

Université de Montréal

**Étude de l'état psychologique
de *flow* chez les athlètes élités
en planche à neige**

**Par
Jacques Forest**

Département de kinésiologie

**Mémoire présenté à la faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de
Maître ès sciences (M.Sc.)
en sciences de l'activité physique
option psychologie sportive**

Avril , 2001

© Jacques Forest, 2001



EV

201

N54

2001

N.009

Université de Montréal

Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :

**Étude de l'état psychologique
de *flow* chez les athlètes élités
en planche à neige**

Présenté par

Jacques Forest

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Yvan Girardin, président-rapporteur

Claude Sarrazin, directeur de recherche

Wayne Halliwell, membre du jury

Mémoire accepté le :

SOMMAIRE

La présente recherche a comme objectif général d'étudier l'état psychologique de *flow*. Plusieurs états psychologiques limites ont été étudiés au cours des dernières années en psychologie sportive et, parmi ceux-ci, celui de *flow*, a généré un grand nombre de recherches et de publications. Malgré l'intérêt qu'un tel phénomène suscite et la prolifération des travaux sur le sujet dans des domaines aussi variés que l'éducation, l'informatique, la psychologie ainsi que la psychologie sportive, plusieurs questions demeurent sans réponses.

Afin de clarifier certaines notions encore mal définies en relation avec le construit de *flow*, l'étude a pour but d'examiner certaines questions relatives au *flow* qui peuvent être divisées en cinq thèmes différents:

Le premier thème vise à déterminer si les athlètes de l'échantillon choisi ont des épisodes de *flow* et comment ils les décrivent. Ce premier thème vise aussi à vérifier si ces épisodes de *flow* s'accordent avec les différentes théories et évidences empiriques portant sur cet état dans la littérature.

Le deuxième thème réunit toutes les questions cherchant à mieux comprendre le lien entre le *flow* et certains autres construits connexes comme le plaisir ou la fixation d'objectifs.

Étant donné que plusieurs auteurs définissent l'état de *flow* par neuf caractéristiques, le troisième thème a trait à l'importance relative de chacune des caractéristiques du *flow*. Il s'agit de placer en ordre d'importance les caractéristiques du *flow* et d'expliquer leur contribution relative dans la définition de cet état.

Le quatrième thème traite de l'atteinte du *flow*. Partant du principe qu'un athlète est capable d'atteindre l'état de *flow*, les questions sous ce thème cherchent à trouver comment on peut favoriser, aider, faciliter et se préparer afin d'atteindre l'état de *flow*.

Un cinquième thème se penche sur différents aspects techniques liés au vécu de *flow*.

Afin de trouver réponse à ces questions, des athlètes élités en planche à neige ont été interrogés à l'aide d'un questionnaire structuré. L'échantillon était composé de 15 surfeurs des neiges de calibre national

et international, dont neuf hommes et six femmes. Les résultats de l'analyse démontrent la présence chez les répondants d'épisodes de *flow* dont les caractéristiques sont identiques à celles obtenues dans les recherches précédentes. L'étude fait ressortir qu'il est possible de classer en ordre d'importance les neuf caractéristiques du *flow*. Les résultats nous montrent aussi que certains événements sont favorables à l'apparition du *flow* et que certaines stratégies peuvent être utilisées par les athlètes afin de plus facilement atteindre l'état de *flow*.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	iii
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
LISTE DES FIGURES.....	xii
DÉDICACE.....	xiii
REMERCIEMENTS.....	xiv
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I.....	6
CONTEXTE THÉORIQUE.....	7
Amélioration du rendement et facteurs psychologiques déterminants la performance.....	8
Les techniques de contrôle activationnel.....	10
Techniques essentiellement cognitives.....	16
Les programmes combinés visant la gestion du stress.....	19
Études sur la personnalité.....	22
La personnalité auto-actualisée et la personnalité autotélique.....	22
États psychologiques optimaux.....	24
Expérience de pointe.....	25
Performance de pointe.....	27
« ZOF » ou « Zone of Optimal Functioning ».....	30
État psychologique de <i>flow</i>	32
Développement de la théorie sur le <i>flow</i>	32
Définition du <i>flow</i>	35
Clarification des différences et similitudes entre les différents états psychologiques optimaux.....	36

Le <i>flow</i> en relation avec l'univers sportif.....	40
Problématique.....	60
Thèmes de questionnement.....	61
CHAPITRE II.....	65
MÉTHODOLOGIE.....	66
Sujets.....	66
Techniques pour augmenter la crédibilité.....	67
Les instruments de collecte de données.....	69
Premier instrument : le guide d'entrevue.....	69
Deuxième instrument : le « <i>Flow State Scale</i> » ou FSS.....	80
Déroulement de la séance d'entrevue.....	82
Analyse des données.....	83
CHAPITRE III.....	88
RÉSULTATS DE L'ANALYSE.....	89
Section I : Vérification des connaissances.....	89
Premier thème : Est-ce que les planchistes ont des épisodes de <i>flow</i> ?.....	89
Réponses des athlètes au FSS.....	96
Deuxième thème : Liens avec d'autres construits.....	97
Troisième thème : Importance relative des caractéristiques du <i>flow</i> et nombre minimal de caractéristiques requis pour l'atteindre.....	110
Quatrième thème : Comment atteindre le <i>flow</i> ?.....	115
Cinquième thème : Aspects techniques du vécu de <i>flow</i>	130

CHAPITRE IV.....	133
DISCUSSION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	134
Premier thème : Est-ce que les planchistes ont des épisodes de <i>flow</i> ?.....	134
Deuxième thème : Liens avec d'autres construits.....	141
Troisième thème : Importance relative des caractéristiques du <i>flow</i> et nombre minimal de caractéristiques requis pour l'atteindre.....	153
Quatrième thème : Comment atteindre le <i>flow</i> ?.....	160
Cinquième thème : Aspects techniques du vécu de <i>flow</i>	175
CHAPITRE V.....	178
CONCLUSION.....	179
BIBLIOGRAPHIE.....	185
APPENDICE A : Guide d'entrevue complet.....	210
APPENDICE B : Trois graphiques utilisés pour décrire le <i>flow</i> lors de l'entrevue.	218
APPENDICE C : « <i>Flow State Scale</i> ».....	220
APPENDICE D : Feuille de consentement pour les athlètes.....	222
APPENDICE E : Feuille de données démographiques.....	224
APPENDICE F : Neuf caractéristiques du <i>flow</i>	226
APPENDICE G : Tableaux des résultats résumant l'analyse des données brutes de chacune des questions du questionnaire.....	228
APPENDICE H : Grilles d'analyses des données brutes fournies par les athlètes pour chacune des questions du questionnaire.....	262

LISTE DES TABLEAUX

<u>Tableau I.</u> Facteurs influençant l'occurrence de l'état de <i>flow</i> chez les athlètes élités.....	43
<u>Tableau II.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions A et B portant sur la description de l'épisode de <i>flow</i>	229
<u>Tableau III.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 27 demandant de décrire une situation où le défi dépasse largement les habiletés.....	230
<u>Tableau IV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 28 demandant de décrire une situation où le défi dépasse un peu les habiletés.....	231
<u>Tableau V.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 29 demandant de décrire une situation où le défi est plus bas que les habiletés.....	232
<u>Tableau VI.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 30 demandant de décrire la pire pire journée d'entraînement / de compétition.....	233
<u>Tableau VII.</u> Analyse statistique des réponses des athlètes au FSS.....	234
<u>Tableau VIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions C-D-E demandant s'il est possible d'être concentrer sans avoir de buts clairs.....	235
<u>Tableau IX.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question F demandant le lien entre le calibre et la compétence de l'athlète par rapport à l'atteinte du <i>flow</i>	236
<u>Tableau X.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question G demandant les différences entre les différentes disciplines en planche à neige pour ce qui est du <i>flow</i>	237
<u>Tableau XI.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question H demandant l'influence du niveau, amateur et élite, sur l'atteinte de l'état de <i>flow</i>	238
<u>Tableau XII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question I demandant les différences entre un athlète élite et un athlète amateur.....	239
<u>Tableau XIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses amenées à la question neuf demandant si, la journée où l'athlète a eu le plus de plaisir en planche, il était dans le <i>flow</i>	240

<u>Tableau XIV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 10 qui demande aux sujets de donner leurs définitions complètes et détaillées du plaisir en planche à neige.....	241
<u>Tableau XV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 11 demandant les composantes d'une compétition agréable et les composantes d'un entraînement agréable.....	242
<u>Tableau XVI.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 22 portant sur les types de buts se fixent les athlètes.....	243
<u>Tableau XVII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 23 portant sur les différences entre les buts fixés pour un entraînement et une compétition.....	244
<u>Tableau XVIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 24 demandant quels sont les buts qui apportent le plus de satisfaction.....	245
<u>Tableau XIX.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 25 portant sur le type de but fixé lors de l'épisode de <i>flow</i>	246
<u>Tableau XX.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions 1-2-3-4-5 demandant l'ordre d'importance des caractéristiques du <i>flow</i>	247
<u>Tableau XXI.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question six demandant le nombre de caractéristique nécessaire pour atteindre le <i>flow</i>	248
<u>Tableau XXII.</u> Résultats de l'analyse des réponses données à la question sept demandant les caractéristiques les plus importantes pour le <i>flow</i> durant les entraînements.....	249
<u>Tableau XXIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question huit demandant les caractéristiques les plus importantes pour le <i>flow</i> durant les compétitions.....	250
<u>Tableau XXIV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 12 demandant quelles sont les meilleures circonstances ou les meilleures situations pour obtenir le <i>flow</i>	251
<u>Tableau XXV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 13 demandant quelle est la meilleure interaction entre la personne et la situation pour obtenir le <i>flow</i>	252
<u>Tableau XXVI.</u> Résultats de l'analyse des réponses données à la question 14 portant sur la description d'une journée idéale de compétition.....	253
<u>Tableau XXVII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 15 demandant quelles sont les qualités d'un athlète capable d'obtenir facilement l'état de <i>flow</i>	254

<u>Tableau XXVIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses données à la question 16 demandant de dresser le portrait type d'un athlète qui serait capable d'avoir presque tout le temps des épisodes de <i>flow</i>	255
<u>Tableau XXIX.</u> Résultats de l'analyse des réponses données à la question 17 demandant quelles sont les moyens utilisés afin de transférer de situation en situation ses capacités à atteindre le <i>flow</i>	256
<u>Tableau XXX.</u> Résultats de l'analyse des réponses données à la question 18 demandant comment reproduire plus méthodiquement l'état de <i>flow</i>	257
<u>Tableau XXXI.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 19 demandant comment déclencher systématiquement l'état de <i>flow</i>	258
<u>Tableau XXXII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 20 demandant comment l'athlète sait s'il est prêt pour une compétition.....	259
<u>Tableau XXXIII.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 21 demandant quel est le lien entre la fréquence et l'intensité des épisodes de <i>flow</i>	260
<u>Tableau XXXIV.</u> Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 26 demandant si l'athlète ressentait l'effort physique déployé durant sont épisodes de <i>flow</i>	261

LISTE DES FIGURES

- Figure 1. Figure démontrant les différences et les similitudes entre les différents états psychologiques optimaux..... 40
- Figure 2. Figure montrant les caractéristiques de la personne et les caractéristiques de la situation, de même que leur interaction, qui contribuent au *flow*..... 47

À ma famille.

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier sincèrement mon directeur de recherche, le docteur Claude Sarrazin, qui a su, tout au long de ce mémoire, m'éclairer et me guider pour mener ce projet à terme. Son calme et son professionnalisme ont su m'inspirer afin de maintenir le cap dans cette aventure.

Je désire également remercier du fond du cœur mes parents, Yvan et Georgette, pour leur soutien inconditionnel tout au long de ce projet. Je tiens pareillement à dire merci à mes deux frères et à ma sœur : Marc, Myriam et Jean-François.

De même, je veux remercier chaleureusement mes ami(e)s qui m'ont soutenu dans toutes les phases de cette odysée : tout particulièrement ma copine Sophie et mon ami Vitor qui m'ont supporté sans condition ainsi que tous les autres...vous savez qui vous êtes.

Finalement, je voudrais remercier tous les athlètes, les entraîneurs et les responsables de Surf des Neiges Québec qui m'ont épaulé dans cette entreprise, leur collaboration a été plus que précieuse.

Introduction

INTRODUCTION

Les athlètes, les entraîneurs ainsi que les psychologues sportifs s'entendent pour dire qu'il est primordial d'être dans un état psychologique favorable afin d'obtenir une bonne performance dans la pratique d'un sport ou dans une compétition sportive (Gould, 1993 ; Jackson & Roberts, 1992 ; Jackson, 1995 ; Jackson, 1996).

Différents états psychologiques optimaux ont été étudiés en psychologie sportive: la performance de pointe (« peak performance »), l'expérience de pointe (« peak experience »), la zone de fonctionnement optimal (« Zone of optimal functioning ») ainsi que le *flow*.

La performance de pointe a été définie comme étant un comportement qui dépasse largement les performances attendues de quelqu'un (Privette, 1981). Elle a aussi été définie comme étant « un état de fonctionnement supérieur qui caractérise les performances optimales en sport, résultant en des accomplissements incroyables et à de meilleurs résultats personnels » (traduction libre de Jackson et Roberts, 1996, p.156). L'expérience de pointe quant à elle, est décrite comme « une expérience subjective dans laquelle la personne reconnaît un haut point de sa vie, une des expériences les plus excitantes,

enrichissantes et satisfaisantes qu'elle n'a jamais eue » (traduction libre de Thorne (1963, p.248) dans McInman & Grove p.335). L'expérience de pointe serait donc une joie intense et la performance de pointe un état de fonctionnement supérieur (Privette, 1983). La zone de fonctionnement optimal (Hanin, 1980, 1989) suggère qu'une personne est plus susceptible d'atteindre une performance de pointe à l'intérieur d'une certaine plage d'activation physique et mentale spécifique à cette personne.

Le *flow* correspond à l'expérience d'un état optimal impliquant une absorption totale dans la tâche et créant un état de conscience où des niveaux optimaux de fonctionnement surviennent souvent (Csikszentmihalyi, 1990). Il est aussi décrit comme un état dans lequel les gens sont tellement impliqués dans une activité que rien d'autre ne semble avoir de l'importance (Csikszentmihalyi, 1990). Plus spécifiquement, le *flow* est décrit par le biais de neuf caractéristiques (Csikszentmihalyi, 1997):

- 1) un équilibre entre le défi et les habiletés doit être présent.
- 2) un automatisme de la performance, une sorte de pilote automatique se manifeste.
- 3) des buts précis sont impliqués.

- 4) la rétroaction (des mouvements, des idées) est claire et non ambiguë
- 5) l'athlète a une concentration complète sur la tâche à effectuer.
- 6) un sentiment de contrôle est ressenti sans toutefois être commandé.
- 7) une impression de fusion avec la tâche existe.
- 8) le temps se transforme : il semble passer plus vite ou plus lentement.
- 9) l'expérience est plaisante et gratifiante en soi, elle est qualifiée d'autotélique (du grec « auto » qui veut dire en soi et « télique », but).

La présente étude vise deux objectifs généraux. Premièrement, il est important de déterminer si les athlètes visés par la recherche connaissent des épisodes de *flow* analogues à ce qui est décrit dans la littérature scientifique portant sur le domaine. Deuxièmement, il s'agit de clarifier certaines interrogations soulevées par différents chercheurs ayant tenté de mieux cerner le phénomène du *flow*.

En effet, jusqu'à présent, aucune étude n'a cherché à classer en ordre d'importance les caractéristiques du *flow*. De plus, certaines études ont bien soulevé la question de savoir ce qui pouvait encourager l'atteinte de cet état mais aucune référence n'est faite quant à une recherche qui vérifierait s'il est possible de provoquer ou déclencher le *flow*. De la même façon, quelques recherches ont suggéré, au niveau de leurs conclusions, l'existence possible de certains liens entre le *flow*

et d'autres construits mais nulle part il n'est fait mention d'une étude qui établisse des liens théoriques systématiques avec le *flow*.

Pour répondre à ces objectifs, le contexte théorique qui suit visera à mieux circonscrire le construit de *flow* à l'intérieur de la psychologie sportive et à passer en revue les recherches les plus pertinentes sur le sujet. Ce chapitre comprendra aussi la formulation des questions de recherche. La section portant sur la méthodologie s'attardera à expliquer comment les données ont été obtenues et ensuite analysées. Les derniers chapitres rapporteront l'interprétation des résultats ainsi qu'une conclusion générale qui permettra de proposer quelques questions de recherches futures dans le domaine.

Chapitre I

CONTEXTE THÉORIQUE

En psychologie du sport, un intérêt a toujours été présent pour comprendre les facteurs clés qui influencent la performance et peuvent générer un rendement exceptionnel. Les techniques de contrôle activationnel, les techniques cognitives, les programmes combinés et les routines comportementales, les facteurs individuels de même que la personnalité sont autant d'exemples de facteurs qui ont été étudiés comme déterminants de la performance. Comme les recherches appliquées en psychologie du sport sur ces facteurs de la performance sont souvent arrivées à des résultats équivoques ou contradictoires, tel que mentionné par Benmira (1995), Biron (1991), Dorval (1998) et Prévost (1993), un des facteurs actuels vers lequel l'intérêt se dirige est celui des états psychologiques optimaux car ces états spécifiques semblent pouvoir générer des performances remarquables. Toute la question réside encore dans comment surviennent ces états, qu'est-ce qui peut les générer et en quoi consistent-ils ?

En premier lieu, cette section fera un survol des divers déterminants de la performance étudiés en psychologie du sport. Par après seront exposés les travaux ayant porté sur la personnalité et qui ont un lien avec l'univers sportif de même qu'avec le présent mémoire.

En l'occurrence, les notions de personne « auto-actualisée » (Maslow, 1968) et de personnalité « autotélique » (Csikszentmihalyi, 1975) seront présentées et éclaircies. D'autre part, les états psychologiques optimaux d'expérience de pointe, de performance de pointe et de « zone » seront expliqués en détails. Finalement, les recherches récentes portant sur l'état psychologique de *flow* seront présentées afin de bien situer la présente étude à l'intérieur de ce domaine de recherche.

Amélioration du Rendement et Facteurs Psychologiques Déterminants de la Performance

Une tendance observée dans les recherches effectuées en psychologie du sport appliquée est d'étudier l'efficacité de différentes techniques ou moyens psychologiques visant à influencer positivement la performance des athlètes. Il ne sera pas question ici de faire une recension des écrits détaillée mais plutôt de dresser un portrait général de ces techniques en présentant certaines études ayant eu comme thème principal une ou plusieurs de ces techniques ou méthodes. Ceci pour la simple raison que plusieurs auteurs (Benmira, 1995 ; Biron, 1991 ; Dorval, 1998 et Prévost, 1993) s'entendent pour dire que les résultats de ces études appliquées « paraissent manquer de consistance, se contredire ou être en désaccord » (Benmira, 1995, p.

25). Suinn (1987) avance aussi que peu de recherches pratiques font montre de qualités méthodologiques satisfaisantes. Plus précisément, Benmira (1995) a identifié trois éléments d'ordre méthodologique venant modérer ou limiter les généralisations possibles des résultats des études portant sur l'impact des techniques psychologiques en sport. Le premier élément fait ressortir le problème des sujets. En effet, les études citées prennent quelquefois comme sujets des individus non-athlètes ou, plus fréquemment, des athlètes possédant des niveaux d'habileté inégaux. Le deuxième élément soulève la question de la tâche effectuée. Ces tâches s'écartent parfois grandement du contexte sportif et se distinguent par une grande disparité. Le troisième élément a rapport avec les démarches expérimentales utilisées qui sont souvent très variables d'une étude à l'autre. Le fait que la même technique psychologique ou stratégie soit utilisée sous plusieurs formes différentes est aussi déploré. D'autres critiques telles que des échantillons trop restreints, l'absence de groupe-contrôle, des mesures imprécises et la trop courte durée des programmes d'intervention sont également adressées à ce type de recherches (De Witt, 1980 ; Keir et Leith, 1993). Qui plus est, d'autres auteurs (Klavora et Daniels, 1979 ; Martens, 1979 ; Salmela, 1979) reprochent à ces mêmes études appliquées leur caractère artificiel puisqu'elles ont souvent lieu dans des laboratoires éloignés de la réalité

sportive ; ces recherches manquent donc de validité écologique car elles n'ont pas lieu « sur le terrain » tel que suggéré par Martens (1979).

En dépit des nombreuses limitations des recherches appliquées, il est possible de dégager certaines tendances et un certain nombre de conclusions, prudentes et bien explicitées, peuvent être tirées.

Les techniques psychologiques peuvent être séparées en trois grandes catégories : 1) les techniques de contrôle de l'activation, 2) les techniques à dominance cognitive et 3) les programmes combinant plusieurs techniques visant une gestion efficace du stress.

Les Techniques de Contrôle Activationnel

Ces techniques sont elles-mêmes divisibles en deux groupes : les techniques visant une baisse de l'activation afin de vivre une situation sportive stressante dans un état physiologique calme et détendu et les techniques cherchant, à l'opposé, à provoquer une augmentation de l'activation afin de munir l'athlète de la vigueur nécessaire à l'accomplissement de sa tâche sportive.

Il semble être un fait unanimement établi que les différentes techniques de relaxation présentent plusieurs avantages au niveau physiologique : elles amènent à une meilleure utilisation de l'oxygène consommée, diminuent la tension dans les muscles ainsi que la pression sanguine et réduisent le rythme cardiaque (Beary, Benson et Klemchuk, 1974 ; Deabler, Fidel, Dillenkoffer et Elder, 1973 ; Jacobson, 1938). Toutefois, malgré le fait bien documenté (Nideffer et Deckner, 1970 ; Winter, 1982 ; Lanning et Hisanaga, 1983 ; Kukla, 1976) que la pratique d'une méthode de relaxation ait la possibilité d'abaisser le niveau d'activation dans une situation sportive, il n'est pas automatique que cette dite diminution de l'activation physique entraîne une augmentation de la performance ; le lien n'est pas clairement établi (Bennett et Stothart, 1980 ; Weinberg, Seabourne et Jackson, 1981 ; Greer et Engs, 1986 ; Barabasz, Barabasz et Bauman, 1993).

La méthode de relaxation de Jacobson (1938) apprend à l'athlète à identifier sa tension musculaire ainsi que le contrôle et la maîtrise de celle-ci. Plusieurs études ont relaté une amélioration de la performance suite à l'apprentissage de cette technique dans une variété de sports : Nideffer et Deckner (1970) en golf, Winter (1982) en course à pied, Lanning et Hisanaga (1983) en volleyball et Kukla (1976) en baseball. Il est important de mentionner que la majorité de ces études étaient des

études de cas. Bien qu'elles tendent à démontrer un effet positif de la relaxation sur la performance, Onestak (1991) rappelle qu'il faut garder en tête que les études de cas possèdent des limites méthodologiques. De plus, certaines recherches ayant porté sur l'étude de la relaxation dans différents sports ont plutôt mentionné que l'utilisation d'une technique de relaxation seule n'engendre pas d'effet sur la performance. Il s'agit de Bennett et Stothart (1980) au badminton, Weinberg, Seabourne et Jackson (1981) au karaté, Greer et Engs (1986) au tennis ainsi que Barabasz, Barabasz et Bauman (1993) au tir au pistolet. Les résultats des études vérifiant l'effet de l'utilisation de cette technique en sport n'autorisent pas les chercheurs dans ce domaine à émettre des conclusions certaines et formelles quant à son efficacité à améliorer la performance sportive. Ces résultats inconsistants font dire à Dorval (1998) que: « il ne semble pas y avoir de consensus quant à l'effet de la relaxation sur la performance sportive ».

La technique de rétroaction biologique (biofeedback) a été utilisée par certains chercheurs afin de vérifier son effet sur la performance. Le biofeedback, une fois appris et intégré, semble permettre aux athlètes de mieux évaluer leur degré d'activation physiologique (activité musculaire, rythme cardiaque) pour ensuite pouvoir le contrôler, ce qui bonifierait leur performance (Cox, 1985). Daniels et Landers (1981) de même que

Prapavessis, Grove, McNair et Cable (1992) ont ainsi réussi à améliorer la précision de tireurs au fusil à l'aide de cette méthode. Landers, Petruzello, Salazar, Crews, Kubitz, Gannon et Han (1991) ont obtenu des résultats semblables, cette fois-ci avec des tireurs à l'arc. Une augmentation de la performance en football et en basket-ball a aussi été constatée dans deux études de DeWitt (1980) suite à l'utilisation du biofeedback. Pour leur part, Kamal et Blais (1992), avec une étude portant sur une tâche de bicyclette fixe et French (1978), avec une épreuve d'équilibre sur stabilomètre, n'ont pas constaté des différences de rendement révélatrices dues au biofeedback.

