre les interactions Homme / Environnement dans différents contextes (sport, transport, entreprise, vie quotidienne,...).

La compréhension de ces différentes notions sera illustrée par des études menées en laboratoire, et en situation écologique de terrain. Les étudiants découvriront ainsi comment l'utilisation des biomarqueurs liés au stress (prélèvements salivaires) peut notamment contribuer à mieux appréhender le suivi de l'entraînement chez des sportifs de Haut-Niveau, mais également, à mieux cerner leur comportement face à une compétition majeure. Par ailleurs, le stress n'étant pas une variable isolée, les interactions avec d'autres contraintes telles que la restriction alimentaire, la restriction de sommeil seront également abordées afin d'illustrer les capacités d'adaptation de l'organisme en situation sportive, mais également dans des situations plus communes telles que la conduite.

**Mots-clés**

Stress – Anxiété – Performance

**Positionnement du cours dans le diplôme.** Contextualisez ce cours par rapport aux cours du même champ dans les années antérieures et/ou ultérieures du diplôme

**Modalités d'évaluation envisagées :**

Écrit de 2 heures portant sur un cas concret, partagé avec l'ECUE Effort et charge mentale, Coût attentionnel, Vigilance

**Plan de cours :**

- 1°) Stress et anxiété : définitions et problématisation
- 2°) Les modèles théoriques stress – performance
- 3°) Paradigmes stressants
- 4°) Études en laboratoire et études de terrain : mesures, protocoles, résultats

**Bibliographie indicative :**

Chennaoui M, Bougard C, Drogou C, Langrume C, Miller C, Gomez-Merino D, Vergnoux F. (2016). Stress Biomarkers, Mood States, and Sleep during a Major Competition: "Success" and "Failure" Athlete's Profile of High-Level Swimmers. *Front Physiol*, 14;7:94.

Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.

Durguerian A, Filaire E, Drogou C, Bougard C, Chennaoui M. (2018). Food restriction alters salivary cortisol and  $\alpha$ -amylase responses to a simulated weightlifting competition without significant performance modification. *J Sports Sci.*, 36(5):536-544.

Hogue, C. M., Fry, M. D., & Fry, A. C. (2017). The differential impact of motivational climate on adolescents' psychological and physiological stress responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 118-127.

Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., Kirschbaum, C., Harmon-Jones, E., & Winkielman, P. (2007). Ten years of research with the Trier Social Stress Test—revisited. In E. Harmon-Jones & P. Winkielman (Eds.), *Social neuroscience: Integrating biological and psychological explanations of social behavior* (pp. 56-83). New York, NY: Guilford Press.

Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57.

Masclet, N., Ibáñez-Gijón, J., Bréjard, V., Buekers, M., Casanova, R., Marqueste, T., Montagne, G. Rao, G., Roux, Y., & Cury, F. (2016). The Influence of the 'Trier Social Stress Test' on Free Throw Performance in Basketball: An Interdisciplinary Study. *PLoS One*, 11(6), e0157215.

McCarthy, P., Wilson, M., Keegan, R., & Smith, D. (2012). Three myths about applied consultancy work. *Sport and Exercise Psychology Review*, 8(2), 3-16.

Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research*, 76(6), 747-759.

Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 583-601.

Von Dawans, B., Kirschbaum, C., & Heinrichs, M. (2011). The Trier Social Stress Test for Groups (TSST-G): A new research tool for controlled simultaneous social stress exposure in a group format. *Psychoneuroendocrinology*, 36(4), 514-522.

Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety–performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 184-201.