La méditation transcendantale intervient en ralentissant la pression sanguine, les rythmes cardiaque et respiratoire ainsi que le métabolisme corporel ; elle diminue aussi la concentration de lactate artériel et la réponse galvanique de la peau (Allison, 1970 ; Goleman & Swartz, 1978 ; Kanellakos, 1977 ; Orme-Johnson, 1973 ; Wallace, 1970 ; Wallace et Benson, 1972). L'utilisation de la méditation transcendantale a été étudiée dans le domaine sportif afin de vérifier son impact potentiel sur le rendement. Les études de Hall et Hardy (1991) et de Williams et al. (1976, 1977, 1978 : voir Cox, 1985) n'ont pas repéré de variations significatives de la performance respectivement pour une tâche de tir au pistolet et un ensemble d'épreuves impliquant un contrôle musculaire de

précision. Reddy, Bai et Rao (1976), quant à eux, suggèrent que l'utilisation de la méditation transcendantale est plus profitable lors de l'accomplissement d'épreuves grossières de force, de coordination, de rapidité et d'agilité. Encore ici, l'efficacité de cette technique ne peut être nettement établie.

Les stratégies de hausse d'activation ont fait l'objet de plusieurs études afin de vérifier quelles répercussions elles pourraient avoir sur la performance. Oxendine (1970) avait émis une hypothèse en deux volets selon laquelle 1) un haut niveau d'activation serait essentiel afin de réaliser des tâches impliquant de l'endurance, de la célérité et de la puissance et 2) qu'il est nécessaire d'être dans un état d'activation faible pour bien répondre aux exigences d'une tâche où un contrôle musculaire fin et précis est requis.

Dans une étude portant sur des haltérophiles effectuée par Shelton et Mahoney (1978) (inspirés de Genov (1970) et Mahoney (1978)), tous les athlètes mentionnent utiliser couramment des techniques de hausse d'activation quelques instants avant la levée de barre en situation compétitive. Cinquante-quatre pour-cent de ces mêmes haltérophiles disent combiner plusieurs des stratégies d'élévation de l'activation, à savoir : la répétition de phrases d'auto-

efficacité, le contrôle attentionnel, la hausse d'activation de préparation et l'imagerie. Des études ultérieures effectuées sur des tâches de force brute (Caudill, Weinberg, & Jackson, 1983 ; Murphy, Woolfolk, & Budney, 1988 ; Tynes & McFatter, 1987 ; Weinberg, Gould, & Jackson, 1980 ; Wilkes & Summer, 1984), des tâches d'endurance (Weinberg et al., 1981) et des tâches de rapidité (Caudill et al., 1983) appuient et confirment la première partie de l'hypothèse d'Oxendine stipulant qu'une haute activation est un prérequis à une bonne performance dans ces types de tâches.

Le deuxième segment de l'hypothèse d'Oxendine a été soutenu par les résultats des études de Weinberg et al. (1980) ainsi que ceux de Murphy et Woolfolk (1987), l'une sur la réception de balle et l'autre sur le coup roulé au golf. Cette hypothèse a été confirmée puisque seul le groupe utilisant une technique de baisse d'activation a vu sa performance s'améliorer et ce, en comparaison avec deux groupes : l'un contrôle et l'autre employant des techniques pour gérer le stress.

Benmira (1995) incite ici encore le lecteur à la prudence quant à la généralisation des conclusions de ces études à l'ensemble du domaine sportif. Il rappelle certaines faiblesses méthodologiques venant nuancer et freiner ces généralisations : la tâche est souvent éloignée de

l'environnement sportif, beaucoup d'études emploient des sujets non athlètes ou des étudiants en éducation physique et, lorsque l'athlète est laissé libre pour faire le choix de sa technique d'activation, ce dernier, dans bien des cas, utilisera des techniques qui n'ont aucun rapport avec le contrôle de l'activation.

Techniques Essentiellement Cognitives

Quatre techniques vont être traitées dans cette sous-section : l'imagerie mentale, l'hypnose, la recentration cognitive et l'arrêt de pensée.

L'intérêt pour l'imagerie mentale en psychologie du sport est présent depuis environ 70 ans, les premières recherches ayant pris place au début des années 1930. Grouios (1992) a d'ailleurs recensé plus de 300 études sur l'entraînement mental. Encore ici, les résultats des recherches peuvent apparaître comme ambigus, plusieurs chercheurs ayant trouvé un effet significatif de l'imagerie sur la performance sportive (Clark, 1960 ; Ulrich, 1967 ; Kendall et al., 1990 et Kearns & Crossman, 1992 ; Start & Richardson, 1964 ; Vandell, Davis & Clugston, 1943), et en contrepartie, de nombreux autres ayant obtenu des résultats non-significatifs (Kolonay, 1977 ; Lerner et al., 1996 ;

Corbin, 1967 ; Ryan et Simmons, 1981 ; Shick, 1970 ; Smyth, 1975 ; Steel, 1952 ; Weinberg, Gould, Jackson & Barnes, 1980). Il est par contre possible de faire ressortir quelques tendances de ces études. En utilisant la méta-analyse sur plus de 100 recherches ayant eu comme thème central la pratique mentale, Feltz et Landers (1983) parviennent à trois conclusions : 1) la pratique mentale semble avoir un effet positif sur la performance motrice ; 2) cet effet serait amplifié lorsque la pratique mentale est conjuguée avec la pratique physique ; 3) et finalement, cette stratégie est plus avantageuse pour les tâches à prépondérance cognitive plutôt que pour les tâches à prépondérance physique.

Suinn (1987), toujours en s'appuyant sur la méta-analyse, constate qu'il y a quatre facteurs qui varient amplement d'une étude à l'autre et qui viennent embrouiller l'interprétation des résultats. Il s'agit 1) des tâches à effectuer, 2) de la précision des instructions données aux sujets, 3) du niveau de contrôle des variables à l'étude et 4) de la nature de l'imagerie mentale utilisée. Wolman (1986) va même jusqu'à remettre en question les quelques conclusions tirées des recherches sur l'imagerie et la performance motrice. Il estime que les études effectuées dans ce domaine ont obtenu tellement de résultats contradictoires qu'il est impossible d'admettre que l'imagerie mentale a un succès expérimental démontré et évident.

En ce qui a trait à l'hypnose, Morgan (1972) a effectué une recension des écrits bien que seulement quelques auteurs se soient intéressés à cette technique. Cet auteur arrive à deux conclusions. Premièrement, les suggestions positives paraissent améliorer la performance de l'athlète autant en état de veille normal qu'en état d'hypnose. Deuxièmement, les suggestions négatives entraînent presque toujours une dégradation de la performance.

Toujours au sujet de l'hypnose, Taylor et al. (1993) se préoccupent de l'utilisation de cette technique en psychologie du sport ; ils la considèrent comme la plus dangereuse. L'utilisation et le maniement de l'hypnose demanderaient à l'intervenant une grande préparation ainsi qu'une grande maîtrise des principes de cette technique.

Les techniques de recentration cognitive (Nideffer, 1976, 1981) et d'arrêt de pensée (Ziegler, 1978, 1980) n'ont pas fait l'objet d'une étude approfondie. Il est toutefois intéressant de savoir que ces deux techniques sont souvent utilisées en milieu sportif bien qu'elles n'aient reçu qu'un faible support empirique. En effet, seulement quelques études de cas sans contrôle méthodologique (rapporté par Nideffer,

1981) et une étude de Weinberg et al. en karaté (1981) utilisant trois stratégies dont la recentration cognitive ont réussi à démontrer une quelconque efficacité de cette stratégie. Plusieurs études bien contrôlées restent à réaliser afin de pouvoir tirer des conclusions scientifiques quant à l'efficacité de ces techniques.

Les Programmes Combinés Visant la Gestion du Stress

Ces programmes qui conjuguent les techniques de contrôle de l'activation et les techniques cognitives ont été conçus par les intervenants en psychologie du sport pour munir l'athlète des stratégies nécessaires afin de passer au travers et s'adapter aux situations compétitives sportives stressantes. Le « Visuo-Motor Behavior Rehearsal (V.M.B.R.) » (Suinn, 1972), le « Stress Inoculation Training (S.I.T.) » (Meichenbaum, 1977) et le « Stress Management Training (S.M.T.) » (Smith, 1980) sont les trois programmes composés les plus étudiés en psychologie du sport.

Le VMBR s'administre en trois temps. 1) L'athlète se détend au moyen d'une version raccourcie de la méthode de relaxation progressive de Jacobson (1938), 2) l'athlète visualise des scènes générales de son sport et de l'environnement de ce sport et 3) fait ensuite de la

visualisation dans laquelle l'individu pratique des habiletés techniques précises et typiques de son sport et où le scénario a pour théâtre des conditions de compétitions stressantes. Plusieurs études ont rapporté une amélioration significative de la performance suite à la pratique du VMBR et ce dans une gamme variée d'activités sportives telles que le basket-ball (Kolonay, 1977 ; Hall et Erffmeyer, 1983 ; Gray et Fernandez, 1990), le karaté (Seabourne et al., 1984, 1985), le ski (Suinn, 1972 ; Gravel, Lemieux, Ladouceur, 1980), le football (Titley, 1980) le tir au pistolet (Hall et Hardy, 1991) et aussi le tir à l'arc (Zervas et Kakkos, 1995). Il semble donc que ce programme combiné ait, à différents degrés, la capacité d'améliorer la performance athlétique des sportifs.

Le SIT (Meichenbaum, 1977) et le SMT (Smith, 1980) ont prouvé leur efficacité comme programmes combinés dans certaines études. Par exemple, Ziegler, Klinzing et Williamson (1992) ont réussi à améliorer la capacité cardio-vasculaire en jumelant l'administration du SMT et du SIT auprès d'un échantillon de skieurs de fond. Kerr et Leith (1993) en gymnastique et Crocker, Alderman et Smith (1988) en volleyball relatent des résultats semblables indiquant une efficacité relative de ces techniques. Ces deux programmes sont composés de différentes stratégies dont l'administration est échelonnée dans le temps comme : des exercices permettant d'identifier et de comprendre les effets et les

manifestations physiologiques du stress, l'apprentissage d'une technique de contrôle de l'activation, un enseignement de stratégies de souplesse d'adaptation et de « coping » (capacité de rebondir) ainsi que la pratique en visualisation pour en venir à l'application en milieu compétitif réel.

Se rapprochant beaucoup des programmes combinés, un champ d'intérêt s'est développé autour de l'utilisation des routines d'avant coup. N'étant pas une technique en soi, les routines d'avant coup sont plutôt « des enchaînements d'activités comportementales et cognitives personnelles destinées à maximiser le rendement des mouvements subséquents » (Benmira, 1995, p.32). Dorval (1998) mentionne dans sa récente étude que « la recherche effectuée dans ce domaine particulier en est toutefois à un stade exploratoire » (pp. 38-39). Des conclusions plus sûres pourront être tirées lorsqu'un corpus de connaissance se sera suffisamment développé. Il semblerait néanmoins que « l'utilisation des routines peut ... avoir des incidences bénéfiques sur la performance des athlètes » (Benmira, 1995, p. 42).

Études sur la Personnalité

La personnalité a elle aussi été étudiée en tant que facteur déterminant la performance sportive. C'est ainsi que durant les années 1960-1970, d'autres domaines de la psychologie (sociale, de l'éducation, etc.) ont identifié et étudié des types de personnalité pouvant être transposés dans l'univers sportif. Les concepts de personne « auto-actualisée » de Maslow et celui de la personnalité autotélique de Csikszentmihalyi seront présentés et mis en lien avec le contexte sportif.

La Personne Auto-actualisée et la Personnalité Autotélique

Le psychologue d'orientation humaniste Abraham Maslow avançait que chaque être humain a une tendance innée à s'actualiser, c'est-à-dire une prédisposition à réaliser pleinement son potentiel, ce qui amènerait un état d'autosatisfaction (Maslow, 1970, 1987 : voir Feldman, Giroux et Cauchy, 1994). Selon Maslow, les individus auto-actualisés possèdent une douzaine de caractéristiques qui les distinguent de la population générale. Trois exemples de ces caractéristiques seraient la créativité, l'aptitude à être naturel de même que la capacité de voir la réalité lucidement et clairement, c'est-à-dire sans fausses croyances et cognitions erronées. Les personnes auto-

actualisées sont des individus qui utilisent ou qui cherchent à utiliser leur potentiel au maximum. En ce sens, les athlètes peuvent être considérés comme des personnes auto-actualisées parce que ce sont des personnes qui repoussent leurs limites et utilisent au maximum leur potentiel. Le point d'intérêt au sujet des personnes actualisées, athlètes inclus, est qu'elles parviennent plus souvent que les autres à des états appelés expériences de pointe ou expériences paroxystiques¹ (Maslow, 1968). Ces expériences de pointe sont décrites comme les meilleures expériences que la personne ait jamais connues, un moment de grande joie qui est extraordinaire (Maslow, 1968). Maslow affirme que de telles expériences sont les plus enrichissantes et les plus satisfaisantes de la vie d'un individu, qu'elles sont temporaires et que tout le monde a la capacité d'avoir des expériences de pointe. Maslow prétend que l'expérience de pointe ne peut être contrôlée mais plutôt que l'individu doit être dans une position d'ouverture afin de la vivre. Cet état psychologique extatique a plus tard été étudié en lien avec le sport (Ravizza, 1977 ; Derry, 1980). Ce concept, ainsi que d'autres semblables, seront présentés plus en détail dans une section ultérieure.

Toujours dans la lignée des recherches sur la personnalité, Csikszentmihalyi (1975) provenant du domaine de l'éducation, a

¹ L'appellation d'expérience de pointe sera conservée pour le reste du document.

proposé son concept de personnalité autotélique. L'étymologie du terme autotélique vient de deux mots grecs : « auto » qui veut dire soi et « télique » qui signifie but. Une activité autotélique est une activité qui est vécue comme un but en soi ; l'action est exécutée car elle apporte un plaisir intrinsèque (Csikszentmihalyi, 1990). La personne autotélique est donc quelqu'un qui a la capacité de bien vivre ses activités et de les apprécier (Csikszentmihalyi, 1997). Une étude récente de Jackson et al. (1998) a corroboré cette notion de personnalité autotélique en dénotant une forte corrélation entre cette notion et celle de motivation intrinsèque de recherche de sensation (telle que définie dans Pelletier et al., 1995 ; Brière et al., 1995 ; Vallerand et Losier, 1999).

États Psychologiques Optimaux

Après avoir présenté certains des facteurs qui déterminent la performance, il sera maintenant question des différents états psychologiques optimaux qui ont été identifiés eux aussi comme des éléments explicatifs de la performance. Le résumé qui suit a essentiellement pour but de donner une vue d'ensemble des recherches qui ont été produites à propos des états psychologiques optimaux. Il s'agira, dans un premier temps, de présenter et de discuter des études qui ont été réalisées en relation avec les construits d'expérience de

pointe, de performance de pointe et de « zone ». Dans un deuxième temps seront exposées les recherches se rapportant à l'état de *flow* pour ensuite situer la présente étude par rapport à cette ligne de recherche.

Expérience de Pointe

Un des premiers auteurs à avoir introduit et identifié le concept d'expérience de pointe est le psychologue humaniste Abraham Maslow (Maslow, 1962 dans Derry, 1980 ; Maslow, 1964). L'auteur affirme qu'il y aurait 19 qualités de base qui seraient vécues lors des expériences de pointe. Ces qualités ne seraient pas vécues avec la même intensité par différentes personnes et, dans certains cas, ces qualités ne seraient pas toutes présentes.

Parmi les 19 qualités associées à l'expérience de pointe, Maslow souligne que celle-ci doit être unique et se situer au-dessus de la vie normale de tous les jours. Maslow ajoute comme qualité à l'expérience de pointe son aspect non volontaire. Selon lui, l'individu ne peut commander ou déclencher cet état optimal ; il indique toutefois qu'il est possible d'augmenter la probabilité d'y parvenir en créant des conditions propices sans toutefois les spécifier. L'expérience de pointe est aussi temporaire : il s'agit d'un état passager où l'individu accorde toute son

attention aux événements. Durant un épisode d'expérience de pointe, cette concentration intense permet à l'individu de jouir de perceptions plus riches et plus précises.

Plusieurs études ont eu pour but, par la suite, de mieux comprendre l'expérience de pointe en lien avec la psychologie du sport. Ravizza (1977) est le premier à avoir étudié le concept d'expérience de pointe en lien avec le domaine sportif. En interviewant 20 athlètes sur leurs meilleurs moments en sport, cet auteur avait comme objectif de vérifier si l'expérience de pointe, telle que décrite par Maslow, existait dans le contexte des activités sportives et, dans le cas où cette expérience se manifesterait, de la décrire en détails. Les résultats obtenus par Ravizza ont démontré que l'expérience de pointe existait bel et bien dans le contexte sportif et que les 19 qualités reconnues par Maslow pouvaient être identifiées chez son échantillon d'athlètes. L'étude indiquait que durant cet état spécial, l'athlète rétrécissait son champ attentionnel et s'immergeait totalement dans l'activité, qu'il avait le contrôle complet sur ce qu'il faisait, que l'effort physique existait sans toutefois être ressenti et, pour finir, que le fait de vivre cet état était hautement apprécié et agréable. Ces découvertes spécifiques au sport peuvent toutes être incluses dans l'une ou l'autre des 19 catégories de l'expérience de pointe de Maslow.

Derry (1980) a analysé le contenu de quatre livres et a interviewé deux athlètes afin de comparer les données ainsi obtenues au concept d'expérience de pointe défini par Maslow. L'examen des données qualitatives provenant des livres et des enregistrements des entrevues a également révélé qu'une telle expérience de pointe pouvait être rapportée par les individus en contexte sportif et qu'elle était vécue par les deux athlètes interrogés. Derry ajoute que l'expérience est hautement spécifique au sport ainsi qu'à l'individu qui la vit.

Les quelques études présentées ci-haut portent à croire que l'expérience de pointe est quelque chose d'un peu mystique, rare et aussi intangible que réelle. Il sera maintenant question de certains autres construits ayant un lien avec l'expérience de pointe et qui eux aussi ont été étudiés et analysés. Les études réalisées ont permis de nuancer certains concepts qui se ressemblent tout en faisant bien ressortir les différences et distinctions propres à chacun.

Performance de Pointe

Une des premières références à la notion de performance de pointe qui peut être vue comme étant l'utilisation supérieure du potentiel

humain, relève de Privette (1981). Cet auteur a examiné le concept de performance de pointe en réalisant des entrevues auprès de 120 personnes pratiquant différentes activités sportives. Vingt de ces personnes ont mentionné qu'elles avaient déjà eu des expériences-records (traduction de « peak performance », Privette, (1981), p. 57) telles que définies par le chercheur. La performance de pointe, pour cette recherche, a été définie opérationnellement comme un comportement qui dépasse ce qui est normalement attendu dans une situation spécifique. L'analyse qualitative des entrevues a révélé que les facteurs importants relatifs à ce construit sont : un intérêt pour l'activité, une implication, un focus clair, une intention ou une volonté d'action, une spontanéité et la conscience de vivre une performance de pointe. À partir des témoignages de ces athlètes, Privette (1982) a tenté d'établir une typologie des facteurs de la performance de pointe en sport. L'analyse a fait ressortir certaines caractéristiques plus importantes en lien avec le construit. Cette performance-record semble se produire lorsque l'individu a la capacité de diriger toute son attention sur une cible claire tout en ayant le pouvoir de se situer dans un contexte plus large. Une perte de la notion du temps est aussi vécue lors de cette performance-record. Une des conclusions de l'article de Privette (1982) souligne que la performance de pointe peut souvent conduire à une expérience de pointe.

Un examen ultérieur plus poussé des facteurs mis en lumière par Privette a révélé que les éléments les plus importants associés exclusivement à la performance de pointe sont le focus clair sur soi et sur la tâche ainsi que l'engagement intense (« intense involvement » ; Privette et Landsman, 1983).

Cohn (1991) a réalisé une recherche exploratoire sur la performance de pointe afin de vérifier si celle-ci existait chez les golfeurs. Dix-neuf golfeurs ont été interviewés avec des questions ouvertes et l'analyse des données a révélé que certaines qualités psychologiques de la performance de pointe existaient chez eux. Entre autres, durant leur performance-record, les golfeurs étaient hautement concentrés et immergés dans la tâche, pratiquaient le sport sans ressentir d'effort, et ce d'une façon automatique, se sentaient mentalement et physiquement calmes de même qu'en contrôle d'eux-mêmes et de leurs performances.

Afin de bien différencier les deux concepts d'expérience de pointe et de performance de pointe, Privette avance que la performance de pointe est l'extrême positif de la performance et que l'expérience de pointe est l'extrême positif des sentiments, une sensation de bien-être

(« positive extreme of feeling states. ») (Privette, 1986 dans Cohn, 1991).

ZOF ou « Zone of Optimal Functioning »

Une théorie plus récente visant à expliquer le rendement sportif porte sur le phénomène de la ZOF (« Zone of Optimal functioning », identifiée ici sous le vocable général de zone). Une telle théorie postule que chaque individu a une zone d'anxiété optimale de fonctionnement et que la performance sera meilleure quand l'anxiété sera à l'intérieur de cette zone (le terme anxiété est utilisé ici dans le même sens que celui d'activation physiologique) (Hanin, 1980). Hanin définit opérationnellement cette zone en la situant entre plus ou moins un écart-type du score d'un individu au test STAI de Spielberger (1972). Le STAI (State-Trait Anxiety Inventory) mesure l'anxiété en tant que trait de personnalité tout en évaluant aussi l'anxiété dite d'état ; ce dernier terme désigne une anxiété qui est situationnelle. Il faut préciser que le STAI n'est pas spécifique au sport.

Plusieurs études ont eu pour but de mettre à l'épreuve la théorie de la ZOF et de la mettre en relation avec un certain nombre de construits et aussi avec divers tests (Prapavessis et Grove, 1991 ; Raglin

et Morris, 1994 ; Hanin et Syrjä, 1995 ; Imlay et associés, 1995 ; Annessi, 1997 ; Randle et Weinberg, 1997 ; Woodman, Albinson et Hardy, 1997 ; Annessi, 1998). Entre autres, quelques études ont tenté de vérifier si certains aspects psychologiques peuvent être reliés ou expliqués par cette zone optimale de fonctionnement (Prapavessis et Grove, 1991 ; Woodman, Albinson et Hardy, 1997 ; Annessi, 1998).

Une conclusion commune ressort de trois études (Prapavessis et Grove, 1991 ; Woodman, Albinson et Hardy, 1997 ; Annessi, 1998) qui se sont intéressées aux notions psychologiques en lien avec la ZOF : la performance semble être meilleure lorsque l'anxiété se situe à l'intérieur de la zone. Toutefois, cette constatation n'est pas un absolu, certaines personnes connaissant leurs meilleures performances lorsque l'anxiété est située au-dessus ou en dessous de leur zone optimale de fonctionnement.

D'autres études sont nécessaires afin de solidifier les bases théoriques de la ZOF. Il sera ensuite possible de vérifier quel intérêt une telle théorie peut avoir afin de mieux concevoir et interpréter les états psychologiques associés à la haute performance.

État Psychologique de *flow*

La section qui suit a comme but de montrer comment se sont développés le construit et la théorie du *flow* pour ensuite donner la définition de cet état. Une portion de texte clarifiera les différences et les similitudes entre les états psychologiques optimaux déjà présentés et celui de *flow*. Par la suite seront présentées les recherches sur le *flow* en lien avec le contexte sportif.

Développement de la théorie sur le *flow*.

Csikszentmihalyi est le chercheur qui a identifié et défini l'état de *flow* au cours des années 1970. Les premières études de ce chercheur avaient pour but de mieux comprendre la motivation intrinsèque et le plaisir que des artistes avaient à peindre des toiles, l'une après l'autre, sans renforcement aucun, pour le simple agrément de peindre. La question était de savoir de quelle façon des individus sont capables d'être totalement et entièrement concentrés sur une tâche qui ne leur apporte aucun renforcement ou gratification externe.

Csikszentmihalyi avait été influencé par les recherches de Maslow sur la « peak experience » mais les explications de ce dernier laissaient

trop de questions irrésolues quant à la motivation que les gens avaient à accomplir certaines tâches. Une explication plus plausible de la motivation, plus facilement compréhensible et qui gagnait en popularité dans les laboratoires universitaires de psychologie au début des années 1970 était celle de la motivation intrinsèque. Jusqu'alors, la motivation avait été davantage associée à une notion de renforcement extrinsèque. Une telle notion supposait que les organismes émettaient des comportements uniquement lorsque ceux-ci étaient renforcés ou encouragés par des récompenses venant de l'extérieur (de l'argent ou de la nourriture par exemple ; Atkinson, 1974 dans Cox, 1985). La théorie de la motivation extrinsèque était limitée et ne pouvait expliquer certains comportements apparents qui se manifestaient quand même malgré l'absence évidente de gratifications externes. À l'opposé, la théorie de la motivation intrinsèque justifiait plutôt l'émission de certains comportements sur la base de renforcements internes ou intérieurs à l'organisme (Deci, 1971, 1972, 1975 ; Deci et Ryan, 1985 dans Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1992 ; Vallerand et Losier, 1999). Suite au développement de la notion de motivation intrinsèque, la majorité des chercheurs étaient intéressés par l'explication du comportement en référence à l'idée de gratifications internes. Csikszentmihalyi s'est alors différencié de cette tendance en analysant la question sous un angle différent. Au lieu de s'intéresser au

comportement et à ses renforcements, il s'est plutôt interrogé sur la qualité de l'expérience subjective, ce qui fait en sorte qu'elle devient intrinsèquement gratifiante. Les études subséquentes visant à mieux comprendre cette expérience subjective utilisaient des échantillons constitués de personnes aussi diverses que des joueurs d'échecs, des chirurgiens, des alpinistes et des danseurs (Csikszentmihalyi, 1975) de même que des motards japonais (Sato, 1984 dans Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1992) et des vieillards coréens (Han, 1992 dans Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1992).

En plus d'utiliser une multitude d'échantillons différents pour étudier le *flow*, le corpus de connaissance qui s'est développé ultérieurement a mis le *flow* en relation avec une panoplie de domaines : les temps libres, le sport, l'anthropologie culturelle, la religion, le bonheur, la neurologie, la sociopsychologie ainsi que l'évolution socioculturelle (voir Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992, pp. 8-11). Des études ont aussi été effectuées dans le domaine de l'informatique, le jeu, la psychothérapie, la criminologie de même que la publicité et les musées (Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1992).

Vers la fin des années 1970 et au cours des années 1980, les recherches sur le *flow* ont visé à solidifier les bases théoriques de ce

construit. Les chercheurs ont alors tenté de définir et de vérifier une théorie du *flow* en lien avec plusieurs domaines dont celui du sport.

Définition du *flow*.

Le *flow* correspond à l'expérience d'un état optimal impliquant une absorption totale dans la tâche et créant un état de conscience où des niveaux optimaux de fonctionnement surviennent souvent. C'est l'état psychologique positif qui se manifeste typiquement lorsqu'une personne perçoit un équilibre entre le défi offert par une situation et ses capacités à accomplir la tâche et remplir ses exigences. Cette forme de motivation intrinsèque est par ailleurs définie comme un état dans lequel les gens sont tellement impliqués dans une activité que rien d'autre ne semble avoir d'importance (Csikszentmihalyi, 1990). Le *flow* a quelquefois été défini de la même façon que « fun » en anglais ou plaisir en français (Kimiecik & Harris, 1996).

Le *flow* implique des caractéristiques particulières qui créent un état de conscience très positif et qui mènent à une expérience agréable et intrinsèquement gratifiante (Jackson, 1996). Le *flow* peut aussi être considéré comme une implication spontanée et agréable à l'intérieur de laquelle l'individu engagé ne pense qu'à la tâche à effectuer

(Csikszentmihalyi, 1975). Plus spécifiquement, le *flow* est décrit par le biais de neuf caractéristiques qui peuvent être vécues en partie ou en totalité, avec des intensités variables (Csikszentmihalyi, 1997). Les neuf caractéristiques se présentent comme suit:

1) un équilibre entre le défi et les habiletés doit être présent,
2) un automatisme de la performance, une sorte de pilote automatique se manifeste,
3) des buts précis sont impliqués,
4) la rétroaction relative aux mouvements et aux cognitions qui y sont associées est claire et non ambiguë,
5) l'athlète a une concentration complète sur la tâche à effectuer,
6) un sentiment de contrôle est ressenti sans toutefois être commandé,
7) une impression de fusion avec la tâche existe,
8) le temps se transforme : il semble passer plus vite ou plus lentement,
9) l'expérience est plaisante et gratifiante en soi, elle est dite autotélique.

Clarification des différences et similitudes entre les différents états psychologique optimaux.

Puisque l'expérience de pointe, la performance de pointe et le *flow* sont toutes des expériences subjectives positives, il est à prévoir que les définitions se recoupent sur quelques points².

² La ZOF est un cas à part puisque cette théorie englobe des aspects considérés plus physiologiques. Cette « zone » ne sera donc pas expliquée comme état psychologique et le lecteur est prié de se référer à la section spécialement réservée à l'explication de cette notion.

Chaque construit pris isolément décrit un phénomène circonscrit qui peut arriver séparément des autres mais, dans certains cas, il est tout aussi possible qu'une situation implique simultanément plusieurs états. Par souci d'intelligibilité théorique, les interactions apparentes entre les construits seront donc éclaircies.

Deux articles (Privette, 1983 ; McInman et Grove, 1991) ont eu comme objectifs de tirer au clair l'enchevêtrement théorique des moments de pointe : Privette (1983) a fait une analyse comparative des trois états et McInman et Grove (1991) ont réalisé une revue de littérature.

Les qualités uniques à chaque construit tirées de ces articles sont les suivantes.

- L'expérience de pointe semble avoir un aspect mystique ou une qualité transpersonnelle qui n'est pas aussi clairement défini dans la performance de pointe et le *flow*. Des termes comme cosmique, absolu et extase sont tous descriptifs de l'expérience de pointe (Privette, 1983). L'expérience de pointe est caractérisée par l'accomplissement, la signification et/ou la spiritualité ainsi que le plus

grand bonheur que la personne ait connu (traduction libre de Privette et Bundrick, 1987 dans Privette, 1983).

- La performance de pointe implique une expérience de focus clair sur soi et sur l'objet de transaction, la tâche à effectuer. Cet état implique aussi un comportement supérieur et un haut niveau de performance (Privette, 1983).
- Le *flow*, pour sa part, est plaisant (« fun » en anglais). C'est la structure de l'activité qui détermine largement la motivation, les buts et les actions de la personne. Il s'agit aussi de quelque chose d'agréable (« enjoyable » en anglais) et/ou d'une situation où les habiletés de l'individu sont égales au défi offert (Privette, 1983).

Les qualités communes à tous les concepts sont, selon Privette (1983) : l'absorption, l'attention et le focus clair de même que la conscience de la puissance qu'a l'individu. Le même auteur avance que, dans chaque état, tout individu expérimente l'intégration de l'identité personnelle, cette notion étant prise dans le sens de responsabilité et de signification personnelle. La valeur que l'on attribue à cette expérience ainsi que la nouveauté des perceptions et du processus sont les dernières qualités communes.

McInman et Grove (1991) avancent qu'il y a sept qualités que les moments de pointe ont en commun :

- 1) L'absorption : L'athlète a ici la capacité de se situer exclusivement dans le ici et maintenant.
- 2) Le détachement : L'athlète est entièrement concentré sur ce qu'il fait, il accomplit sa performance de manière spontanée.
- 3) Le vide : Le sportif est souvent laissé, après la performance, dans un sentiment de vide. Ce sentiment de creux est associé à la perte du sentiment de soi lors d'efforts très intenses.
- 4) L'extase : Les états de pointe sont associés à l'euphorie et à l'exaltation, ce sont des moments privilégiés.
- 5) Une plus grande énergie : Les athlètes perçoivent souvent qu'ils ont des niveaux plus élevés de pouvoir ou de puissance durant ces états.
- 6) Une perception altérée du temps : Le temps semble passer plus vite ou plus lentement.
- 7) Un sentiment d'unité : Ceci est caractérisé par un sentiment d'unicité avec l'environnement, comme si tout était relié et que les circonstances et occasions étaient presque prévisibles.

Énoncé très simplement, l'expérience de pointe est une joie intense, le *flow* est une expérience intrinsèquement gratifiante et la performance de pointe est un état de fonctionnement supérieur.

La figure 1 présentée ici est extraite de l'article de Ellis, Voelkl et Morris (1994)³ et permet visuellement d'observer les différences et similitudes entre les concepts. On aperçoit dans les bulles les qualités uniques des construits et dans l'intersection, les qualités communes.

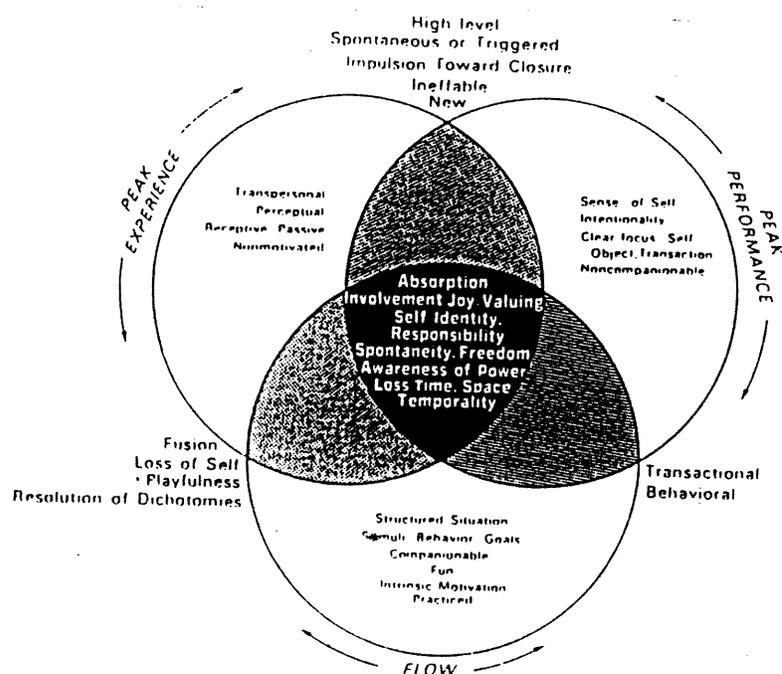


Figure 1. Figure démontrant les différences et les similitudes entre les différents états psychologiques optimaux. Tiré de : Ellis, G.D., Voelkl, J.E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, vol.26, no. 4, 337-356.

Le flow en relation avec l'univers sportif.

La principale raison ayant suscité l'étude du *flow* en psychologie du sport relève du fait que cet état est une expérience très prisée et

³ Cet article a étudié le *flow* dans la vie quotidienne et seule la figure présentée est pertinente pour ce mémoire.

appréciée ; il est une source de motivation pour plusieurs individus pratiquant des activités sportives, que ce soit à un niveau compétitif ou dans un but de divertissement (Jackson, 1996). Le *flow* est important pour les athlètes qui cherchent à atteindre les hautes sphères de la performance puisqu'il arrive fréquemment que de bonnes performances surviennent en concomitance avec un épisode de *flow*. Le *flow* est tout aussi important pour ceux qui recherchent la satisfaction et le plaisir dans la pratique d'un sport puisque le *flow* peut être considéré comme une motivation intrinsèque ou un renforcement qui pousse l'athlète à toujours continuer et persévérer (Jackson et Csikszentmihalyi, 1999).

Une étude de Jackson (1996) a tenté de vérifier si le concept de *flow* tel que défini par Csikszentmihalyi pouvait être applicable aux athlètes élités et au sport. Un guide d'entrevue a ainsi été développé afin d'interviewer 14 athlètes élités hommes et 14 élités femmes de calibre international. Le calibre international était opérationnellement défini par la participation de l'athlète à des compétitions mondiales dans son sport. Les entrevues qui duraient de une à deux heures, étaient par la suite retranscrites verbatim en vue de l'analyse. Tout d'abord, la première lecture des notes écrites a permis de faire ressortir, par généralisation d'observation, des idées plus saillantes appelées « thèmes bruts ». Par la suite, des thèmes bruts similaires ont été

regroupés ensemble par raisonnement sous l'appellation de « thèmes de plus grand ordre » qui ont eux-mêmes ensuite été classés sous le nom plus général de « dimensions » (analyse inductive). Une telle procédure a été utilisée parce que le but de l'étude était de comprendre comment les athlètes vivent le *flow* en observant leurs réponses et pour constater, par déduction, si oui ou non les expériences des athlètes pouvaient être interprétées selon la conceptualisation de Csikszentmihalyi (1988, 1990, 1993).

Deux résultats sont intéressants à retenir. Le premier est que 97% des thèmes bruts ont pu être classés à l'intérieur des dimensions avancées par Csikszentmihalyi (1997), confirmant par le fait même l'applicabilité de ces dimensions au monde sportif. Le deuxième résultat saillant a été de découvrir que les caractéristiques du *flow* de Csikszentmihalyi comportant le plus de citations (de thèmes bruts) étaient l'expérience autotélique / agréable, la spontanéité ou l'automatisme de la performance, la concentration sur la tâche à effectuer et le paradoxe du contrôle, c'est-à-dire le sentiment d'avoir le contrôle sans toutefois le commander ou le vouloir. Ceci indique qu'il y aurait peut-être un ordre d'importance dans les caractéristiques du *flow* ou du moins que chaque déterminant de cet état n'aurait pas nécessairement le même poids dans la définition.

Le même cadre méthodologique a servi de base à une autre publication de Jackson (1995)³ qui avait pour objectif de nommer et d'expliquer quels étaient les facteurs influençant l'occurrence de l'état de *flow* chez les athlètes élités de même que la perception de contrôle du *flow* chez ces mêmes athlètes. Trois catégories générales ont été créées afin de classer les facteurs 1) aidant le *flow*, 2) prévenant le *flow* et 3) interrompant le *flow*. Le tableau 1 permet de mieux voir tous les facteurs.

Facteurs facilitant le <i>flow</i>	Facteurs prévenant le <i>flow</i>	Facteurs interrompant le <i>flow</i>
Motivation à avoir une bonne performance	Manque de motivation à avoir une bonne performance	
Parvenir à un état d'activation optimal avant la compétition	Niveau d'activation non-optimal	
Bonne préparation avec un plan pré-compétition et de post-compétition	Problèmes avec la préparation pré-compétition	
Préparation physique optimale	Préparation physique non-optimale	Problèmes avec la préparation physique
Environnement et situation idéaux	Environnement et situation non-idéaux	Environnement et situations non-optimales ont une influence
La performance est ressentie comme étant bonne	La performance est ressentie comme étant mauvaise	Erreurs ou problèmes dans la performance
Focus	Focus non approprié	Focus non approprié
Confiance et attitude positive	Manque de confiance et attitude négative	Doute ou pression mise sur soi
Interactions et jeu d'équipe positif	Interactions et jeu d'équipe négatif	Problèmes avec la performance de l'équipe ou les interactions
L'expérience de l'athlète		

Tableau 1 tiré de : Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-188.

Les facteurs les plus apparents contribuant au *flow* sont la bonne préparation autant mentale que physique, la confiance, le focus, la façon dont la performance est ressentie et comment cette dernière progresse, un niveau optimal d'activation de même qu'une motivation à avoir une

³ Il s'agit de la même étude que celle rapportée par Jackson en 1986 mais ce sont d'autres résultats qui sont publiés dans cet article de 1995

bonne performance. Jackson (1992) avait déjà obtenu des résultats similaires dans une étude qui avait comme sujets des patineurs artistiques. Pour ce qui est du contrôle perçu du *flow*, 79% de l'échantillon croit que cet état est contrôlable et 21% estime ne pas pouvoir le contrôler. Cependant, les athlètes perçoivent largement que les facteurs qui interrompent le *flow* sont hors de leur contrôle.

Jackson et Roberts (1992) ont réalisé une recherche auprès de 200 athlètes qui avait comme objectif de clarifier certaines notions théoriques et préciser les liens qui existent entre elles. Une première notion faisait référence à la performance de pointe tandis qu'une deuxième correspondait à l'état psychologique de *flow*. Jackson et Roberts ont aussi examiné deux autres notions théoriques, soit celles de l'orientation donnée aux buts et de l'habileté perçue. Pour ce qui est de l'orientation donnée aux buts, l'athlète peut être orienté vers la maîtrise de la tâche, c'est-à-dire que sa préoccupation première est de bien effectuer les mouvements ou de bien accomplir l'action ; ici l'individu a comme point d'intérêt le processus plutôt que le succès ou la réussite. L'athlète peut par contre être orienté vers le résultat de l'épreuve, ce qui signifie qu'il a alors comme préoccupation principale d'avoir un bon résultat et d'obtenir un bon classement, peu importe le processus. Certains outils ont été spécialement conçus dans le cadre de l'étude de

Jackson et Roberts (1992). Une échelle de 16 items a été développée pour déterminer l'orientation des buts (orientation de maîtrise de la tâche ou orientation compétitive de résultat) et une autre de six items pour évaluer l'atteinte de l'état de *flow*. Deux questions étaient posées afin d'évaluer l'habileté perçue et cinq questions ouvertes demandaient à l'athlète de parler de ses meilleures et pires performances. L'athlète jugeait ensuite du défi de la situation et de ses habiletés sur deux échelles de Likert en 10 points.

Trois hypothèses avaient été avancées au début de l'expérience. La première supposait que les athlètes auraient une meilleure performance lorsque leur orientation porterait sur la maîtrise de la tâche alors qu'une orientation axée sur les résultats serait associée à leur pire performance. La deuxième hypothèse stipulait que les athlètes ayant un résultat élevé pour l'orientation de maîtrise de la tâche et pour l'habileté perçue expérimenteraient plus souvent l'état de *flow* que les athlètes ayant un score moins élevé en orientation de maîtrise et d'habileté perçue. La troisième hypothèse sur le *flow* suggérait quant à elle que les athlètes seraient dans un état de *flow* lors de leur meilleure performance.

Les auteurs ont constaté pour ce qui est de la première hypothèse que 66.3% des athlètes avaient une orientation axée sur le processus et la maîtrise de la tâche lors de leur meilleure performance et 87.5% des athlètes avaient un focus centré sur les résultats lors de leur pire performance. Ceci démontre bien l'importance de l'orientation des buts afin d'atteindre une bonne performance. La deuxième hypothèse a été confirmée par l'analyse statistique qui a révélé que le groupe d'athlètes percevant leurs habiletés comme étant élevées et qui était orienté vers la maîtrise de la tâche expérimentait le *flow* plus souvent que le groupe qui percevait ses habiletés comme étant basses et qui était orienté vers le résultat. La troisième hypothèse a aussi été supportée par les analyses qui ont montré que le *flow* était vécu plus souvent durant les meilleures performances que lors des performances normales. Il semblerait donc que le *flow* soit fréquemment relié à la performance de pointe, les meilleures performances étant plus souvent qu'autrement accompagnées par cet état optimal.

Un article de Kimiecik et Stein (1992) portant sur les questions conceptuelles importantes relatives au *flow* suggère de se pencher sur les points suivants: Est-il possible d'expérimenter le *flow* sans avoir de buts clairs ? Pour un sport donné, est-ce que ce sont tout le temps des buts orientés vers la maîtrise de la tâche que les athlètes ont ou ont-ils

quelquefois des buts orientés vers le rendement lorsqu'ils sont dans le *flow*? Est-ce que le *flow* se manifeste différemment selon le calibre et la discipline sportive de l'athlète? Kimiecik et Stein soulignent aussi l'importance de trouver une réponse pour ce qui est de l'ordre d'importance des caractéristiques du *flow*. Plus précisément, il s'agirait d'identifier et de classer par ordre d'importance les caractéristiques et leur nombre minimal requis pour atteindre le *flow*. D'autres questions de recherche suggérées sont relatives aux caractéristiques de la personne et de la situation propices à créer ou atteindre un épisode de *flow* de même que les interactions entre la personne et la situation (tel que le présente la Figure deux).

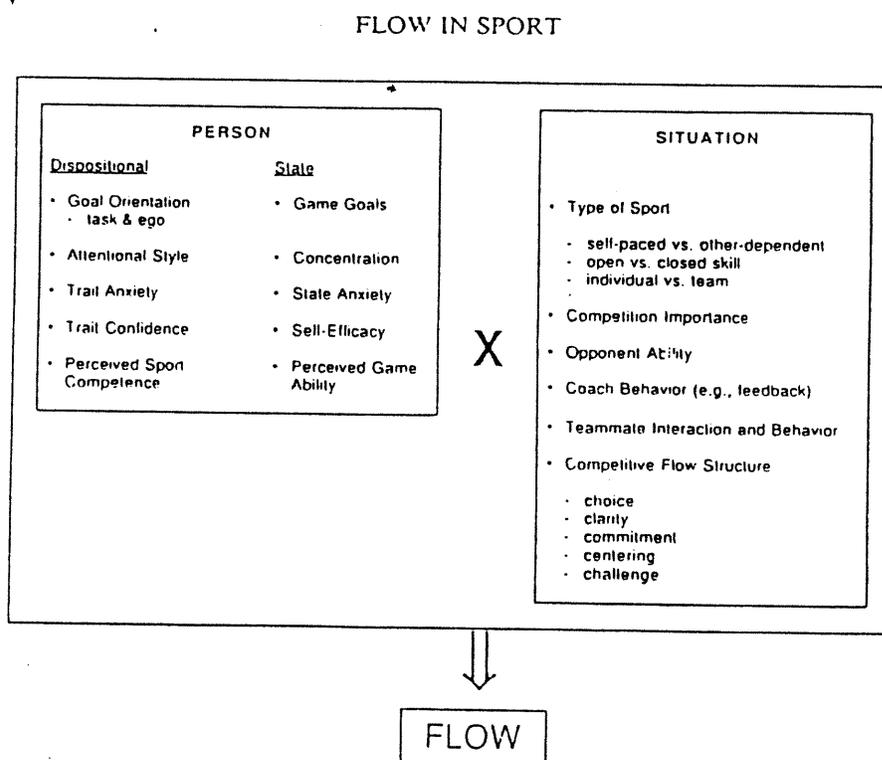


Figure 2. Figure montrant les caractéristiques de la personne et les caractéristiques de la situation, de même que leur interaction, qui contribuent au *flow*. Tiré de : Kimiecik, J.C. & Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts : Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-190.

Kimiecik et Stein insistent sur ces interactions possibles entre la situation et les caractéristiques de la personne. C'est ainsi qu'il est proposé d'approfondir certaines questions, telles : comment un athlète est-il susceptible d'obtenir des épisodes de *flow* au travers plusieurs situations (entraînements, compétitions, etc.), comment est-il possible pour le sportif de transposer ses capacités dans différents contextes et enfin comment le sportif a-t-il la capacité de reproduire méthodiquement des épisodes de *flow* et, à la limite, de les déclencher ? Cet article de Kimiecik et Stein (1992) a posé les jalons pour plusieurs études subséquentes (telles celles de Jackson 1992, 1995, 1996) qui ont tenté d'apporter des éléments de réponse sur ces sujets mais il reste cependant plusieurs questions qui sont encore d'actualité.

L'état de *flow* a aussi été défini conceptuellement et étudié en tant que plaisir ou amusement (« *enjoyment* » en anglais). Kimiecik et Harris (1996) supposent quelques relations entre le *flow* et les différentes conceptions de l'amusement et recommandent d'étudier ces quelques liens théoriques. L'interrogation principale est de savoir si la définition que les athlètes se donnent du plaisir se rapproche ou a des ressemblances avec une ou plusieurs des caractéristiques du *flow*.

Toujours en relation avec le divertissement et l'amusement, Stein, Kimiecik, Daniels et Jackson (1995) ont effectué trois recherches pour étudier les antécédents du *flow* chez des sportifs récréatifs. Partant du principe que les athlètes récréatifs vivent des épisodes de *flow*, il est possible selon eux que ces épisodes survenant en sport récréatif n'aient pas les mêmes antécédents que ceux en sport élite; les trois études de Stein et associés (1995) ont été réalisées dans le but de mieux comprendre ces antécédents. Les auteurs se sont attardés plus spécifiquement à trois antécédents potentiels du *flow* : les buts, la compétence et la confiance. Par leur série de trois expériences, les chercheurs sont parvenus à des conclusions intéressantes.

La première étude a utilisé un échantillon de trente-neuf joueurs de tennis récréatifs adultes (26 hommes et 13 femmes âgés de 18 à 55 ans). La procédure allait comme suit : de 10 à 20 minutes avant le match, les athlètes remplissaient le « Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire » de Duda (1992, voir Stein et al., 1995) sur l'orientation des buts et évaluaient aussi leur compétence et leur confiance sur deux échelles de likert en neuf points. Suivant le match, c'est-à-dire de une à 10 minutes après, chaque joueur cotait son degré d'atteinte de *flow* sur une échelle en huit points. Deux résultats méritent d'être mentionnés pour cette première étude: 1) les athlètes atteignant le *flow*

ont plus de satisfaction avec leur performance que les athlètes ne l'atteignant pas et 2) les athlètes vivant le *flow* ont gagné plus de matchs qu'ils n'en ont perdus et les athlètes n'ayant pas d'épisodes de *flow* ont perdu plus de parties qu'ils n'en ont gagnées. La petitesse de l'échantillon et la séquence des mesures sont cependant signalées comme modérateurs de la puissance des conclusions.

La deuxième étude de Stein, Kimiecik, Daniels et Jackson (1995) a utilisé la technique de l'ESM (Larson & Csikszentmihalyi, 1983 ; Csikszentmihalyi & Larson, 1987). La ESM, ou « Experience Sampling Method », implique l'interruption des activités quotidiennes d'une personne avec l'aide d'un téléavertisseur (« beeper ») afin qu'elle remplisse un questionnaire. Ces interruptions arrivent généralement sept fois par jour pendant une semaine, générant ainsi 49 mesures quotidiennes. La technique ESM a évidemment été adaptée afin de mesurer les expériences de *flow* en sport puisque les performances sportives sont beaucoup moins fréquentes que les expériences quotidiennes. Les expérimentateurs ont décidé d'informer le participant qu'il était temps de remplir le questionnaire en utilisant un assistant plutôt qu'un téléavertisseur et ont aussi opté pour une plus longue période de prise de mesures, c'est-à-dire entre une et huit semaines. Le but premier de cette étude était de vérifier l'efficacité de l'ESM en sport et

un but secondaire était d'examiner l'influence des buts sur le *flow*. Le questionnaire à compléter demandait brièvement aux athlètes (A) à quoi ils pensaient, (B) qu'est-ce qu'ils étaient en train de faire et (C) quels étaient leurs buts pour l'activité ? Le questionnaire mesurait aussi la perception du défi et des habiletés des participants, le plaisir, la satisfaction et le succès de même que l'atteinte des buts ainsi que le contrôle et la concentration. À la fin de l'étude, 228 questionnaires ont été complétés par 25 sportifs sur une période de neuf semaines. La recherche démontre le potentiel et l'applicabilité de la technique de l'ESM en contexte sportif récréatif. Afin de générer des conclusions à partir des formulaires remplis par les sportifs, les chercheurs ont opérationnalisé le *flow* en créant quatre contextes défi - habiletés :

A) Apathie → Le défi et les habiletés sont tous les deux sous la moyenne
B) Ennui → Les habiletés sont au-dessus de la moyenne et le défi est en dessous de la moyenne
C) Anxiété → Les habiletés sont sous la moyenne et le défi au-dessus
D) <i>Flow</i> → Autant les habiletés que le défi sont au-dessus ou sur la moyenne.

Cette catégorisation a permis de tirer trois conclusions qualifiées d'intrigantes par les chercheurs. Premièrement, les sportifs trouvent le contexte d'anxiété quand même un peu agréable (*enjoyable*). Ce

résultat est expliqué par la théorie des attentes de Lazarus (Folkman & Lazarus, 1985 ; Lazarus, 1966 ; Lazarus & Folkman, 1984 dans Stein et al., 1995) qui stipule qu'une situation où il y a un défi, même très élevé, peut être perçue comme une occasion de croissance ou de gain personnel. Cette attente de défi peut donc être perçue comme agréable. Deuxièmement, Stein et ses associés ont découvert que les sportifs perçoivent du succès dans l'état d'ennui de même que dans l'état de *flow*. Ce résultat peut être interprété en analysant l'environnement du sportif: les sportifs ennuyés peuvent vivre du succès parce qu'ils accomplissent tout ce qui est nécessaire pour compléter la tâche sans défi. La troisième et dernière conclusion de cette deuxième étude est de constater que les sportifs avec des buts axés vers les résultats ont vécu plus de plaisir (*enjoyment*) que les sportifs ayant des buts axés vers la maîtrise de la tâche. Des pistes de recherche sont suggérées afin de trouver une explication plausible à ce résultat mais aucune interprétation définitive n'est donnée ; des éclaircissements seraient souhaités et les recherches futures devraient examiner la relation entre le plaisir et les buts dans une situation spécifique.

La troisième étude de Stein et collègues (1995) a aussi utilisé la ESM, cette fois-ci auprès de 17 golfeurs. Le golf a été choisi puisque ce sport est composé de courtes périodes de jeu suivies par des

intermissions dues aux déplacements. Ces arrêts de jeu permettaient aux chercheurs de mesurer les antécédents du *flow* juste avant le coup et de mesurer le *flow* immédiatement après ce dernier. La procédure pour avertir les participants de l'étude du moment où ils devaient compléter les formulaires était bien simple : sur la carte de pointage figuraient des trous qui étaient soulignés, ces trous étant ceux où les questionnaires devaient être remplis. Le formulaire était composé de deux sections : une à remplir avant le coup et une à compléter après. La section pré-coup demandait à l'athlète ses buts pour le coup et évaluait la confiance et la compétence du golfeur. La section post-coup contenait six questions où les golfeurs évaluaient le défi et leur capacité pour accomplir le coup. D'autres questions cherchaient à obtenir une évaluation pour le plaisir (*enjoyment*), la satisfaction et la concentration de même que le contrôle. En général, peu importe le niveau de défi, les golfeurs percevant leurs habiletés au-dessus de la moyenne ont trouvé la situation plus positive que les golfeurs percevant leurs capacités comme étant sous la normale. La confiance, mais pas la compétence, est le seul construit qui ait un lien significatif prédictif avec le *flow* ; de hauts niveaux de confiance tendraient à correspondre à une expérience de *flow*.

Pour récapituler, les trois études de Stein et al. (1995) font ressortir que :

- Les performances sont plus satisfaisantes lorsque l'on atteint le *flow*.
- Les athlètes vivant le *flow* gagnent plus souvent des matches.
- Un contexte d'anxiété peut être qualifié d'agréable.
- Il est possible de percevoir du succès dans un contexte d'ennui
- Certains sportifs ont vécu plus de plaisir lorsque leurs buts étaient orientés vers les résultats plutôt que vers la maîtrise de la tâche.
- Les situations sportives sont jugées plus positives lorsque nos habiletés sont évaluées comme étant au-dessus de la moyenne.
- La confiance est le seul construit qui ait un lien significatif prédictif avec le *flow*.

Malgré ces conclusions, les auteurs proposent toutefois de chercher à faire une plus grande lumière sur l'influence des buts et des différentes situations de défi-habilité (ennui, apathie, anxiété et *flow*) en relation avec l'état de *flow*, les mécanismes sous-jacents de ces expériences n'étant pas encore compris parfaitement.

Catley et Duda (1997) ont tenté de déterminer quels étaient les antécédents de la fréquence et de l'intensité du *flow* chez des golfeurs. L'échantillon utilisé était composé de 163 golfeurs récréatifs. Trois

mesures étaient prises pour cette recherche. Premièrement, des informations démographiques générales (âge, sexe, moyenne au golf, handicap, etc.) étaient enregistrées. Deuxièmement, un questionnaire compilait certaines informations concernant la disposition ainsi que la préparation mentale et physique menant au *flow* (tel que suggéré par Jackson, 1992). Les six construits choisis pour cette étude étaient les suivants: la confiance perçue, la pensée positive, la motivation, la relaxation, le focus attentionnel ainsi que la préparation physique. Ces deux premiers types de données étaient recueillis avant la partie. En troisième lieu, après la partie, deux mesures étaient compilées. Une première impliquait la cotation de la fréquence et de l'intensité de 11 caractéristiques du *flow* (voir dans Jackson, 1992) telles que vécues lors de la partie. La seconde mesure impliquait une brève description d'un épisode de *flow* par un golfeur hypothétique (inspirée de Csikszentmihalyi (1975, 1990) et Jackson (1992)) où le golfeur était prié d'indiquer à quelle fréquence et à quelle intensité il avait vécu quelque chose de similaire au cours de la partie qu'il venait juste de jouer. Les résultats indiquent que plusieurs sujets ont occasionnellement des sentiments de *flow* d'une intensité modérée mais que ceux qui vivent le *flow* plus souvent l'expérimentent plus intensément. Aussi, une autre conclusion de cette étude vient corroborer l'étude de Stein et associés (1995): le groupe de golfeurs qui a été classifié comme ayant

expérimenté le *flow* avait une plus grande confiance que le groupe avouant avoir vécu de l'anxiété, laquelle est l'antithèse du *flow*. Les chercheurs incitent à une certaine réserve pour ce qui est de l'interprétation des résultats. Il s'agit d'une tendance vérifiée deux fois mais qui ne doit pas être prise comme un absolu, d'autres recherches devant être réalisées pour tirer des conclusions reposant sur des assises plus solides pour le sujet spécifique de la relation entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow*.

Plus récemment, Jackson, Kimiecik, Ford et Marsh (1998) se sont intéressés aux variables qui sont corrélées au *flow* (« *psychological correlates of flow* » en anglais). Plus de 398 athlètes ont pris part à cette expérimentation qui a utilisé plusieurs outils psychométriques. Les outils utilisés ont été le « Sport Motivation Scale » ou SMS pour mesurer la motivation intrinsèque (Pelletier et al., 1995), le « Perception of Success Questionnaire » pour vérifier l'orientation des buts de l'athlète (Roberts & Balague, 1989), un questionnaire maison conçu suivant les recommandations de Jackson et Roberts (1992) et Jackson (1995) pour évaluer l'habileté sportive perçue et le « Sport Anxiety Scale » développé par Smith, Smoll et Schultz (1990 dans Jackson et al., 1998) pour mesurer le trait de l'anxiété compétitive. Les deux derniers outils utilisés sont le « Trait Flow Scale » ou TFS qui a été mis au point afin de jauger

la fréquence selon laquelle l'individu perçoit ou vit des expériences de *flow* dans son sport et le « Flow State Scale » ou FSS (Jackson et Marsh, 1996) qui sert à apprécier l'atteinte de l'état de *flow* dans un événement sportif spécifique. Les résultats de l'étude de Jackson et al. (1998) sont subdivisés en deux sections : les construits ayant une corrélation avec le trait de *flow* (c'est-à-dire la prédisposition d'une personne à atteindre le *flow*) et les construits se corrélant avec l'état de *flow* (désignant ici un épisode de *flow* isolé).

Les deux variables ayant la plus forte corrélation significative avec le trait de *flow* sont l'habileté perçue ainsi que la sous-échelle de motivation intrinsèque se rapportant à l'expérimentation de stimulation. Cette dernière notion a été mise de l'avant par Vallerand et collègues (Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., & Pelletier, L.G., 1989 ; Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C.B., & Vallières, E.F., 1992 ; Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C.B., & Vallières, E.F., 1993) qui prônent l'existence de trois types de motivation intrinsèque : 1) la motivation intrinsèque axée vers la connaissance (*knowledge*), 2) celle orientée vers l'accomplissement et 3) celle relevant de l'expérimentation de la stimulation. Ce dernier type de motivation réfère au fait que l'individu s'engage dans un sport pour les sensations plaisantes qui proviennent

de la pratique de l'activité en soi ; cette notion n'est pas sans rappeler celle d'activité autotélique de Csikszentmihalyi (1990). L'habileté perçue est la notion qui a eu la plus forte corrélation avec le trait de *flow*. Ceci ajoute donc une preuve quant à l'importance de la perception que l'athlète a de ses habiletés plutôt que ses habiletés réelles en soi.

Les variables ayant une corrélation plus marquée avec le *flow* d'état (*flow state*) sont le succès perçu et les habiletés perçues. En effet, le succès perçu avait une forte relation avec l'expérience autotélique ainsi qu'une relation modérée avec l'équilibre défi-habiletés, le sentiment de contrôle et la rétroaction claire. Les habiletés perçues avaient leurs plus grandes corrélations avec l'équilibre entre le défi et les habiletés de même qu'avec le sentiment de contrôle.

Outre les corrélations statistiques dégagées, quelques conclusions générales de l'expérience méritent d'être rapportées. Premièrement, les résultats de cette étude sont un premier support à l'idée de l'existence d'une personnalité autotélique (ou quelque chose se rapprochant de cette notion) qui permettrait d'expliquer pourquoi il y a des différences individuelles quant à la propension à expérimenter le *flow* en sport. Deuxièmement, le fait que la motivation intrinsèque de recherche de stimulation soit la seule variable de motivation qui ait été

corrélée avec le *flow* suggère que le lien entre le *flow* et la motivation se situe au niveau des sensations (i.e. le facteur d'expérimentation de stimulation) plutôt qu'avec les autres notions de motivation. Cette relation n'est pas nouvelle, Deci et Ryan (1985) ayant déjà suggéré que lorsque les gens sont hautement intéressés à ce qu'ils font, le *flow* est plus susceptible de se manifester. Troisièmement, le FSS et le TFS ont prouvé leur capacité en tant qu'outils psychologiques pour mesurer l'état de *flow* et le trait de *flow*.

Problématique

Les nombreuses études effectuées au cours des 25 dernières années sur le phénomène du *flow* ont permis de jeter des bases solides pour l'interprétation et la compréhension de cet état et de sa théorie. Le *flow* a été étudié auprès de maints échantillons différents ; il a été mis en relation avec d'autres construits comme la performance de pointe et deux outils ont été développés pour le mesurer. Mais bien que toutes ces études nous rendent ce phénomène plus compréhensible et intelligible, il appert toutefois qu'un certain nombre de questions demandent encore à être éclaircies.

La majorité de ces questions proviennent des suggestions apportées par les chercheurs dans le domaine et ont trait à certaines notions plus vagues de la théorie du *flow*. Ces notions plus floues gagneraient à être précisées grâce à une étude permettant de mettre en lumière et de mieux comprendre ces quelques points théoriques encore peu définis ou mal circonscrits.

Ces quelques points théoriques seront examinés et étudiés auprès d'athlètes pratiquant le sport de la planche à neige. Cette population a été sélectionnée parce que ses athlètes rapportent souvent,

de façon anecdotique, un certain vécu semblant s'apparenter à des épisodes de *flow*. Une autre raison justifiant l'utilisation de cette population vient du fait que ce sport fait partie des « nouveaux sports » (*new sports*) tels que décrits par Jackson et Csikszentmihalyi (1999). Ces deux auteurs avancent que ces nouveaux sports sont plus propices à offrir des défis élevés et à mobiliser toutes les ressources psychiques de la personne, deux caractéristiques qui tendent à favoriser et susciter l'état de *flow*.

Thèmes de questionnement

Les questions de recherche de la présente étude peuvent être présentées à l'intérieur de cinq thèmes principaux.

Le premier thème a trait aux expériences de *flow* des athlètes de l'échantillon étudié au sein de la présente recherche. Est-ce que ces athlètes décrivent et vivent le *flow* dans le même sens que défini par la théorie suggérée par Csikszentmihalyi (1975a, 1975b, 1978, 1984, 1985, 1988, 1990, 1992, 1996, 1997) et les études de Jackson (1992, 1995, 1996)? Ce thème de questionnement vise donc à apprendre si les athlètes en planche à neige ont des épisodes de *flow* et comment la perception du défi qu'offre la situation influence l'atteinte de cet état.

Dans la perspective de ce premier thème, le *Flow State Scale* (Jackson & Marsh, 1996) sera utilisé dans le but de jauger le degré d'atteinte de l'état de *flow* pour un événement spécifique.

Le deuxième thème cherche à clarifier les liens pouvant exister entre le *flow* et d'autres construits comme le plaisir (Kimiecik et Harris, 1996) et l'orientation des buts (Kimiecik et Stein, 1992 ; Jackson et Roberts, 1992). Si les relations théoriques entre ces concepts périphériques et l'état psychologique de *flow* sont mieux comprises, ceci permettra de mieux isoler et de mieux circonscrire ce qu'est le *flow*.

Le troisième thème a trait à l'importance relative de chacune des caractéristiques du *flow*. Autrement dit, est-il possible de placer en ordre d'importance les caractéristiques du *flow* et d'expliquer leur contribution relative dans la définition de cet état comme suggéré par Jackson (1996) ? Le troisième thème a aussi comme objectif de savoir combien de caractéristiques sont minimalement nécessaires afin de parvenir à l'état de *flow* en entraînement et en compétition dans la ligne de ce qui a été suggéré par Kimiecik et Stein (1992).

Le quatrième thème porte sur l'atteinte de l'état de *flow*. Plus précisément, les préoccupations mises de l'avant par Jackson (1996) et Kimiecik et Stein (1992) et portant sur le comment on peut favoriser et se

préparer afin d'atteindre l'état de *flow* ainsi que comment on peut transposer ses capacités à l'atteindre, seront abordées. Poussant l'analyse un peu plus loin, il s'agira de clarifier, dans le cadre de la présente recherche, s'il est possible de provoquer et déclencher à volonté cet état. En relation avec cette question, les caractéristiques de la personne et de la situation ainsi que les interactions de ces deux composantes en lien avec l'atteinte de l'état de *flow* seront examinées méthodiquement. La différence entre ce thème et le premier réside dans le fait que ce quatrième thème porte sur la facilitation de l'atteinte de l'état de *flow* tandis que le premier thème cherche à savoir si les planchistes de l'échantillon ont des épisodes de *flow*.

Un cinquième et dernier thème se préoccupe de deux aspects techniques liés au vécu de l'état de *flow*. Le premier aspect concerne le lien qui existe entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow* et le second porte sur l'effort physique déployé lors de l'exécution de la performance qui mène au *flow*.

Pour examiner ces cinq thèmes de questionnaire relatifs à l'état de *flow*, un questionnaire sera élaboré pour explorer plus en détails chacune des questions de recherche qui viennent d'être avancées. Ce questionnaire sera conçu en tenant compte des règles de base propres

aux études qualitatives (Lessard-Hébert, Goyette, Boutin ; 1995) et sera soumis aux sujets lors d'une situation vécue de compétition sportive.

Chapitre II

MÉTHODOLOGIE

Le chapitre qui suit décrit la méthodologie utilisée dans le cadre de la présente étude. Dans un premier temps, une description de l'échantillon ainsi que la procédure de recrutement seront présentées. Par la suite, les instruments utilisés ainsi que leurs modes d'emploi respectifs seront décrits. En troisième lieu seront expliquées les étapes de déroulement de l'étude ainsi que la collecte des données et pour terminer, la méthode d'analyse des données sera abordée.

Sujets

Le recrutement des participants s'est fait en collaboration avec la Fédération de Surf des Neiges du Québec (SNQ) et la Fédération canadienne de Surf des Neiges (FCSN). Après avoir reçu un résumé du projet de recherche et après avoir été assurées de la confidentialité des données, les associations sportives ont fourni une liste des numéros de téléphone ainsi que les adresses électroniques des athlètes élités en planche à neige du Québec et du Canada. Par téléphone et par courriel, il a été offert à ces athlètes la possibilité de participer à une étude en psychologie sportive portant sur les états psychologiques optimaux. Cette étude devait être réalisée durant les Championnats canadiens de

planche à neige 1999 à Nakiska, station de ski située en Alberta, dans les montagnes Rocheuses canadiennes. La participation des athlètes à l'étude nécessitait environ 60 à 90 minutes de leur temps afin de passer une entrevue.

Parmi tous les athlètes contactés, soit environ une cinquantaine, 15 des meilleurs athlètes en planche à neige du Canada ont accepté de participer à l'étude. L'échantillon est donc composé de 9 garçons et 6 filles francophones âgés entre 17 et 28 ans ($\bar{x} = 21,1$ ans) et ayant une moyenne de 8,2 ans d'expérience dans le sport de la planche à neige. On retrouve dans cet échantillon deux championnes nationales et deux championnes mondiales de même qu'un champion mondial junior.

Techniques pour augmenter la crédibilité

La crédibilité (*credibility* ou *trustworthiness*; Lincoln et Guba, 1985; Patton, 1990) d'une recherche qualitative peut être établie ou améliorée par l'utilisation de techniques et méthodes rigoureuses qui permettent de collecter des données de qualité qui sont par la suite analysées méticuleusement. Les méthodes les plus pertinentes à mentionner pour améliorer la crédibilité de la présente étude sont les trois suivantes :

- A) La description en détails: Cette technique consiste à donner suffisamment de détails sur la collecte et l'analyse des données pour permettre à des personnes externes d'émettre des jugements sur la qualité des résultats de l'étude.
- B) Le journal de bord: Ce carnet, tenu tout au long du processus de la recherche, a permis de prendre en notes toutes les décisions associées à l'horaire, à la logistique, à la méthodologie et à la collecte des données ainsi qu'à l'analyse. Le journal fait partie du matériel disponible pour le vérificateur externe, qui est le troisième moyen d'augmenter la crédibilité.
- C) Le vérificateur externe et l'auditeur: Le rôle du vérificateur externe est d'aider à clarifier les interprétations ainsi que les décisions prises de même qu'il met en garde le chercheur face aux divers biais possibles. Ce vérificateur externe offre un support au chercheur et l'aide aussi à expliquer des aspects qui autrement seraient seulement restés dans l'esprit de ce dernier. Dans la présente étude, le vérificateur externe est le directeur de recherche du chercheur. Le vérificateur est docteur en psychologie et a une longue expérience en psychologie sportive. L'auditeur, quant à lui, est une personne ressource qui lit tous les documents relatifs à l'étude et agit en tant que deuxième examinateur. L'auditeur est un étudiant au doctorat en psychologie, familier avec les recherches de type qualitatif.

Les instruments de collecte de données

Deux outils ont été utilisés pour collecter les données : un guide d'entrevue et le test « Flow State Scale » (FSS) (Jackson et Marsh, 1996). Le guide d'entrevue sera présenté en premier avec une description intégrale de son utilisation ; le FSS et son mode d'emploi seront introduits en deuxième.

Premier Instrument : Le Guide d'Entrevue

Élaboration : La méthode du guide d'entrevue a été choisie puisqu'elle offre le triple avantage 1) de pouvoir bien être adaptée aux questions de recherche, 2) d'amener les athlètes à expliciter abondamment leurs réponses permettant ainsi d'obtenir un maximum de détails que d'autres techniques ne pourraient permettre d'aller chercher (ex : les questionnaires à choix de réponse) et 3) de faire certaines généralisations à posteriori puisque les mêmes questions sont posées de façon standard à tous les athlètes. Le guide d'entrevue facilite donc l'acquisition de données tout en standardisant et en diminuant l'effet de l'intervieweur en demandant les mêmes questions, avec les mêmes mots, dans le même ordre de présentation (Patton, 1987). De plus, cette

méthode a été utilisée avec succès par Gould, Eklund et Jackson (1992a, 1992b) dans le cadre de recherches qualitatives en psychologie du sport de même que par Jackson (1992, 1995, 1996) dans des recherches qualitatives portant expressément sur le construit de *flow*. La méthode du guide d'entrevue fut choisie car elle semblait la plus adéquate et la plus appropriée pour les fins de la présente recherche. Le guide d'entrevue utilisé a été élaboré en tenant compte des questions de recherches et en s'inspirant des suggestions présentes dans la littérature sur le *flow*.

Pré-expérimentation : Une version préliminaire du guide d'entrevue a été utilisée lors d'une étude pilote auprès de deux planchistes de la région montréalaise. Cette étude pilote a permis de contrôler le caractère univoque, clair et pertinent des questions, c'est-à-dire vérifier si les questions interpellent l'athlète sur un sujet distinct qui ne peut être compris que d'une seule façon. La pré-expérimentation a aussi donné l'occasion d'examiner la formulation des questions pour les répondants ainsi que la clarté des instructions afin qu'elles soient suffisamment standardisées et précises. En d'autres mots, l'étude pilote a permis de vérifier si les instructions étaient claires, si les questions posées étaient bien comprises par les athlètes et si ces mêmes questions interrogeaient adéquatement l'athlète sur le sujet choisi. Cet essai a de plus donné l'occasion au chercheur de pratiquer ses habiletés d'intervieweur et de

se familiariser avec le matériel de recherche de même qu'avec la démarche à suivre pour être le plus efficace possible lors des entretiens face-à-face avec les athlètes. Après les corrections nécessaires, le guide final, reproduit à l'appendice A, a été retenu pour l'expérimentation.

Questions du Guide d'Entrevue : Explications.

Le guide d'entrevue est composé de deux sections préliminaires visant l'information et la mise au point et d'une troisième section présentant les questions de recherche.

Section I : Vérification des connaissances antérieures.

Cette section a été conçue pour vérifier l'état des connaissances des athlètes sur les états psychologiques optimaux et ainsi corriger les conceptions erronées qu'un athlète mal informé aurait pu développer au fil du temps. Les quatre premières questions du guide cherchent uniquement à savoir si l'athlète interviewé est familier avec les concepts de *flow*, d'expérience de pointe ou de performance de pointe.

Section II : État de *flow* selon la littérature.

Dans cette seconde section, le questionnaire avance une définition du *flow* en s'appuyant sur les neuf caractéristiques du *flow* et sur trois modèles descriptifs (présentés à l'appendice B). Des citations d'athlètes qui parlent de leur vécu de *flow* sont incluses dans le guide d'entrevue afin de mieux expliquer aux athlètes ce qu'est cet état. Les citations utilisées dans la présente recherche sont traduites de Csikszentmihalyi (1982) et Jackson et Csikszentmihalyi (1999). L'utilisation de citations est une procédure qui a été utilisée avec succès pour orienter les répondants dans les études portant sur le *flow* de Csikszentmihalyi (1975, 1982, 1985), Fave et Massimini (1988) ainsi que Han (1988) et Jackson (1992, 1993, 1995, 1996).

Section III : Thèmes de questionnement

L'ordre de présentation des questions à l'intérieur du questionnaire du guide d'entrevue ne respecte pas nécessairement l'ordre des thèmes de questionnement expliqués ci-après. L'étude pilote a permis d'agencer les questions du guide pour donner le plus possible l'impression d'une conversation spontanée avec l'athlète. C'est au niveau de l'analyse des données que l'examen méthodique des

réponses en fonction des thèmes de questionnement identifiés lors de la problématique, sera réalisé.

Premier thème : Est-ce que les planchistes ont des épisodes de *flow* ?

Le premier thème traite des expériences de *flow* des athlètes de l'échantillon : ont-ils des épisodes de *flow* et comment les vivent-ils ? Ce premier thème est exploré à l'aide de six questions qui couvrent trois aspects différents inspirés des travaux de Jackson (1992, 1995) ainsi que Stein et associés (1995).

Le moment de *flow* : Les deux premières questions spécifiques de l'outil d'enquête (questions A et B) servent à identifier un moment de *flow* vécu par l'athlète (comme dans Jackson, 1992), moment qui sera utilisé comme référence tout au long de l'entrevue pour les autres interrogations. Ce premier aspect constitue la base de l'entrevue car si les athlètes n'ont aucune idée de ce qu'est le *flow* ou ne peuvent aucunement relier la théorie présentée à leur vécu, les autres questions sont sans objet.

Perceptions face au défi : Les questions 27 à 29 ont pour but de découper plus finement la ligne qui sépare les épisodes où les athlètes accèdent au *flow* des épisodes où ils n'y parviennent pas. Une des

conditions du *flow* est un équilibre entre le défi de la situation et les habiletés de l'athlète mais le défi, autant que les habiletés, sont perçus par les athlètes et évalués selon leur jugement plutôt que par un tiers neutre et objectif. Puisque la situation est évaluée subjectivement par l'athlète et qu'il n'existe pas encore de critère objectif pour savoir si oui ou non un athlète était effectivement dans le *flow* pour une situation donnée, certaines zones demeurent obscures quant à l'atteinte du *flow*. Une façon (suggestion de Stein et associés, 1995) de mieux comprendre ces zones grises où le défi et les habiletés ne peuvent être évalués que par les athlètes, est de demander à ces sportifs de décrire et de mettre en mots leurs perceptions face à trois niveaux de difficultés: 1) une situation où le défi dépasse largement leurs habiletés, 2) une situation où le défi est juste un peu au-dessus de leur capacité et 3) une situation où le défi est vraiment en dessous de leur capacité. La comparaison de ces trois différentes situations va permettre de mieux situer la frontière qui sépare les épisodes de *flow* des épisodes où il n'y a pas de *flow*.

Pire compétition ou entraînement : La question 30 a comme seul objectif de questionner l'athlète sur sa pire journée d'entraînement et/ou sa plus mauvaise compétition de façon à créer un contraste avec la situation idéale trouvée initialement au début de l'entrevue. Ceci permet de faire des analyses et de mieux mettre en relief l'épisode de *flow* toujours afin

de mieux déterminer la limite qui sépare les épisodes de *flow* des épisodes de non-*flow* (Jackson, 1995).

Deuxième thème : Liens avec d'autres construits.

Le deuxième thème de questionnement porte sur les liens théoriques possibles entre le *flow* et certains construits connexes. Quatorze questions ont été élaborées pour tenter de mieux cerner ces liens. Au niveau du guide, il s'agit des questions C à I, les questions neuf à 11 ainsi que les questions 22 à 25. Ces questions ont été inspirées des suggestions avancées par Kimiecik et Harris (1996), Kimiecik et Stein (1992) de même que Jackson (1996) ainsi que Jackson et Roberts (1992).

Absence de buts vs *flow* / Calibre de l'athlète vs *flow* : La portion des questions C à E a été créée afin de préciser si le *flow* peut être vécu en l'absence de buts clairs, tel que suggéré par Kimiecik et Stein (1992) et Jackson (1996). Les questions F à I, quant à elles, cherchent à savoir si le *flow* se manifeste différemment selon le calibre de l'athlète et aussi selon son sport (Kimiecik & Stein, 1992 ; Jackson, 1996). C'est pourquoi une question a été prévue afin de demander au planchiste les différences qu'il identifiait entre les diverses disciplines en planche à neige ; c'est-à-dire la planche à neige alpine de vitesse (l'équivalent du

slalom en ski) ou la planche à neige acrobatique de sauts et figures («*freestyle*»).

Lien(s) entre plaisir et *flow* : Les questions neuf à 11 cherchent à vérifier si des rapprochements peuvent être effectués entre la définition que les athlètes se font du plaisir («*enjoyment*» en anglais) et le *flow* pour mieux comprendre les interrelations entre ces construits ; cette dimension du *flow* a été négligée selon Kimiecik et Harris (1996).

Orientation des buts vs *flow* : Les questions 22 à 25 cherchent à clarifier la relation pouvant exister entre l'orientation des buts (vers l'exécution de la tâche ou vers les résultats de la compétition) et l'atteinte de l'état de *flow* pour le sport spécifique de la planche à neige. Ces questions viennent des suggestions faites par Jackson & Roberts (1992).

Troisième thème : Importance relative des caractéristiques du *flow* et nombre minimal de caractéristiques requis pour l'atteindre.

Le troisième thème de questionnement vise à mettre en ordre d'importance les caractéristiques du *flow* et à expliquer le poids relatif de chaque caractéristique dans la définition de ce construit. Ce troisième thème est abordé au niveau des questions un à huit qui visent à faire une plus grande lumière sur l'importance des différentes dimensions du *flow* chez les athlètes comme proposé par Jackson (1995, 1996) et

Kimiecik et Stein (1992). Les répondants sont invités à placer en ordre les caractéristiques du *flow* selon leur jugement et à indiquer combien de caractéristiques sont nécessaires minimalement afin d'atteindre le *flow* en entraînement et en compétition. Ces athlètes devront aussi déterminer les caractéristiques les plus importantes pour ces deux mêmes situations, c'est-à-dire l'entraînement et la compétition. En sachant quelles caractéristiques ont le plus d'influence, il sera possible, selon Jackson, Kimiecik et Stein, de mieux comprendre comment orienter nos efforts afin de maîtriser le *flow*.

Quatrième thème : Comment atteindre le *flow* ?

Le quatrième thème porte sur la facilitation de l'atteinte de l'état de *flow*. Les questions de ce thème cherchent donc à savoir comment on peut encourager, se prédisposer et transférer de situation en situation notre capacité à atteindre le *flow*. De plus, il sera question de savoir comment on peut, si possible, produire et déclencher à volonté cet état. Les questions portant sur ce thème correspondent aux questions 12 à 20 du guide d'entrevue et sont issues des suggestions de Kimiecik et Stein (1992) de même que celles de Jackson (1996).

Athlète idéal / Situation idéale / Interaction idéale pour le *flow*: Les questions 12 à 16 cherchent plus précisément à identifier quelle serait la situation idéale pour atteindre le *flow* et en quoi pourraient consister les habiletés de l'athlète idéal capable de parvenir au *flow*. À ce niveau, il est aussi question d'arriver à mieux comprendre quelles seraient les meilleures interactions entre l'individu et les circonstances pour plus facilement accéder au *flow*. Ces questions ont été inspirées des suggestions avancées dans un article de Kimiecik et Stein (1992) examinant les paramètres généraux qui déterminent le *flow*, paramètres qui sont pour eux : 1) la situation et/ou 2) l'individu.

Favoriser, transposer et déclencher le *flow*: Les questions 17 à 20 cherchent à mieux cerner comment il pourrait être possible de favoriser l'atteinte de l'état de *flow*. Ces questions tentent aussi de trouver comment un athlète est capable d'obtenir le *flow* à travers plusieurs situations (entraînements, compétitions, divertissement), c'est-à-dire comment il est capable de transférer dans différents contextes ses capacités à atteindre le *flow*. Il sera également demandé comment l'athlète, si c'est chose possible, parvient à déclencher ou du moins reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*. En analysant comment un athlète vit ses épisodes de *flow* au travers différentes situations,

Jackson (1996) et Kimiecik et Stein (1992) croient qu'il sera possible éventuellement de mieux maîtriser et contrôler l'atteinte de l'état de *flow*.

Cinquième thème : Aspects techniques du vécu de *flow*.

Deux questions précises forment ce cinquième thème, il s'agit des questions 21 (Catley et Duda, 1997) et 26 (Jackson, 1996). La question suggérée par Catley et Duda (1997) vise à examiner comment la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow* sont reliées ensemble et la question de Jackson (1996) veut découvrir si l'athlète ressent l'effort physique déployé lors de l'exécution de la performance dans laquelle il a atteint le *flow*. Ces deux aspects techniques bien précis sont jugés comme étant essentiels à comprendre par ces auteurs afin de mieux concevoir comment ces détails du vécu influencent les épisodes de *flow*.

Incitatifs d'Éclaircissement

Afin d'assurer l'uniformité de la démarche, les mêmes incitatifs d'éclaircissement (*probing questions*, Patton, 1990) étaient utilisés avec tous les athlètes. Ces incitatifs d'éclaircissement consistaient en des questions de relance et prenaient la forme de petites phrases incitant le répondant à ajouter des détails sur ses réponses. À titre d'exemple, on

retrouvait : « Que veux-tu dire par là ? Peux-tu me donner plus de détails ? Pourrais-tu mieux expliquer ta pensée ? ». Ces questions étaient utilisées dans le but d'obtenir une standardisation qui permette de rendre les entrevues comparables entre elles aidant par le fait même à accroître la crédibilité des réponses; cette technique avait aussi l'avantage de permettre de saisir la richesse des détails.

Deuxième Instrument : Le « *Flow State Scale* » ou FSS

Le deuxième outil, le « *Flow State Scale* » (Jackson & Marsh, 1996), a été utilisé afin d'appuyer le premier thème de questionnement de manière quantitative. Puisque le FSS est destiné à évaluer le degré d'atteinte de l'état de *flow* pour un événement spécifique, les résultats obtenus au FSS pourront être utilisés afin de déterminer si les athlètes en planche à neige connaissent effectivement des épisodes de *flow*. Ceci s'appelle de la triangulation, c'est-à-dire « la comparaison de traces sur un même objet ou événement obtenues du même informateur avec des techniques de collecte de données différentes (FSS et le guide d'entrevue) permettant d'estimer l'incertitude, ou la relativité, due aux instruments » (Van der Maren, 1995) ; cette technique offre l'avantage d'élever la crédibilité des données.

Trois cent quatre-vingt quatorze athlètes ont complété cette échelle d'évaluation lorsque Jackson & Marsh (1996) en ont vérifié la validité. La version longue du FSS comprend 54 items et la version courte 36. Les analyses statistiques démontrent que l'échelle a une bonne validité de construit (*median factor loading* = 0,74). Le coefficient alpha de fidélité (*reliability*) était de 0,83 pour la version courte et de 0,84 pour la version longue. La version courte de 36 items a été utilisée dans la présente recherche (voir appendice C).

Dans le cadre de la présente étude, le FSS a été utilisé auprès d'athlètes triés sur le volet sur le site de compétition ; certains de ces athlètes faisaient partie de l'échantillon d'interviewés. Des problèmes logistiques n'ont pas permis d'effectuer la passation du test au moment opportun pour tous les athlètes de l'échantillon. En effet, puisque le FSS doit être rempli après l'épreuve sportive, il était impossible pour le chercheur de couvrir tous les sites de compétitions sur la montagne et de rejoindre tous les athlètes de l'échantillon. Il a été décidé que d'autres athlètes que ceux de l'échantillon pouvaient remplir le FSS de manière à augmenter le nombre de répondants pour mieux comprendre le profil du *flow* chez les planchistes de haut niveau. Ces athlètes devaient avoir une connaissance suffisante de l'anglais pour compléter le FSS car cet

outil n'est disponible que dans cette langue. Les athlètes éprouvant des difficultés de compréhension lorsqu'ils complétaient le FSS ont eu la possibilité de terminer de répondre aux questions mais leurs réponses n'ont pas été utilisées dans cette étude pour des raisons évidentes de validité. En plus d'éliminer tous les athlètes qui disaient avoir des difficultés pour ce qui est de la compréhension de l'anglais, chaque athlète francophone devait traduire au chercheur une question choisie par ce dernier. Si l'athlète en était incapable ou montrait qu'il ne comprenait que partiellement, ses résultats au FSS n'étaient pas comptabilisés. Le FSS a finalement été complété par 21 athlètes dont quatre anglophones et 17 francophones bilingues ; neuf de ces athlètes faisaient partie de l'échantillon interviewé à l'aide du guide d'entrevue.

Déroulement de la séance d'entrevue

La séance expérimentale pour la présente étude durait de 60 à 90 minutes et était composée de trois étapes : 1) la mise en contexte, 2) la présentation du concept et 3) l'entrevue comme telle.

1) Mise en contexte : Après avoir écouté une brève introduction de bienvenue, l'athlète signait la feuille de consentement pour être sujet dans l'expérience (appendice D). L'athlète remplissait ensuite un petit

questionnaire d'une page où étaient colligées certaines données démographiques (appendice E). C'est après avoir complété ces deux documents que le concept de *flow* était abordé.

2) Présentation du concept de *flow*: Après avoir fait état de leurs connaissances sur les états psychologiques optimaux, les athlètes se voyaient définir le *flow* à l'aide des caractéristiques du *flow* (Appendice F) et des modèles présentés à l'appendice B. Les citations utilisées aidaient les athlètes à comprendre l'état de *flow* et à comparer ces témoignages à leurs propres expériences. Les athlètes avaient ensuite la chance de poser des questions techniques sur le déroulement de l'entrevue avant que les interrogations précises sur le *flow* ne commencent.

3) Entrevue : Venait ensuite le temps des questions du guide d'entrevue comme tel où les entretiens étaient enregistrés sur cassette. Pour conclure, les athlètes étaient remerciés pour avoir participé à cette étude.

Analyse des données

Pour l'analyse des données, une procédure en huit étapes analogue à celle utilisée par Gould, Eklund et Jackson (1992a, 1992b)

de même que Scanlan, Ravizza et Stein (1989a, 1989b) a été retenue et adaptée aux besoins spécifiques de cette étude.

Les huit étapes se présentent ainsi :

- 1) Les 15 entrevues enregistrées sur cassette sont transcrites mots à mots par une secrétaire professionnelle.
- 2) Elles sont ensuite lues à plusieurs reprises jusqu'à devenir bien familières pour le chercheur, en ce qui a trait au contenu de celles-ci.
- 3) Les thèmes bruts, ou unités significatives, qui cernent le mieux les idées exprimées par les athlètes pour une question, sont identifiés. Cette méthode garantit que l'analyse est basée directement sur ce que les athlètes ont dit. Ces thèmes bruts sont composés soit de citations tirées de l'entrevue ou de paraphrases qui n'enlèvent rien à la signification mais qui permettent une analyse plus efficace. L'étape trois consiste seulement à extraire les unités de sens du texte en prenant comme tel les phrases ou en les remaniant en paraphrases.
- 4) L'étape quatre consiste à faire un regroupement de toutes les unités de sens relevées à l'étape trois pour un athlète sur une question. Ainsi, tous les thèmes bruts amenés par un athlète pour une question donnée sont regroupés et transcrits. Cette opération est reprise pour chacun des athlètes et chacune des questions.

- 5) La compilation des thèmes bruts entre les planchistes est effectuée pour chaque question, c'est-à-dire que toutes les unités significatives de tous les athlètes pour une question précise sont rassemblées.
- 6) Des catégories de thèmes bruts sont identifiées, c'est-à-dire que les unités significatives qui sont similaires sont regroupées ensemble sous un nom de catégorie plus général appelé thème de second ordre. Toujours en allant du spécifique au général, ces thèmes de second ordre sont par la suite eux-mêmes classés dans des catégories encore plus générales appelées dimensions. Voici un exemple permettant de mieux comprendre :

Thèmes bruts	Thème de second ordre (Catégories)	Dimension(s)
J'aime la belle neige poudreuse.	Conditions de neige	Influence de la température
Il y avait des conditions de glace vive, de glace bleue.		
Vent fort.	Conditions météorologiques	Influence de la température
La pluie était glaciale.		
Mauvaise alimentation.	Mauvaise préparation physique	Santé physique - Aspect négatif
Je ne m'entraîne pas.		
J'ai eu une cheville foulée.	Blessure(s)	Santé physique - Aspect négatif
Je me suis cassé le bras.		

- 7) La septième étape en est une de vérification et consiste à retourner aux transcriptions originales afin de voir si chaque thème brut trouve

sa place dans les thèmes de second ordre et dans les dimensions. Il s'agit en quelque sorte d'une vérification intra-juge.

8) En utilisant le nombre de planchistes et le nombre de citations, on peut faire des statistiques descriptives de base (pourcentage, fréquence) et effectuer quelques comparaisons.

Au contraire de Gould, Eklund et Jackson (1992a, 1992b) et Scanlan, Ravizza et Stein (1989a, 1989b) qui ont effectué l'analyse complète des entrevues pour chaque individu, l'analyse ici effectuée favorise la comparaison entre individus à chaque question, le processus étant repris à chaque question, tandis que ces chercheurs utilisaient cette procédure pour les entrevues en entier. Cette différence s'explique par le fait que ces chercheurs avaient comme but d'étudier un seul thème avec quelques questions tandis qu'ici il s'agit d'examiner plusieurs thèmes comprenant chacun un bon nombre d'interrogations.

La technique du contre-codage a été utilisée dans le cadre de cette analyse afin de vérifier les caractères univoques, clairs et concis des catégories (Huberman & Miles, 1991). Cette technique de vérification du codage consiste à fournir à une tierce personne les catégories (ou thèmes de second ordre) ainsi que les transcriptions originales en lui demandant d'identifier elle-même les unités de sens

pour ensuite les placer dans la catégorie qui lui semble la plus appropriée afin de constater jusqu'à quel point les catégories sont bien définies. Le contre-codage a été effectué sur cinq questions différentes. Ces cinq questions choisies (questions 10-12-16-20-27) visaient à représenter les différentes profondeurs d'analyse réalisées de même qu'à couvrir un large éventail de questions. En effet, la logique veut que le chercheur maîtrise mieux la pratique du codage de question en question, c'est pourquoi la fourchette de questions s'étend de la question 10 jusqu'à 27 pour tenir compte de ce niveau de maîtrise par la pratique. L'accord inter-juge a donné un indice de fiabilité de 84,3% pour ces cinq questions, ce qui est plus qu'acceptable compte tenu du standard qui veut que la fiabilité⁵ initiale entre codeurs soit aux alentours de 70% (Huberman & Miles, 1991).

Le coefficient de fidélité intra-juge permet d'établir la constance du jugement du chercheur à travers le temps, ce coefficient a ici été obtenu à l'aide d'une séance de contre-codage réalisée quatre semaines plus tard sur les mêmes cinq questions mentionnées précédemment. Suite à ce travail, le pourcentage obtenu était de 94,7%, confirmant que le codage effectué dans cette recherche jouit d'une très bonne fiabilité.

⁵ Fiabilité = nombre d'accords / (nombre total d'accord + désaccords)

Chapitre III

Résultats de l'analyse

Le chapitre qui suit est divisé en six sections. Dans l'ordre seront présentés les résultats de la section I du guide d'entrevue (vérification des connaissances) suivi des résultats de l'analyse par thèmes de questionnement qui sont au nombre de cinq. Les résultats de l'analyse des questions du premier thème seront accompagnés des réponses des athlètes au FSS ainsi que de l'analyse statistique effectuée.

Vérification des connaissances : section I du guide

Cette première section du guide d'entrevue avait comme but de faire un portrait de l'état des connaissances des athlètes sur les différents états psychologiques optimaux. Les réponses aux questions montrent qu'aucun athlète n'avait déjà entendu parler de l'expérience de pointe (*peak experience*), de la performance de pointe (*peak performance*) ni du *flow*.

Premier thème : Est-ce que les planchistes ont des épisodes de *flow* ?

Ce premier thème visait à déterminer si les athlètes de l'échantillon choisi avaient des épisodes de *flow* ; il est constitué des

questions A et B, 27 à 30 ainsi que des réponses des athlètes au FSS. Bien qu'aucun athlète n'ait jamais entendu parler du *flow* auparavant, tous, sans exception, ont été capables après les explications fournies, de nommer un ou plusieurs moments où ils avaient eu des épisodes de *flow*.

Questions A et B : Les athlètes n'ont eu aucune difficulté à discourir et deviser longuement de leurs différentes expériences de *flow*, la quantité d'explications fournies par chacun étant considérable. Les différents éléments de réponses décrivant les épisodes de *flow* choisis par les athlètes sont présentés au tableau II (appendice G) selon leurs aspects positifs, neutres et négatifs.

Il est important de mentionner à cette étape-ci qu'il y a deux appendices dédiés à l'analyse et aux résultats. Le premier, l'appendice G, est constitué de tableaux qui montrent les catégories et les dimensions qui ressortent des patterns de réponses des athlètes et qui permettent de répondre aux questions de recherche. Le deuxième, l'appendice H⁶, est composé des grilles d'analyse des données brutes à chacune des questions posées. Le premier appendice est une version

⁶ Dans certains cas, les annotations après les citations dans les grilles d'analyse et les tableaux servent à indiquer le numéro de sujet de l'athlète ainsi que ses initiales (ex : 2-MCL) tandis que dans les autres cas elles servent à indiquer son numéro de sujet, ses initiales de même que le numéro de la question et le numéro de la citation de l'athlète à cette question (ex : 4-CAD-15-2).

plus visuelle et dégagée du second. Ce premier appendice présente de façon plus accessible et compréhensible les données du second. Les références seront faites aux tableaux à l'appendice G (à moins d'indications contraires) et le lecteur désireux d'avoir tous les détails pourra toujours se référer aux grilles d'analyse (appendice H) s'il le désire.

Comme le montre le tableau II (appendice G) et la grille d'analyse des questions A et B (appendice H), les athlètes ont livré une description détaillée d'une journée où ils ont eu un épisode de *flow* et 29.2% des citations rapportées ont pu être classées à l'intérieur de cinq des neuf caractéristiques du *flow*. Ces cinq caractéristiques sont la concentration complète, l'automatisme, le contrôle, la rétroaction et le plaisir (une catégorie s'apparentant à cette dernière a été ajoutée et a été nommée « état de bien-être / sentiment positif »). D'autres aspects positifs de cet épisode mentionnés par les athlètes (47 thèmes bruts soit un autre 29.2% des citations) concernaient la confiance, les encouragements de la famille et des amis, l'enthousiasme (ou le désir, la volonté), la facilité ou l'aisance de même que les attentes face à la situation ainsi que l'évaluation de la performance et la préparation à la compétition. Tous ces éléments semblaient être contributifs à l'expérience de *flow*.

La dimension qualifiée de « neutre » (39 thèmes bruts soit 24.2% des citations) est plutôt constituée de descriptions qui peuvent dans certains cas revêtir une apparence négative et dans certains, une apparence positive. Sous ce classement, on retrouve le « discours interne », les « conditions de neige et de météo », les « résultats de compétition » de même que les « circonstances de compétition » ainsi que les citations ayant trait à « l'équipement » (planches, fixations, etc.). Un exemple de cette possibilité de changement de polarité est tiré de la catégorie Conditions - Météo. Par exemple, un athlète pourra dire « Cela créait des trous (dans la piste) et je suis plus fort dans les trous » et un autre « Le style de tracé (le parcours dans la piste) n'était pas pour moi » ; les deux font référence aux conditions de la piste mais un est avantage par cette situation et l'autre est désavantagé. Cette catégorie était plutôt de type descriptif et cherchait à détailler l'épisode de *flow*.

Certains athlètes ont mentionné des aspects négatifs (20 thèmes pour 17.2% des citations) quant à leur épisode de *flow* ; les trois catégories principales sont le « stress », les « doutes ou inquiétudes » et les « blessure(s) / maladie / fatigue ».

Questions 27-28-29 : Les questions 27-28-29 demandaient aux athlètes de décrire et de mettre en mots leurs perceptions face à trois degrés de défi distincts afin d'éclaircir certaines zones embrouillées quant à l'atteinte du *flow*. Ces trois niveaux de défi étaient 1) une situation où le défi dépasse largement leurs habiletés (question 27), 2) une situation où le défi est juste un peu au-dessus de leur capacité (question 28) et 3) une situation où le défi est vraiment en dessous de leur capacité (question 29).

De la question 27, il ressort que les citations décrivant la situation où le défi dépasse largement les habiletés sont majoritairement regroupées dans des catégories négatives. Les six catégories négatives (voir tableau III, appendice G) ont regroupé plus de 31 citations ce qui constitue 68.9% du total des thèmes bruts mentionnés ; ceci laisse supposer que le défi perçu, dans un tel cas, semble difficile à surmonter pour une grande partie des athlètes. Les catégories regroupant des thèmes bruts associés à des qualités positives sont plus rares mais on retrouve tout de même trois catégories composées à l'aide de 12 thèmes bruts et qui représentent 26.7% de toutes les citations. Cette situation est donc dans une moindre proportion perçue comme étant motivante et plaisante. Deux thèmes bruts (soit 4.4% des citations) constituent la

dimension « neutre » ; ces thèmes bruts sont des rationalisations que font les athlètes par rapport à la situation.

La question 28 qui représente la situation où le défi est juste un peu au-dessus de la capacité de l'athlète est plus positivement décrite que la question 27 (voir tableau IV, appendice G). On retrouve 42 thèmes bruts (soit 91.3% des citations) placées sous la dimension « positif » contre seulement quatre (soit 8.7% des citations) sous celle « négatif » contrastant fortement avec la situation précédente. Les athlètes ont décrit cette situation comme en étant une qui leur apporte un défi, qui les motive, qui est réalisable et leur procure du plaisir, et aussi comme une situation qui leur donne confiance et qui est plus propice à la concentration. En interprétant les proportions de 91.3% de citations positives par rapport à 8.7% de citations négatives (faisant toutes référence au stress), cette situation est donc considérée comme beaucoup plus opportune pour atteindre l'état de *flow*.

Pour ce qui est de la question 29, qui représente la situation où le défi est plus bas que les habiletés de l'athlète, les catégories sont presque également partagées entre les pôles positif et négatif, démontrant des divergences de perception entre les athlètes (voir tableau V, appendice G). Cinq catégories ont été placées sous la

dimension «positif» et ont regroupé 21 citations (43%) et cinq catégories ont été placées sous la dimension «négatif» et ont réuni 24 citations (49%). La dimension «autre» a recueilli quatre mots (8%) ne cadrant pas parfaitement dans les autres dimensions, il s'agit de : confiance, calme, simplicité et lentement. Ces données portent à croire que ce contexte peut être perçu autant comme étant positif ou négatif selon la perception de l'individu. La dimension positive du tableau V démontre bien le fait que même si cette situation n'offre pas de défi immense, elle peut représenter une belle occasion de pratique pour l'athlète. La dimension négative et ses catégories peuvent donner l'impression que ce contexte est inutile et sans objet pour certains athlètes. Il ressort donc de cette analyse que cette situation peut être interprétée comme une belle occasion de pratique et de plaisir ou, à l'opposé, être perçue comme une situation n'apportant rien et qui vaut plus la peine d'être évitée que d'être vécue.

Question 30 : Cette question avait pour but de contraster la situation de *flow* identifiée aux questions A et B avec la pire journée d'entraînement ou de compétition que le planchiste ait jamais vécue. Quatre dimensions regroupent les catégories de thèmes bruts représentant cette plus mauvaise expérience de l'athlète (voir tableau VI, appendice G). Les athlètes ont relaté de cette journée que les facteurs extérieurs à la

personne comme la température et le manque de temps n'étaient vraiment pas idéals (41 thèmes bruts soit 40.2% des citations) et aussi que les aspects physiques de la performance, comme la condition physique ou les blessures, n'étaient pas optimaux (24 thèmes bruts soit 23.5% des citations). Les noms des catégories relatives aux caractéristiques du *flow* (11 thèmes bruts soit 10.8% des citations) décrivent bien comment les athlètes se sentaient : rétroaction négative, (pas de) contrôle, (pas de) concentration et pas de plaisir. Les autres noms de catégories dans la dimension «Interne non-relatif aux caractéristiques du flow» (26 thèmes bruts soit 25.5% des citations) décrivent tout aussi bien la perception des athlètes face à cette situation, ces catégories sont : stress / pression, frustration / colère / idées négatives, de même que manque de motivation, peur et manque de confiance. D'emblée, il est possible de déduire que cette pire journée se situe à l'antipode de la situation de *flow* intense et idéale trouvée au début de l'entrevue.

Réponses des athlètes au FSS

Les résultats obtenus par les athlètes au FSS (appendice H) ont tous été analysés et peuvent être retrouvés au tableau VII (appendice G). Une corrélation de -0.439 a été obtenue, significative pour un seuil de

.047, entre l'importance du résultat au test et le rang obtenu à la compétition. Cette triangulation effectuée permet de dire que plus petit (meilleur) était le rang, plus le score au FSS était élevé. L'analyse statistique des résultats permet donc de supposer que les athlètes en planche à neige offrent une meilleure performance lorsque le résultat au test est plus élevé, c'est-à-dire lorsqu'ils se rapprochent davantage du vécu d'un épisode de *flow*.

Deuxième thème : Liens avec d'autres construits.

Ce deuxième thème est formé des questions C à I, neuf à 11 et 22 à 25 qui cherchent à mieux comprendre le lien entre le *flow* et d'autres construits ciblés.

Questions C à E : Ces trois questions avaient pour but de déterminer s'il était possible d'être dans le *flow* et d'être concentré sans toutefois avoir d'objectif précis ou un « focus » clair. Les athlètes ont tous mentionné (100% des cas) qu'il était impossible ou extrêmement difficile d'obtenir le *flow* et d'être concentré sans avoir de but (voir tableau VIII, appendice G). S'ils ne le disaient pas directement (ex. : « On ne peut être concentré sans avoir de but. »), ils le disaient indirectement (ex. : « Cela serait difficile sans but. »).

Questions F à I: Ces questions tentaient de savoir si le *flow* se manifestait différemment selon le calibre de l'athlète et aussi selon sa discipline (planche à neige alpine de slalom ou planche à neige acrobatique).

La question F visait à savoir si les athlètes croyaient que plus leur niveau de compétence augmentait, plus ils avaient d'épisodes de *flow* (voir tableau IX, appendice G). Les athlètes semblent en grande majorité d'accord avec cet énoncé car les réponses des sujets de l'échantillon laissent entendre que le calibre et la compétence influencent l'atteinte du *flow* ; les raisons évoquées sont variées. La raison la plus souvent mentionnée est l'expérience (25 thèmes bruts ou 49% de toutes les citations à cette question) qui semble faciliter chez l'athlète la capacité d'atteindre plus facilement le *flow* ; la confiance aussi est rapportée (deux thèmes bruts soit 4% des citations). L'autre raison la plus souvent mentionnée est la capacité à gérer le stress et les préoccupations (12 thèmes bruts soit 23.5% des citations). Cette capacité, selon les athlètes, permet de laisser les soucis de côté et de se concentrer entièrement et complètement sur l'accomplissement des gestes menant à une bonne performance. Selon les sujets, avec le haut calibre et la compétence vient aussi l'aptitude à reconnaître et stimuler plus

facilement le vécu relié aux différentes caractéristiques du *flow* afin de pouvoir atteindre cet état. Dans la dimension « *flow* », une catégorie appelée « expérience de *flow* » rapporte les propos d'un athlète qui avance qu'il acquiert sa capacité à vivre le *flow* autant dans ses bons que ses mauvais résultats. Toujours dans la dimension « *flow* », les caractéristiques de cet état qui sont mentionnées (avec 10 thèmes bruts soit 19.6% des citations) sont l'automatisme, la concentration (« focus ») et le plaisir de même que la rétroaction claire et non ambiguë. L'autre aspect rapporté par les sujets concerne les commandites dont un athlète plus expérimenté peut bénéficier et qui peuvent faciliter son cheminement de carrière en lui enlevant le poids financier des épaules. Ceci encore dans le but de lui permettre de se concentrer uniquement sur la performance. Il appert donc selon l'analyse des réponses des athlètes que ceux-ci croient que plus le calibre et la compétence augmentent, plus ils ont la capacité de stimuler et activer facilement les différentes caractéristiques du *flow* et aussi la capacité de gérer les éléments environnants ; ceci leur permet d'atteindre l'état de *flow* plus souvent.

La question G demandait aux athlètes s'ils identifiaient des différences entre les différentes disciplines en planche à neige et si différences il y avait, de les décrire (voir tableau X, appendice G). La

majorité des athlètes (neuf athlètes soit 60% de l'échantillon) croient qu'il n'y a pas de différence entre la discipline de la planche à neige de slalom et celle acrobatique tandis que six athlètes (soit 40% de l'échantillon) croient pouvoir identifier des différences. Ces différences ont trait à l'évaluation de la performance (une est chronométrée et l'autre est jugée) et à la mentalité, qui serait différente entre les planchistes de course et les planchistes acrobatiques.

Le but de la question H était de connaître l'opinion de l'échantillon sur l'atteinte du *flow* par rapport à deux niveaux de planchiste : amateur et élite. En d'autres mots, est-ce que les athlètes élites sont plus susceptibles de connaître le *flow* que les amateurs ? Les sujets s'entendent pour dire que les différents calibres offrent différentes opportunités de *flow* mais les athlètes élites auraient quelques avantages par rapport à leurs confrères amateurs (voir tableau XI, appendice G). Les athlètes élites peuvent compter sur leur expérience (16 thèmes bruts soit 64% des citations), leur maturité (un thème brut soit 4% des citations) ainsi que sur l'automatisme développé au fil du temps (deux citations soit 8% des citations) pour parvenir au *flow*. Les athlètes élites sont plus favorisés pour atteindre le *flow* à cause de leur bagage d'expérience et de leurs connaissances. Les athlètes amateurs, quant à eux, parviennent au *flow* par simple plaisir (deux thèmes bruts

soit 8% des citations), par absence de stress (un thème brut soit 4% des citations) et aussi grâce à une confiance candide que leur confère la situation dans laquelle ils se placent (un thème brut soit 4% des citations). Autrement dit, les athlètes amateurs parviennent au *flow* par coïncidence et à cause des situations peu stressantes dans lesquelles ils se positionnent tandis que les athlètes élites y arrivent parce qu'ils sont en mesure de gérer et de contrôler les circonstances dans lesquelles ils évoluent. Deux dernières catégories viennent nuancer la réponse: la première indique que c'est le type de situation dans laquelle l'athlète se place qui est différent (un thème brut soit 4% des citations) mais que c'est surtout par rapport aux capacités qu'il a d'y faire face ou sa manière de penser (un thème brut soit 4% des citations) que se trouve la plus grande différence.

La question I, quant à elle, n'avait pas comme but d'éclaircir quoi que ce soit par rapport au *flow* mais essayait plutôt de déterminer les différences entre les athlètes élites et les athlètes amateurs selon la perception des individus de l'échantillon afin d'apporter nuances et détails aux questions précédentes (voir tableau XII, appendice G). Les athlètes identifient l'engagement (12 thèmes bruts soit 25% des citations), l'expérience (sept thèmes bruts soit 14.6% des citations), le temps investi (huit thèmes bruts soit 16.7% des citations) et les

commandites (sept thèmes bruts soit 14.6% des citations) comme distinctions notables entre les deux groupes ; à elles seules, ces quatre catégories recueillent 70.9% des thèmes bruts (voir tableau XII, appendice G). Les six autres catégories (regroupant 14 citations soit les 29.1% restant des citations) représentant les différences entre amateurs et élites sont : le volume d'entraînement, le talent/potentiel et l'équipement de même que la condition physique, le stress et les buts fixés. Selon les sujets de l'échantillon, ce sont donc ces caractéristiques qui constituent les différences majeures entre les athlètes élites et amateurs. Les athlètes sont donc consistants et logiques dans leurs réponses puisqu'ils identifient ici aussi l'expérience et ses dérivés (par exemple l'engagement ou le temps investi) comme différences majeures entre un athlète élite et amateur. Ce sont donc les différents acquis obtenus au travers du temps investi et d'un entraînement bien planifié qui distinguent un athlète élite d'un amateur.

Questions neuf à 11 : Ces questions cherchaient à vérifier si des parallèles pouvaient ressortir entre les conceptions que les athlètes se font du plaisir (« *enjoyment* » en anglais) et le *flow*.

La question neuf visait spécifiquement la journée où les athlètes avaient eu le plus de plaisir à pratiquer leur sport. Est-ce que, selon eux,

ils étaient dans le *flow* cette journée-là ? Douze athlètes disent explicitement qu'ils étaient dans l'état de *flow* lors de cette journée et les autres le rapportent de manière implicite en mentionnant qu'ils vivaient une ou plusieurs des caractéristiques du *flow* (voir tableau XIII, appendice G). Un seul athlète est ambigu : il dit vivre certaines caractéristiques du *flow* tout en mentionnant littéralement ne pas vivre cet état. Outre les réponses directes à la question posée, les athlètes ont rajouté certaines explications par rapport à cette journée (voir tableau XIII, appendice G). Treize thèmes bruts (soit 15.9% des citations) étaient des réponses affirmatives comme « Oui, j'étais dans l'état de *flow* ». Ensuite, les athlètes ont amené le point des conditions propices qui paraissent être importantes pour avoir du plaisir en planche à neige. Ces conditions favorables sont la température et les conditions de neige et de terrain (22 thèmes bruts soit 26.8% des citations), le fait d'être en dehors du cadre de l'entraînement ou du cadre rigide d'une discipline (sept thèmes bruts pour 8.5% des citations) et le fait d'être en compagnie d'amis (huit thèmes bruts soit 9.7% des citations). Les caractéristiques du *flow* rapportées comme vécues lors de cette journée où l'athlète a eu le plus de joie à pratiquer son sport sont : le plaisir (sept thèmes bruts soit 8.5% des citations), l'équilibre défi - habiletés (trois thèmes bruts soit 3.7% des citations), la concentration (trois thèmes bruts soit un autre 3.7%) de même que la transformation du temps (deux thèmes bruts soit

2.4%) et le contrôle (trois thèmes bruts soit 3.7%). La catégorie « nouveauté équipement » est formée par une citation d'un athlète (comptant pour 1.2% de toutes les citations) qui a dit, sur un ton intense, avoir essayé lors de cette journée une nouvelle planche que son commanditaire lui avait fournie, lui procurant certaines sensations. Les athlètes rapportent, à l'intérieur de la dernière dimension appelée description (13 thèmes bruts soit 15.9% des citations) certaines citations qui qualifient de façon descriptive leur journée (voir grille d'analyse de la question neuf, appendice H).

La question 10 exigeait de l'athlète qu'il donne sa définition complète et détaillée du plaisir en planche à neige afin de voir si celle-ci se rapproche de la définition du *flow*. Les athlètes rapportent que cette définition du plaisir en planche à neige accorde une place prépondérante aux conditions de neige et de température (22 thèmes bruts soit 31% des citations) de même qu'à la présence d'amis (12 thèmes bruts pour 17% des citations), ces catégories revenant de façon récurrente dans beaucoup de questions (voir tableau XIV, appendice G). Les autres conditions présentes pour avoir du plaisir sont la motivation (un thème brut pour 1.4% des citations) de même que l'absence de stress (un thème brut pour 1.4% des citations) et de soucis financier (un thème brut pour 1.4% des citations). Dans leurs définitions du plaisir, certains

athlètes incluent les résultats ou les performances accomplies (12 thèmes bruts soit 17% des citations) de même que la satisfaction qui en découle (trois thèmes bruts soit 4.2% des citations), c'est pourquoi la dimension est appelée «conséquences». Les conditions du *flow* mentionnées dans cette définition du plaisir sont l'équilibre défi - habiletés (cinq thèmes bruts soit 7% des citations), l'automatisme (quatre thèmes bruts soit 5.6% des citations) et le contrôle (six thèmes bruts soit 8.4% des citations). La catégorie « autres », qui regroupait certains qualificatifs neutres (voir grille d'analyse de la question 10 à l'appendice H), a recueilli quatre thèmes bruts (soit 5.6% des citations).

La question 11 tentait de préciser ce qui rendait un entraînement ou une compétition agréable et plaisante. L'analyse a été réalisée en deux parties.

La première partie concernait la compétition. Selon les sujets de l'échantillon (voir tableau XV, appendice G), une compétition est plaisante lorsque le résultat est bon (neuf thèmes bruts pour 15.3% des citations), que les conditions de neige ou de piste et la température sont jugées favorables (14 thèmes bruts pour 23.7% des citations), qu'il y a des amis ou une foule (neuf thèmes bruts pour 15.3% des citations) qui font en sorte qu'il y ait une bonne ambiance (neuf thèmes bruts pour

15.3% des citations) et que le tout est bien organisé (trois thèmes bruts pour 5.1% des citations). Aussi, les caractéristiques du *flow* mentionnées qui seraient présentes lors d'une compétition agréable sont le défi (un thème brut pour 1.7% des citations), le contrôle (un thème brut pour 1.7% des citations) ainsi que le plaisir (cinq thèmes bruts pour 8.4% des citations). Huit thèmes bruts (13.5% des citations) ont créé la dernière catégorie appelée bien-être/rétroaction claire, ce qui vient ajouter une caractéristique du *flow*. En effet, ces thèmes bruts faisaient état d'une évaluation positive de la situation ou des sensations perçues ; par exemple : « Quand tu arrives le matin et que tu es bien dans ta peau » ou « Quand cela va bien et que tu te sens bien sur ta planche ».

Les dimensions qui rendent bien la perception que se font les athlètes d'un entraînement agréable ne sont pas les mêmes que celles de la compétition. Les caractéristiques du *flow* que l'on retrouve à l'entraînement sont légèrement différentes de celles de la compétition. En effet, il semble plus important d'être concentré dans un entraînement (deux thèmes bruts pour 4.7% des citations) et d'avoir une bonne rétroaction (11 thèmes bruts soit 25.6% des citations) tout en ayant de bons défis (quatre thèmes bruts soit 9.3% des citations). Encore ici, les conditions de neige et la température (11 thèmes bruts soit 25.5% des citations) de même que la présence d'amis (quatre thèmes bruts soit

9.3% des citations) jouent un rôle dominant pour faire un entraînement agréable. Un athlète mentionne aussi que la motivation à se rendre à l'entraînement (un thème brut soit 2.3% des citations) contribue à le rendre plaisant. Les six dernières catégories ont été classées sous la dimension « autres ou à postériori » et concernent toutes des aspects bien précis d'un entraînement. Une athlète rapportait qu'un entraînement de simulation de course lui apportait beaucoup de plaisir (un thème brut soit 2.3% des citations), une athlète mentionnait que le type de pratique effectuée durant l'entraînement influençait son côté agréable (deux thèmes bruts pour 4.7% des citations) alors qu'un autre indiquait qu'il devait avoir suffisamment de temps (trois thèmes bruts soit 7% des citations). Un dernier ne devait pas avoir de blessure pour ressentir le plaisir en entraînement (un thème brut soit 2.3% des citations). Les deux dernières catégories ont trait à l'aspect performance qui doit être présent dans l'entraînement pour un des athlètes (un thème brut soit 2.3% des citations) et un autre parle de l'utilité d'un entraînement (deux thèmes bruts soit 4.7% des citations), qui doit pour lui donner des résultats afin d'être plaisant.

Questions 22 à 25 : Les questions 22-23-24-25 cherchaient à clarifier la relation possible entre l'orientation des buts (vers l'exécution de la tâche ou vers les résultats de la compétition) et l'atteinte de l'état de *flow*.

La question 22 demande aux athlètes s'ils se fixent des buts de comparaison (résultat) ou des buts en fonction d'eux-mêmes orientés vers la tâche (voir tableau XVI, appendice G). Huit athlètes ont répondu qu'ils se fixaient particulièrement des objectifs orientés vers la tâche tandis que quatre ont rapporté qu'ils se fixaient et des objectifs en fonction d'eux-mêmes et en fonction des autres. Seulement trois athlètes disent se fixer majoritairement des buts orientés vers les résultats.

La question 23 voulait savoir la différence entre les buts établis en entraînement et ceux en compétition (voir tableau XVII, appendice G). Il ressort de l'analyse comparative que l'entraînement serait moins important que la compétition (huit thèmes bruts pour 25% des citations) car cette dernière serait plus exigeante (deux thèmes bruts pour 6.3% des citations) selon la perception des athlètes. C'est ce qui expliquerait pourquoi les buts en entraînement sont plus orientés vers la technique (huit thèmes bruts pour 25% des citations) car les athlètes perçoivent ce contexte comme un contexte d'apprentissage qui n'a pas d'impact tangible puisque les entraînements ne sont pas évalués. Les buts en compétition sont plus orientés vers le résultats ou la performance (trois thèmes bruts pour 9.3% des citations) car c'est là que les athlètes

peuvent voir si leur entraînement a porté fruit car c'est à ce moment qu'ils sont comparés aux autres. Ceci n'exclut pas que sept citations (21.9% des citations) sont classés comme buts orientés vers la tâche dans le contexte de compétition. Dans son ensemble, il appert de la lecture de ces objectifs que les sujets de l'échantillon ont plutôt tendance à choisir des objectifs orientés vers la tâche pour les entraînements (ex. : « Mes buts sont techniques, ne pas incliner, garder mes mains en avant, au niveau, avoir une bonne ligne, être agressif. ») par rapport à ceux orientés vers le résultat (ex. : « En compétition, c'est plus en fonction des autres. ») pour ce qui est des compétitions comme en font foi les résultats présentés au tableau XVII (voir appendice G). Dans les réponses à cette question, quatre thèmes bruts (soit 12.5% des citations) ont aussi fait ressortir trois caractéristiques du *flow* qui sont l'automatisme, le plaisir et l'équilibre défi/habilités.

La question 24 examine la satisfaction et la joie des athlètes par rapport aux buts qu'ils se fixent (voir tableau XVIII, appendice G). Onze athlètes (soit 73.3% de l'échantillon) indiquent que ce sont les buts personnels orientés vers la tâche qui leur apportent le plus de satisfaction, trois athlètes (soit 20% de l'échantillon) disent que ce sont les buts de comparaison et un seul (soit 6.7% de l'échantillon) explique qu'il ne le sait tout simplement pas. Le type d'objectif qui apporte le plus

de satisfaction est donc celui orienté vers la tâche, choisi 11 fois sur 15 par les athlètes de l'échantillon.

La question 25 cherche à savoir quel type de buts les athlètes avaient lors de leurs épisodes de *flow* (voir tableau XIX, appendice G). Onze athlètes (soit 73.3% des athlètes) indiquent qu'ils avaient des buts personnels dont plusieurs sont orientés vers la tâche comme « mon but était d'atterrir » ou « faire une descente comme je suis capable d'en faire ». Quatre athlètes (soit 26.7% de l'échantillon) avaient plutôt des buts de comparaison comme « (mon but) c'était de gagner indépendamment de qui était à côté ».

Troisième thème : Importance relative des caractéristiques du *flow* et nombre minimal de caractéristiques requis pour l'atteindre.

Ce thème, réunissant les questions un à huit du guide d'entrevue, tente de déterminer l'ordre d'importance des neuf caractéristiques du *flow* tout en essayant d'établir le nombre minimal de caractéristiques requis pour atteindre cet état ainsi que l'examen de l'importance des différentes caractéristiques pour les contextes de l'entraînement et de la compétition.

Les questions un à cinq s'occupent spécifiquement de la première portion de ce thème en essayant de préciser l'ordre des caractéristiques (voir tableau XX, appendice G). Ces cinq questions ayant toutes le même objectif, leurs analyses ont donc été effectuées simultanément. L'ordre des caractéristiques a été calculé par moyenne (voir grille d'analyse des questions 1-2-3-4-5, appendice H), c'est-à-dire que chaque caractéristique se voyait attribué un rang par l'athlète, rang qui était ensuite utilisé pour faire le calcul d'une moyenne de rang (\bar{X}_r) pour chaque caractéristique (voir le tableau XX à l'appendice G ainsi que la grille d'analyse des questions 1-2-3-4-5 à l'appendice H). Après compilation, l'ordre des caractéristiques qui est ressorti, de la plus importante à la moins importante, va comme suit : en premier se trouve l'expérience autotélique (ou plaisir ; $\bar{X}_r=3.0$) suivi du sentiment de contrôle ($\bar{X}_r=3.46$) , de la concentration complète ($\bar{X}_r=3.6$), du sentiment de fusion avec la tâche ($\bar{X}_r=4.2$) pour ensuite retrouver les buts précis ($\bar{X}_r=4.4$) et l'automatisme ($\bar{X}_r=4.8$) et enfin continuer avec l'équilibre défi/habilités ($\bar{X}_r=5.46$) , la rétroaction claire ($\bar{X}_r=7.06$) et finalement, la transformation du temps ($\bar{X}_r=9$). Le résultat le plus frappant est de constater que les 15 athlètes (100% de l'échantillon) sont d'accord pour dire que la transformation du temps est la caractéristique du *flow* la moins essentielle.

La question six tâchait de savoir combien de caractéristiques doivent être présentes afin de pouvoir vivre le *flow*. Les nombres suggérés par les athlètes sont exposés au tableau XXI (appendice G). Deux athlètes se situent aux extrêmes : un athlète croit qu'il faut deux caractéristiques pour être dans le *flow* et un autre présume qu'il en faut six. Les autres sujets (13 athlètes) se situent à l'intérieur de ces deux limites avec quatre sujets qui estiment qu'il en faut trois, quatre autres qui croient qu'il faut quatre caractéristiques tandis que les cinq autres pensent qu'il en faut cinq pour atteindre le *flow*.

Les questions sept et huit examinent les caractéristiques jugées les plus importantes pour obtenir le *flow* dans deux contextes différents : durant les entraînements et durant les compétitions.

Pour ce qui est des entraînements (voir grille d'analyse de la question sept à l'appendice H), la plupart des athlètes mentionnent plusieurs caractéristiques comme étant importantes pour ce contexte tandis que certains mettent plutôt l'accent sur une caractéristique ou un élément en particulier. En faisant une analyse de la fréquence des références faites aux différentes caractéristiques du *flow*, l'ordre d'importance (voir tableau XXII, appendice G) pour les entraînements

est : la concentration complète (neuf thèmes bruts pour 22.5% des citations) , le plaisir (neuf thèmes bruts pour 22.5% des citations) et le contrôle (huit thèmes bruts pour 20% des citations), suivi par les buts précis (cinq thèmes bruts pour 12.5% des citations) et la rétroaction (trois thèmes bruts pour 7.5% des citations) pour continuer avec la fusion (deux thèmes bruts soit 5%) et l'automatisme (deux thèmes bruts pour un autre 5%) et terminer avec l'équilibre défi / habiletés (deux thèmes bruts pour les derniers 5%). La catégorie «autres» (voir grille d'analyse de la question sept à l'appendice H) vient nuancer certaines réponses apportées par les athlètes. Une des athlètes qui a mentionné la concentration complète comme caractéristique centrale rajoute que c'est l'isolement, ou le fait de s'entraîner de façon solitaire, qui lui permet d'atteindre cette dite concentration complète. Cette caractéristique est la condition sine qua non pour que cette athlète accède à un niveau de concentration suffisant pour atteindre le *flow*. La catégorie appelée «limite» regroupe les citations d'une athlète qui précise qu'elle dépasse souvent la limite de ses capacités mentales et physiques durant les entraînements ; cette athlète mentionnait le contrôle comme caractéristique principale. Les deux autres caractéristiques relatent des différences entre les entraînements et la course : la première est que durant les entraînements, il n'y a pas de stress et la deuxième est que

lorsque l'athlète tombe en entraînement, ce n'est pas réellement grave car c'est justement une occasion de corriger ses erreurs.

La question huit visait à découvrir les caractéristiques les plus importantes pour atteindre le *flow* mais cette fois-ci en compétition (voir tableau XXIII, appendice G). Tout comme dans l'analyse de la question précédente, certains athlètes mentionnent un ensemble de caractéristiques importantes alors que d'autres mettent uniquement l'emphase sur une (voir grille d'analyse de la question huit à l'appendice H). Seulement une athlète affirme qu'elle inclurait pratiquement toutes les caractéristiques, ne pouvant indiquer de caractéristiques plus saillantes que d'autres. Les caractéristiques citées le plus souvent pour le *flow* en contexte de compétition sont, en ordre décroissant d'importance: la concentration complète (huit thèmes bruts pour 18% des citations), le contrôle (sept thèmes bruts soit 15.6% des citations), l'automatisme (sept thèmes bruts soit un autre 15.6% des citations) et le plaisir (sept thèmes bruts pour 15.6% des citations), suivent ensuite le sentiment de fusion (cinq thèmes bruts soit 11.1% des citations), l'équilibre défi / habiletés (quatre thèmes bruts pour 8.9% des citations) et les buts précis (quatre thèmes bruts pour un autre 8.9% des citations) de même que la rétroaction claire (trois thèmes bruts soit 6.3% des citations). Un autre athlète (voir grille d'analyse de la question huit à

l'appendice H), quant à lui, englobe les quatre caractéristiques qui lui semblent importantes en disant que «en gros, c'est surtout la motivation» qui est importante pour une compétition. Le reste de la grille d'analyse (appendice H) a assemblé en vrac des différences entre la compétition et les entraînements que les athlètes ont mentionnées et qui seront utiles dans le prochain chapitre qui porte sur la discussion et l'interprétation des résultats.

Quatrième thème : Comment atteindre le *flow* ?

Ce quatrième thème est composé des questions 12 à 20 et traite de l'atteinte de l'état de *flow*.

Les questions 12 à 16 forment la première moitié de ce thème et s'interrogent sur deux paramètres généraux qui déterminent le *flow*: 1) la situation et 2) l'individu.

La question 12 tente de déterminer quelles sont les meilleures circonstances et/ou situations pour avoir l'état de *flow* (voir tableau XXIV, appendice G). La meilleure situation pour parvenir au *flow*, selon les athlètes, est lorsque les conditions de neige et de température sont jugées idéales (huit thèmes bruts comptant pour 21% des citations), que

l'événement ou la journée est bien organisé (deux thèmes bruts soit 5.3% des citations) et que l'entraîneur est en bonne forme (trois thèmes bruts soit 7.9% des citations). Lors de cette journée, des amis sont présent ou du moins, un support social est ressenti (quatre thèmes bruts pour 10.5% des citations). De plus, l'athlète a confiance en lui (trois thèmes bruts pour 7.9% des citations) et est en bonne santé (trois thèmes bruts soit 7.9% des citations) de même qu'il a une bonne attitude (un thème brut pour 2.6% des citations). Les thèmes rapportés en rapport direct avec la *flow* sont la concentration (cinq thèmes bruts pour 13.2% des citations) et la fusion avec la tâche (trois thèmes bruts soit 7.9% des citations) ainsi que le plaisir (deux thèmes bruts soit 5.3% des citations) et le défi (deux thèmes bruts soit un autre 5.3% des citations). Une citation souligne l'automatisme (2.6% des citations).

Un athlète a mentionné qu'il était possible d'obtenir le *flow* n'importe où (un thème brut soit 2.6% des citations). Cinq athlètes se déclaraient totalement ignares face à cette question ou bien estimaient avoir déjà répondu à cette question, ce qui fait en sorte que l'analyse a été effectuée sur les réponses de dix sujets. Les réponses des sujets permettent toutefois de se faire un portrait relativement juste des meilleures circonstances pour obtenir le *flow*.

La question 13 qui demande précisément quelle est la meilleure interaction entre la personne et la situation n'a pas été très bien comprise par tous les athlètes de l'échantillon (voir tableau XXV, appendice G). Seulement cinq athlètes de l'échantillon ont bien compris le sens de la question et ce malgré l'utilisation du graphique de Kimiecik et Stein (1992, voir appendice B). De ces cinq, quatre ont répondu que la meilleure interaction était une situation parfaite avec un athlète idéal et la dernière athlète (de ces cinq) a mentionné des conditions ou des caractéristiques de la compétition plutôt que de dire quelle était pour elle l'interaction la plus favorable. La majorité des athlètes ayant répondu (quatre sur cinq) s'accordent pour dire que la meilleure interaction possible est lorsque qu'un athlète idéal est placé dans une situation extrêmement favorable. Les autres réponses recueillies (voir grille d'analyse de la question 13 à l'appendice H) mettent en lumière certains aspects mentaux (ex. : «Il faut que tu sois bien dans ta tête.») dont la concentration (ex. : «Beaucoup de concentration, il n'a pas de problème de mental.») de même que certaines qualités ou caractéristiques de la personne («Elles s'adaptent toujours.») et aussi de la compétition («C'est quand tout ce qu'il y a autour de la compétition est idéal.»). Ces réponses apportent quelques détails par rapport aux caractéristiques de la personne et du contexte mais cela ne répond pas directement à la

question qui était de savoir quelle était la meilleure interaction entre la personne et la situation.

La question 14 exige que l'athlète décrive une journée de compétition idéale dans sa discipline en planche à neige (voir tableau XXVI, appendice G). De nouveau, il appert que les conditions de neige et de température sont très importantes pour les athlètes avec plus de 22 citations comptant pour 20% de toutes les citations. Lors de cette journée idéale, une préparation adéquate semble pouvoir aider. Les athlètes mentionnent qu'ils ont une certaine routine comportementale ou du moins qu'ils émettent certains comportements le matin de cette compétition parfaite. Un bon déjeuner semble important (trois thèmes bruts pour 2.7% des citations), une bonne nuit de sommeil aussi (13 thèmes bruts soit 11.8% des citations), l'équipement doit être bien préparé (trois thèmes bruts soit 2.7% des citations), le parcours ou la piste doit être bien inspecté (quatre thèmes bruts pour 3.6% des citations) et les muscles et articulations bien étirés (sept thèmes bruts pour 6.4% des citations). Les résultats ainsi que la performance s'avèrent aussi très importants pour les athlètes, dix citations sont amenées par les athlètes concernant ces deux aspects (soit 9.1% des citations). Certains mentionnent que ce sont les résultats de comparaison qui sont importants (ex. : «C'est quand tu gagnes... »)

tandis que d'autres rapportent plutôt que ce sont les résultats de satisfaction qui revêtent une importance pour eux (ex. : « Il faut que je sois content de moi, ce n'est pas nécessairement de gagner »). L'atmosphère qui contribue à cette journée idéale implique une bonne organisation (ex. : « La course débute à l'heure, c'est bien organisé. » ; six thèmes bruts soit 5.5% des citations), la présence d'amis ou de support (ex. : « Il y a plein de monde » ; 10 thèmes bruts soit 9.1% des citations), la musique et l'ambiance (deux thèmes bruts soit 1.8% des citations) et le fait de pousser ses limites aussi (ex. : « Tous y vont à fond » ; deux thèmes bruts pour 1.8% des citations). Au cours de cette journée, l'athlète est calme et relax (11 thèmes bruts soit 10% des citations) et il est aussi en santé, c'est-à-dire sans blessure (un thème brut pour 1% des citations). Les caractéristiques du flow perçues sont le plaisir (avec quatre thèmes bruts pour 3.6% des citations), l'automatisme (deux thèmes bruts pour 1.8% des citations) de même que la concentration (qui a récolté 10 thèmes bruts pour 9.1% des citations). Trois athlètes considéraient avoir fourni une réponse à cette question et ont ainsi été regroupés sous la catégorie « pas de réponse ». L'analyse de la question 14 permet donc de dire quelles sont les composantes d'une journée idéale de compétition plus susceptible d'amener le *flow* pour les sujets de l'échantillon.

Quelles sont les qualités qu'un athlète doit posséder afin d'obtenir plus facilement l'état de flow au niveau technique, tactique, physique et psychologique ? Telle était la question 15 (voir tableau XXVII, appendice G). Au niveau technique (20 citations en tout pour cette dimension), l'athlète de référence a confiance (2/20), il a un bon équipement (2/20), il a beaucoup d'expérience (4/20) de même qu'une bonne technique (2/20); cette technique est bien intégrée et est automatique pour lui (2/20). De plus, ce même athlète a une grande capacité d'adaptation (3/20) et a une stratégie pour approcher la compétition (5/20). L'aspect tactique (22 citations pour cette dimension) est bien détaillé par les athlètes de l'échantillon. Les athlètes étudient le parcours (5/22), ils ont un plan de compétition (4/22), ils gèrent les stress extérieurs (2/22) et essaient d'être les meilleurs afin d'éclipser les autres concurrents (5/22). D'autres qualités tactiques supplémentaires se retrouvent dans les réponses: la visualisation (1/22), le *flow* (ou plutôt l'automatisme) utilisé comme tactique (1/22), l'expérience (1/22) et l'équipement (1/22). Deux citations ont été classées sous « Tactique : aucune », il s'agit de « En slalom géant, il n'y a pas vraiment de tactique » et « tactique : pas vraiment ». La dimension physique (comptant 24 citations) se découpe en cinq catégories : la forme physique (endurance, force ; 17 citations sur 24), l'alimentation et les

médicaments (2/24), l'absence de blessure et la détente (2/24) de même qu'une catégorie appelée « physique : psychologique » qui regroupe deux citations (voir l'analyse de la question 15 à l'appendice H). Les qualités psychologiques (34 citations pour cette dimension) de l'athlète capable d'obtenir facilement l'état de *flow* sont son habileté à se concentrer et à faire le « focus » (9/34), sa capacité à avoir du plaisir (4/34), sa confiance en lui (4/34) et le fait qu'il n'a pas de doute (8/34) de même que sa motivation et son engagement (3/34). Son expérience (3/34) de même que sa stabilité mentale et émotionnelle (2/34) en plus de l'utilisation de la visualisation (1/34) sont aussi mises à profit. Les catégories qui ressortent de l'analyse des réponses dressent un portrait plutôt juste de toutes les qualités nécessaires pour un athlète afin qu'il soit facile pour lui d'avoir des épisodes de *flow*.

La question 16 demande aux sujets de l'échantillon de faire le portrait d'un athlète qui aurait la capacité d'avoir fréquemment des épisodes de *flow* (voir tableau XXVIII, appendice G). Vu la similitude entre cette question et celle qui la précédait, huit athlètes n'ont pas répondu estimant que leurs réponses à cette question étaient les mêmes qu'à la précédente. Toutefois, sept athlètes ont été capables de percevoir la différence entre les deux questions, une demandant « comment obtenir facilement l'état de *flow* » et l'autre « avoir presque tout

le temps des épisodes de *flow*» ; le format de la question était différent aussi car pour la question 15, les dimensions de réponses étaient suggérées. Il ressort de ce portrait type d'athlète que les techniques qui aident sont une bonne préparation et un bon entraînement (trois thèmes bruts soit 9.7% des citations), de même qu'une bonne planification (quatre thèmes bruts soit 12.9% des citations) et la pratique de la visualisation (un thème brut pour 3.2% des citations). Les qualités personnelles ou facilitantes de cet athlète imaginé sont son équipement (un thème brut pour 3.2% des citations), ses qualités physiques et corporelles (cinq thèmes bruts soit 16.1% des citations), sa technique sportive (trois thèmes bruts pour 9.7% des citations), son talent inné (2 thèmes bruts pour 6.5% des citations) de même que sa confiance (cinq thèmes bruts soit 16.1% des citations). Les caractéristiques du *flow* qui se manifestent pour cet individu sont le plaisir (ex. : « Il faut commencer avec quelqu'un qui lui apprend le plaisir dans le sport, le plaisir du jeu dans le sport. » ; trois thèmes bruts soit 9.7% des citations) , la concentration (ex. : « Il doit avoir une force de concentration extraordinaire. » ; trois thèmes bruts pour un autre 9.7% des citations) et le *flow* (ex. : « C'est d'essayer de combiner les neuf éléments dans une situation de course. » ; un thème brut pour 3.2% des citations).

Les questions 17 à 20, qui constituent la deuxième partie de ce thème, interrogent les athlètes sur la manière dont ils sont capables de transférer leurs capacités à atteindre le *flow* et sur le comment, si c'est chose possible, ils parviennent à déclencher ou du moins reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*.

La question 17 demande à l'athlète comment obtenir le *flow* à travers plusieurs situations ; six catégories représentant autant de techniques ont ressorti pour la dimension « techniques pour atteindre le *flow* ». Plus de 32.9% des citations ont été attribuées à la technique « faire comme si... » (voir tableau XXIX, appendice G), technique qui a pour but de donner aux athlètes la confiance et l'état d'esprit nécessaire pour donner une bonne performance. Beaucoup des sujets perçoivent cette technique comme un moyen de reproduire en compétition ce qu'ils font en entraînement (ex. : « En essayant de toujours t'imaginer en course comme à l'entraînement parce qu'en entraînement, tu as moins de stress. »), ce qui est pour eux un gage de réussite. Ce moyen leur permet de contrôler leur stress et de passer plus facilement au travers de l'épreuve qu'est la compétition en s'imaginant que c'est un simple entraînement. Un athlète mentionne qu'une bonne préparation aide (un thème brut soit 1.7% des citations), le même mentionne aussi qu'un truc important pour lui est « de se motiver » (un thème brut soit 1.7% des

citations) sans toutefois mentionner quel moyen il utilise tandis qu'un autre dit qu'un athlète fort techniquement est plus rapide mentalement (un thème brut pour 1.7% des citations). La gestion du stress et l'adaptation permettent aussi à certains sujets d'obtenir le *flow* plus facilement (ex. : « Dès que tu peux bien composer avec les éléments, tu peux avoir le *flow* plus facilement » et « Être capable de s'adapter aux différentes situations » ; quatre thèmes bruts pour 6.9% des citations). Sous la catégories « Techniques - Moyens » ont été classées deux astuces très ingénieuses (quatre thèmes bruts pour 6.9% des résultats). La première est de noter, à l'aide de formulaire, les épisodes où tout va bien afin de pouvoir ultérieurement reproduire la même séquence de comportement ou de trucs dans le but d'obtenir le même excellent rendement. L'autre méthode consiste à observer méticuleusement la même routine, et ce, de compétition en compétition. L'athlète qui a mentionné ce truc disait qu'à chaque compétition, il courait 20 minutes, il faisait trois descentes de réchauffement et qu'ensuite il inspectait le parcours ; ceci le mettait en confiance pour affronter le défi de l'épreuve à laquelle il s'apprêtait à participer. Certaines caractéristiques personnelles ont été signalées comme étant utiles. Entres autres, les sujets de l'étude mentionnent la confiance en soi (un thème brut soit 1.7% des citations), le bien-être ou l'humeur du moment (cinq thèmes bruts soit 8.6% des citations), l'expérience préalablement acquise

(quatre thèmes bruts soit 6.9% des citations), le support social dont on s'entoure (deux thèmes bruts soit 3.5% des citations) et la réputation que l'on a auprès des autres concurrents (un thème brut soit 1.7% des citations). Les caractéristiques du *flow* les plus souvent données par les athlètes pour cette réponse sont le plaisir (six thèmes bruts soit 10.3% des citations) et la concentration (cinq thèmes bruts soit 8.6% des citations). Les autres sont les objectifs clairs (un thème brut soit 1.7% des citations), l'automatisme (deux thèmes bruts soit 3.5% des résultats) et le contrôle (un thème brut soit 1.7% des citations). Tous ces trucs permettent, selon les sujets de l'échantillon, de transférer d'un contexte à l'autre leur potentiel à atteindre le *flow*.

Seulement six athlètes ont répondu à la question 18 qui cherchait ensuite à connaître la ou les méthodes permettant de reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*, les neuf autres ayant répondu qu'ils ne savaient tout simplement pas comment (voir tableau XXX, appendice G). Il est curieux de constater que certains athlètes ne sont pas en mesure de répondre comment il est possible de reproduire méthodiquement l'état de *flow* alors qu'ils ont été capables de dire comment ils transfèrent leur capacité dans différents contextes et de décrire un athlète capable d'obtenir facilement l'état de *flow*. Malgré tout, les athlètes ont mentionné plusieurs moyens de reproduire méthodiquement l'état de

flow. Ces méthodes ont été réparties en trois dimensions: avant, pendant et après. Avant l'événement, l'athlète doit combler ses lacunes sur le plan psychologique comme la confiance ou la gestion du stress, (deux thèmes bruts soit 13.3% des citations) et bien se préparer (un thème brut soit 6.7% des citations). Durant l'événement, il doit reproduire l'entraînement en compétition et vice-versa ou « faire comme si... » (trois thèmes bruts soit 20% des citations), il doit être en mesure de bloquer ses pensées négatives (un thème brut pour 6.7% des citations) et de se mettre dans le « *feeling* » selon l'expression d'un athlète (un thème brut pour 6.7% des citations). De plus, l'athlète devra pouvoir se concentrer et composer avec les éléments (faire du « *coping* » ; quatre thèmes bruts soit 26.6% des citations) et se placer dans des événements à sa hauteur, c'est-à-dire où le défi est égal ou légèrement supérieur à ses capacités (un thème brut soit 6.7% des citations). Après l'événement, l'athlète doit se rappeler des bons coups qu'il a fait et accumuler le plus d'expérience possible (deux thèmes bruts soit 13.3% des citations). Selon les athlètes ayant répondu, ces techniques permettent toutes, ou du moins augmentent les chances, de reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*.

La question 19 continue le raisonnement amorcé à la question 18 mais de manière plus intense; elle demande à l'athlète comment

déclencher systématiquement l'état de *flow* (voir tableau XXXI, appendice G). Sept athlètes ont avoué leur ignorance ou leur doute quant à la possibilité de déclencher le *flow* ou quant à la manière de provoquer cet état. Les huit autres sujets de l'échantillon ont émis leurs opinions relativement aux moyens à prendre pour déclencher systématiquement l'état de *flow*. Les réponses avancées se distribuent également à l'intérieur de deux dimensions: la première est « relatif aux caractéristiques du *flow* (16 citations) et la seconde « non-relatif aux caractéristiques du *flow* » (16 citations). Relativement au déclenchement de l'état de *flow*, les caractéristiques de cet état qu'il est impératif de maîtriser sont l'automatisme (« Il ne faut pas forcer pour l'avoir, cela arrive tout seul » ; six thèmes bruts soit 18.8% des citations), la concentration (« Je crois que tout se passe dans la tête, c'est la concentration » ; trois thèmes bruts soit 9.4% des citations) de même que le plaisir (« Il faut que tu le fasses pour le plaisir » ; cinq thèmes bruts soit 15.6% des citations) et l'équilibre défi/habilités (« C'est en te mettant dans des situations où tu l'as déjà atteint » ; deux thèmes bruts soit 6.2% des citations). Les autres éléments ou exigences devant être présents ou rencontrés sont d'avoir confiance (six thèmes bruts soit 18.8% des citations), suivre un plan ou une routine (trois thèmes bruts soit 9.4% des citations), faire les bons apprentissages et acquérir le plus d'expérience possible (cinq thèmes bruts soit 15.6% des citations) et

s'entraîner autant mentalement que physiquement (deux thèmes bruts soit 6.2% des citations). Avec tous ces éléments réunis, il semble possible, selon les sujets de l'échantillon ayant répondu, de déclencher un peu plus systématiquement l'état de *flow*. Plusieurs similitudes ressortent entre les réponses aux questions 17, 18 et 19. En effet, les athlètes mentionnent plusieurs méthodes semblables pour obtenir facilement, obtenir presque tout le temps, reproduire plus méthodiquement, transférer de même que déclencher l'état de *flow*. Ceci peut suggérer que les techniques sont les mêmes mais que ce serait leur intensité ou leur combinaison qui varient dans le continuum oscillant entre faciliter jusqu'à déclencher le *flow*.

La question 20, dernière question de ce quatrième thème, analyse le raisonnement des athlètes sur la croyance qu'ils ont par rapport à leur capacité et à leur préparation afin de livrer une bonne performance lors d'une compétition (voir tableau XXXII, appendice G). Les catégories physiques (11 thèmes bruts soit 21.2% des citations) et de l'entraînement (huit thèmes bruts soit 15.4% des citations) paraissent importantes vu leurs proportions. Les athlètes accordent beaucoup d'importance au rendement qu'ils offrent dans leur entraînement ainsi qu'à la bonne forme physique qui en découle, ce qui semble pour eux être un juste reflet ou du moins une prédiction fiable de ce qui va se

passer en compétition. L'expérience acquise (un thème brut soit 1.9% des citations), une bonne technique (un thème brut soit 1.9% des citations) de même qu'un équipement bien préparé (un thème brut soit 1.9% des citations) sont les trois dernières catégories incluses sous la dimension des éléments mentionnés n'étant pas psychologiques qui contribuent au sentiment d'être prêt pour une compétition. Les éléments psychologiques signalés par les athlètes comme étant des indications ou des présages d'une bonne préparation sont la confiance en soi (trois thèmes bruts soit 5.8% des citations), la gestion des éléments et du stress (cinq thèmes bruts soit 9.6% des citations) de même que l'utilisation de la visualisation (deux thèmes bruts soit 3.8% des citations) ainsi que le «*feeling*» ou le sentiment (cinq thèmes bruts soit 9.6% des citations) qui peut être décrit comme l'instinct ou l'intuition que ressent l'athlète par rapport à sa préparation. L'équilibre défi/habilités (sept thèmes bruts soit 13.5% des citations), le sentiment de contrôle (trois thèmes bruts soit 5.8% des citations) et l'automatisme (un thème brut soit 1.9% des citations) sont les trois caractéristiques du *flow* mentionnées. Les deux premières (l'équilibre défi/habilités et contrôle) sont les plus importantes puisqu'elles comptent 10 citations sur 11 dans la dimension des caractéristiques du *flow*. La catégorie «*néгатif*» a été créée à l'aide de quatre citations (soit 7.7% des citations) touchant divers aspects de la question posée (voir grille d'analyse de la question 20 à

l'appendice H): un athlète mentionne ne jamais être assez prêt et que rien n'est jamais parfait et une autre dit que même si elle croit ne pas être prête, que l'événement peut bien se dérouler quand même. La dernière citation est amenée par une athlète qui explique que lorsqu'un individu se remet en question, c'est le moment pour lui d'arrêter de pratiquer son sport. Malgré ces quelques citations qui peuvent être considérées hors-contexte, l'ensemble des réponses permet de savoir quels éléments sont présents lorsque les athlètes estiment être prêts pour une compétition.

Cinquième thème : Aspects techniques du vécu de *flow*.

Ce cinquième et dernier thème est composé de deux questions techniques.

La question 21 consulte l'athlète pour connaître la direction du lien entre l'intensité et la fréquence des épisodes de *flow*. L'analyse (voir tableau XXXIII, appendice G) permet de constater que les athlètes avancent des réponses sans toutefois être capables d'étoffer solidement leur raisonnement. Cinq athlètes rapportent qu'ils se figurent qu'il n'y a pas de lien entre la fréquence et l'intensité ou bien qu'ils n'ont aucune idée de l'orientation de ce lien. Un autre suppose que la fréquence est

indépendante de l'intensité en avançant que c'est à cause que la situation autour de l'athlète n'est pas toujours la même. Le reste de l'échantillon, c'est-à-dire neuf athlètes, estime qu'il se trouve un lien entre la fréquence et l'intensité mais ce lien n'est pas équivalent pour tous. Six athlètes considèrent que plus les épisodes sont fréquents, plus ils sont intenses tandis qu'un sujet pense que plus ils sont répétés, plus leur intensité varie sans toutefois mentionner le sens de cette variation. Des citations de deux athlètes ont été placées, lors de l'analyse, sous la catégorie « dépend du calibre » et tentent de nuancer leurs réponses (voir grille d'analyse de la question 21 à l'appendice H). Ces citations expliquent que, pour eux, les épisodes de *flow* sont tributaires du calibre de la situation environnante. Finalement, deux athlètes argumentent que les premiers épisodes de *flow* sont les plus forts sans pourtant expliquer ce qui se passe après ces premiers épisodes. La nature bigarrée des réponses des athlètes ne permet malheureusement pas d'émettre des conclusions solides.

La question 26 avait comme but de déterminer si les athlètes ressentaient l'effort déployé lors de la performance qui les a menés au *flow*. L'analyse (voir tableau XXXIV, appendice G) fait voir que 53% de l'échantillon ressentait l'effort lors de l'épisode de *flow* (huit athlètes) alors que 47% (7 athlètes) ne le sentait pas. Ce résultat bien partagé

démontre donc un certain équilibre entre les individus qui éprouvent l'effort lors du *flow* et ceux qui ne le ressentent pas, sans toutefois pouvoir déceler une tendance marquée d'un côté ou d'un autre. Un résultat intéressant à signaler est que parmi ceux qui ont ressenti l'effort durant l'épisode de *flow*, cinq ont mentionné avoir ressenti l'effort pendant l'exécution de la performance et trois l'ont senti après l'accomplissement de la performance.

Chapitre IV

Discussion et interprétation des résultats

Le présent chapitre est composé de l'interprétation des résultats présentés au chapitre précédent. Il est ici question de commenter les résultats et de faire des parallèles entre ceux-ci et les écrits pertinents dans la littérature. La discussion sera présentée en fonction des cinq thèmes de questionnement établis lors de la problématique de la présente recherche.

Premier thème : Est-ce que les planchistes ont des épisodes de *flow* ?

Ce premier thème tentait de déterminer si les athlètes de l'échantillon choisi avaient des épisodes de *flow*. Nonobstant le fait qu'aucun athlète n'ait auparavant été mis au fait du phénomène de *flow*, tous les athlètes ont pu identifier plusieurs moments où ils ont expérimenté cet état. De plus, lors de l'entrevue, les athlètes étaient très volubiles et enthousiastes à détailler la(les) situation(s) où ils avaient vécu le *flow*, laissant supposer par le fait même que cet état fait partie intégrante du vécu d'un athlète élite en planche à neige. Qui plus est, la quantité considérable de détails et d'explications fournis par les sujets démontre bien que les athlètes élités sont familiers avec cet état et qu'ils le valorisent grandement, tout comme le mentionne Jackson dans son

étude de 1996. Dans la description que les athlètes ont faite de leurs épisodes de *flow* (questions A et B ; Tableau II), plus de six caractéristiques du *flow* ont été rapportées et 47 citations ont pu y être classées. Les sept autres éléments positifs de l'expérience (confiance, famille/amis, l'enthousiasme, la facilité, les attentes, l'évaluation, la préparation ; voir tableau II) ont récolté 47 thèmes bruts. Un fait intéressant à mentionner est que ces sept catégories peuvent être placées dans l'un ou l'autre des facteurs facilitant le *flow* de l'étude de Jackson (1995 ; voir tableau I), ce qui permet de penser que les épisodes de *flow* des athlètes de l'échantillon s'accordent avec ce qui est rapporté dans la littérature. Les éléments neutres qui viennent détailler l'épisode de *flow* regroupent 39 thèmes bruts et celui qui semble le plus important pour les athlètes (avec 16 citations) est celui concernant les conditions de neige et la météo. La planche à neige se pratiquant à l'extérieur, les athlètes sont beaucoup influencés par les conditions de neige et de piste de même que par la température en général (froid, vent, soleil, pluie, etc.). Jackson (1995) mentionne d'ailleurs que l'importance accordée aux conditions environnementales varie beaucoup d'un sport à l'autre. Dans le cas de la planche à neige, cet aspect semble revêtir une importance considérable vu le nombre de citations associés aux conditions de neige et de température dans l'analyse des question et ce, tout au long du guide d'entrevue. Certains

aspects négatifs de l'épisode de *flow* ont été mentionnés par quelques athlètes. Il s'agit du stress, des doutes / inquiétudes et des blessures / maladies / fatigue, ces trois catégories ont regroupé 28 citations. Ce qui est étonnant, c'est de constater que ces trois catégories ont été rapportées dans l'étude de Jackson (1995) comme étant des facteurs venant déranger ou perturber l'atteinte du *flow*. Ceci voudrait donc dire que des facteurs perturbateurs peuvent coexister dans un épisode de *flow* avec des facteurs facilitants en autant que ces derniers aient préséance sur les premiers ; une telle constatation va dans le sens des conclusions de Jackson (1995) qui affirme qu'il est primordial de considérer l'expérience de *flow* dans son ensemble afin de voir de quel côté la balance va pencher.

La section portant sur la perception du défi cherchait à mieux comprendre les zones grises reliées à l'atteinte de l'état de *flow* ; elle comportait trois situations (questions 27-28-29). La première situation en était une où le défi dépassait largement les habiletés de l'athlète. (voir tableau III, appendice G). Dans l'ensemble, cette situation est considérée comme étant négative et assez contraignante (56.4% des citations) donc peu propice à l'état de *flow* même si certains athlètes (21.8% des citations) peuvent y voir une opportunité motivante pouvant apporter du plaisir. La deuxième situation (question 28, tableau IV,

appendice G), celle où le défi dépasse un peu les habiletés, semble être évaluée plus favorablement par les athlètes (91.3% des citations). Le défi qu'amène la situation est perçu comme étant surmontable en autant que les athlètes y mettent les efforts nécessaires. La troisième et dernière situation (question 29) parlait d'un contexte où le défi est plus bas que les habiletés de l'athlète (voir tableau V, appendice G). Les citations qui décrivent cette situation se distribuent de manière presque égale entre les pôles positif et négatif démontrant l'ambivalence des athlètes face à cette situation. Ceci veut sans doute dire que la situation est vécue selon l'interprétation que fait l'athlète de celle-ci car certains sujets ont trouvé des aspects positifs à cette situation limite.

En comparant ces trois différentes situations, la tendance générale qui se dégage est de constater que la situation la plus idéale pour encourager le *flow* est celle où le défi est un peu au-dessus des habiletés. Pour les deux autres situations extrêmes (défi très élevé ou très bas), l'interprétation que se fait l'athlète de la situation fait foi de tout car des appréciations positives ont été retrouvées dans ces deux situations extrêmes mais ce, en moindre nombre que dans la situation intermédiaire. Traditionnellement, le *flow* est situé par rapport à trois autres contextes défi - habileté (Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1988 ; le graphique ici expliqué est le graphique C qui se trouve à

l'appendice B). Les quatre quadrants du graphique représentent quatre différentes interactions entre le défi de la situation et les habiletés de l'individu. Lorsqu'il y a concordance entre les habiletés et le défi, l'individu est dans le *flow* (coin supérieur droit). Lorsque le défi est trop élevé par rapport aux habiletés de l'individu (coin supérieur gauche), le sujet ressent du stress ou de l'anxiété («*anxiety*») et lorsque les habiletés sont basses, dans un contexte de défi peu élevé, l'individu ressent de l'apathie (coin inférieur gauche). Dans la dernière interaction possible, c'est-à-dire quand le défi est bas et que les habiletés sont élevées (coin inférieur droit), le sujet vit de l'ennui («*boredom* »).

Cette conceptualisation permet donc d'expliquer en partie les résultats trouvés pour ces trois questions, par exemple le stress et l'anxiété dans l'analyse de la question 27 où le défi est très élevé et dépasse largement les habiletés de l'athlète (voir où se situe «*anxiety*» dans le graphique) et l'ennui à l'analyse de la question 29 où le défi est très bas (voir «*boredom*» dans le graphique). L'autre partie des résultats (les appréciations positives de défi très élevé ou bas) peut être expliquée par les résultats de Jackson (1995) et Jackson et associés (1998) qui ont découvert que ce serait la perception des habiletés et non la perception du défi qui est la composante critique de l'équilibre entre le défi et les habiletés pour les athlètes élités. La question d'un défi

suffisant est rarement soulevé à ce niveau, la question la plus importante semble être la croyance et la confiance (citée par trois athlètes) qu'a l'athlète dans ses capacités à faire face au défi.

La dernière question du premier thème, la question 30 (tableau VI, appendice G), cherchait à mettre en contraste l'épisode de *flow* de l'athlète avec sa pire journée d'entraînement et/ou de compétition ; les descriptions des athlètes à ce sujet étaient très exhaustives. Il est possible d'inférer que cette pire journée correspond à la situation la moins propice qui soit pour atteindre le *flow* car toutes les catégories créées peuvent être classées dans les conditions venant empêcher ou perturber l'atteinte du *flow* (voir tableau I dans le présent mémoire) de l'étude de Jackson (1995). Encore ici, l'aspect des conditions de neige et de température est amené (26 citations), ce qui suggère encore que ceci est un aspect spécifique important au sport de la planche à neige («*sport-specific characteristics*» ; Csikszentmihalyi, 1990).

Le FSS (*Flow State Scale* ; Jackson & Marsh, 1996) a été utilisé afin d'appuyer le premier thème de questionnement de cette recherche de manière quantitative. Il est important de mentionner qu'autant Jackson et Marsh (1996) que Csikszentmihalyi (1990, 1992) indiquent que le score au FSS (ou tout autre outil servant à mesurer le *flow*) ne

peut en aucun cas être un absolu et être interprété isolément. C'est d'ailleurs dans cet ordre d'idée que Jackson et Marsh mentionnent que le FSS n'est qu'un indicateur utile («*useful indicator*») du construit de *flow*. C'est pourquoi le FSS a été utilisé dans cette étude comme méthode de triangulation pour compléter le questionnaire et non comme méthode isolée. L'analyse statistique a permis de trouver une corrélation de (-).439 entre le score au test et la performance à la compétition avec un seuil de signification de .047 (voir tableau VII, appendice G). En d'autres mots, meilleur le résultat de l'athlète était, plus l'athlète avait un résultat élevé au FSS donc plus il était susceptible d'avoir vécu le *flow* durant son épreuve sportive. Ce résultat statistique va dans le même sens que Csikszentmihalyi (1990) qui mentionne que lorsque les athlètes sont dans le *flow* (en se fiant au score du FSS), des niveaux de fonctionnement optimal surviennent (en considérant un meilleur rang comme étant le signe d'un fonctionnement optimal). Toutefois, une corrélation ne permet pas de dire de quel côté est la relation : est-ce un bon résultat qui amène à vivre un épisode de *flow* ou est-ce le fait de vivre un épisode de *flow* qui mène à une bonne performance ? Malgré tout, ceci vient corroborer quantitativement l'association établie entre la performance de pointe et le *flow* par Jackson et Roberts (1992). Cette association suggère que la performance de pointe est reliée au *flow*, ce dernier étant nécessaire pour la perception d'une performance de pointe.

Le *flow* serait l'ingrédient faisant la différence entre une bonne et une excellente performance, constat qui se révèle exact dans la présente étude. De plus, Jackson et associés (1998) croient important d'utiliser une variété de méthode, quantitative et qualitative, pour cerner le *flow* vu sa complexité en tant que construit. L'utilisation des résultats quantitatifs des athlètes au FSS (combinée aux entrevues) a permis ici de mieux constater le fait que les athlètes de l'échantillon vivent effectivement des épisodes de *flow* dans la pratique de leur sport et que cet état semble être relié à l'obtention d'une meilleure performance.

Deuxième thème : Liens avec d'autres construits.

Ce thème avait comme objectif de savoir comment l'absence de buts et le calibre de l'athlète influencent l'atteinte du *flow* et aussi de faire des liens théoriques entre le *flow* et les construits voisins que sont le plaisir et l'orientation des buts.

L'analyse des questions C à E du guide d'entrevue montre que, selon les athlètes, il est soit impossible, soit très difficile d'être concentré sans avoir de buts ou d'objectifs (voir tableau VIII, appendice G). Cette question avait été suggérée par Kimiecik et Stein (1992) et tentait de déterminer si des buts clairs et précis étaient nécessaires afin d'obtenir

un bon état de concentration, ces deux caractéristiques faisant partie de la définition du *flow* de Csikszentmihalyi (1990). De manière implicite ou explicite, tous les athlètes mentionnent le fait qu'il est impératif d'avoir un ou des objectifs pour être bien concentré. La concentration et la fixation d'objectifs seraient donc interdépendantes l'une de l'autre et elles semblent primordiales pour l'atteinte du *flow*. Ceci vient donc soutenir l'importance de se fixer des buts et d'avoir un bon état de concentration pour ce qui est de l'atteinte du *flow*, ces deux caractéristiques paraissant indissociables. Ce résultat vient rejoindre le constat émis par Jackson (1996) qui explique que l'utilisation de buts ou la fixation d'objectif est un aspect essentiel mais surtout implicite et pris pour acquis par une population élite et c'est ce que les athlètes disent, ils ne peuvent pas ne pas avoir de but.

En y regardant de plus près, l'analyse de la question F (voir tableau IX, appendice G) fait ressortir le fait qu'avec le calibre et la compétence, les athlètes semblent pouvoir davantage apprécier ou expérimenter l'expérience de *flow*. Ceci serait peut-être explicable par le fait, comme le mentionnent Jackson et Csikszentmihalyi (1999), que les athlètes élités affrontent des opposants qui sont les meilleurs dans leur discipline, ce qui les pousse à mettre à profit toutes leurs capacités et expériences acquises avec le temps pour être égal ou supérieur. Les

athlètes de l'échantillon sont les meilleurs au pays, ils ont accumulé beaucoup d'expérience (la moyenne du groupe est de 8,2 ans d'expérience dans le sport de la planche à neige) et se mettent dans une situation où ils font face aux plus difficiles adversaires qui soient pour eux (les meilleurs planchistes au Canada). Deux autres explications ressortent de l'analyse et tendent elles aussi à démontrer le fait que plus un athlète est expérimenté, plus il est susceptible d'atteindre le *flow*. La première est que les sujets mentionnent que plus ils ont d'expérience, plus ils sont en mesure de gérer, contrôler ou diminuer leur stress ou les effets de ce dernier afin d'offrir une meilleure performance et ce, peu importe le contexte. L'autre fait saillant signalé par les athlètes est que plus leur calibre et leur compétence sont élevés, plus il est facile de se concentrer car les préoccupations n'ont plus le même effet incommodant qu'auparavant ; les athlètes sont donc plus en mesure de mobiliser toutes leurs ressources cognitives sur ce qui est important afin d'accomplir la tâche. À titre d'exemple de concentration (et aussi de perte de conscience de soi), un athlète dit : « Je suis tombé un peu dans un état zen, dans un état de subconscient où je me laisse aller parce que je me suis tellement pratiqué ». Jackson et Csikszentmihalyi (1999) expliquent que cette habileté à se concentrer sur les stimuli importants et à écarter ceux qui sont inutiles est le signe d'un esprit discipliné qui s'est beaucoup pratiqué, réitérant le fait que l'expérience accumulée est un

atout pour l'athlète chevronné afin d'accéder au *flow*. Ce facteur expérience est relaté dans l'étude de Jackson (1995) où un athlète mentionne que la maturité acquise au fil du temps lui permet de gérer efficacement les situations problématiques. La différence est que dans la présente recherche, le facteur expérience est amené par 13 athlètes sur 15 et que dans celle de Jackson (1995), il s'agit de deux athlètes sur 28 : ceci sous-entend donc que ce facteur est plus important pour les athlètes de l'échantillon de la présente étude que pour ceux de l'échantillon de l'étude de Jackson. Un sujet mentionne aussi que plus un athlète est habile, plus il aura de commandite et que celles-ci vont lui donner l'occasion (que ce soit par un budget voyage ou une promotion sur l'équipe nationale par exemple) d'être mis en présence de défis plus élevés ; ces défis toujours un peu plus élevés peuvent être un facteur facilitant pour le *flow*.

La question G cherchait à connaître les différences perçues par les athlètes entre les différentes disciplines en planche à neige en ce qui a trait à l'atteinte du *flow*. Presqu'aucune différence n'est ressortie de l'analyse (voir tableau X, appendice G) si ce n'est le fait qu'une discipline est chronométrée et que l'autre est évaluée par des juges. Hormis ces différences entre les tâches exigées, les différences qui ressortent n'ont trait qu'à l'ambiance ou à la mentalité qui sont différentes pour ces deux

groupes distincts de planchistes. Dans le cas présent, les différences entre les disciplines à l'intérieur du même sport n'ont rien révélé de significatif : ceci voudrait donc dire qu'il n'y aurait pas de différences notables entre les différentes sous-disciplines du sport de la planche à neige pour ce qui est du *flow*. Les athlètes sont d'accord pour dire que ce qui est primordial est simplement la tâche à effectuer, comme le dit un des sujets : « Le *flow* s'interprète selon la performance ». En effet, comme le mentionne Csikszentmihalyi (1990), l'activité pratiquée est le véhicule qui permettra au sujet de vivre des épisodes de *flow* ; plusieurs activités étant susceptibles de procurer des moments de *flow*. Bien que plusieurs activités permettent d'expérimenter des épisodes de *flow*, ceci n'exclut pas la possibilité qu'il y ait certaines distinctions ou certains contrastes à prendre en considération entre les différents sports et ce, sur divers aspects.

La question H vérifiait comment le niveau de l'athlète (élite ou amateur) influençait l'atteinte du *flow*. Il semblerait que deux différences majeures existent entre les deux calibres pour ce qui est de l'atteinte du *flow*. La première différence serait le type de situation dans laquelle l'athlète se place : un athlète amateur va dans des compétitions de calibre moindre, ce qui lui donne confiance et lui procure du plaisir sans trop de stress, tandis que l'athlète élite se rend à des compétitions où le

calibre est plus élevé, situations où son expérience et sa maturité seront mises à profit. La deuxième différence qui apparaît dans les réponses des athlètes de l'échantillon est que les athlètes élites seraient plus susceptibles d'atteindre le *flow* car leur expérience (ce facteur représente plus de 64% des citations à cette question) et leur maturité font en sorte qu'ils sont mieux outillés afin de faire face à tous les imprévus et à toutes les situations (tel qu'expliqué à la question F). Le fait d'être expérimenté semble donc doter l'athlète des qualités nécessaires afin d'exécuter une performance plus automatique menant à l'état de *flow*. C'est d'ailleurs la constatation la plus intéressante qui ressort de l'analyse de la question I : toutes les catégories du tableau XII peuvent toutes être classées dans les facteurs ou qualités facilitantes du *flow* de Jackson (1995), ce qui laisserait croire qu'un athlète élite, selon les athlètes de l'échantillon, serait équipé avantageusement pour atteindre le *flow* (cette question fait d'ailleurs l'objet d'une étude approfondie lors de la discussion du quatrième thème).

Il est aussi intéressant de souligner ici la constance des athlètes dans leurs réponses et de voir que l'explication fournie à la question F est encore vérifiée et valable à la question H et à la question I, c'est-à-dire que l'expérience est un facteur qui contribue à pourvoir l'athlète des qualités nécessaires à l'atteinte du *flow* (Jackson & Csikszentmihalyi,

1999). Cette constance dans les réponses des athlètes entre les différentes questions laissent croire que celles-ci sont fiables et fidèles.

Le tableau XIII montre les résultats de l'analyse de la première des trois questions qui explorent les liens possibles entre le plaisir et le *flow*. À la question neuf, plus de 12 athlètes sur 15 mentionnent nettement avoir été dans le *flow* lors de la journée identifiée par l'athlète comme étant celle où il a eu le plus de plaisir à pratiquer son sport ; deux autres athlètes le citent de manière implicite tandis qu'un dernier est ambigu. Cette tendance dans les réponses peut laisser entendre que le *flow* est souvent expérimenté dans les moments d'intense satisfaction comme dans le cas représenté par la présente question, c'est-à-dire la journée où l'athlète a eu le plus de plaisir à pratiquer son sport. Cinq citations valent la peine d'être mentionnées car certains rapprochements peuvent être faits entre celles-ci et certains états psychologiques optimaux:

C'était vraiment « trippant ».
C'était hallucinant.
C'était spécial.
La première descente c'était vraiment intense, cela me picotait dans le cou et je me voyais dans un film.
J'ai fait le plus beau truc de toute ma vie.

Ces citations rappellent étrangement la performance de pointe et l'expérience de pointe présentées dans le contexte théorique, états dans

lesquels sont impliqués un fonctionnement supérieur («J'ai fait le plus beau truc de toute ma vie.») et des sentiments extatiques («C'était hallucinant.»). Ceci ajoute donc une évidence empirique au fait que le *flow* et d'autres expériences de pointe peuvent être expérimentés de concert (Jackson & Roberts, 1992 ; Privette, 1983 ; Privette et Bundrick, 1987) et que le *flow* est très souvent associé à la performance de pointe (Jackson et Roberts, 1992). Cependant, la performance de pointe est plus souvent reliée au résultat tandis que le *flow* est associé à un processus (Csikszentmihalyi, 1990).

La question 10 demandait aux athlètes quelles étaient leurs définitions du plaisir en planche à neige. Certaines catégories de réponses reviennent entre l'analyse de la question neuf et de la question 10 ; ces deux questions tournaient autour du même élément. Les deux facteurs qui semblent les plus importants sont l'ambiance (créée par la motivation, les amis, l'absence de stress) et les conditions de température. Une grande importance est accordée par les sujets de l'échantillon aux conditions de neige et de terrain de même qu'à la température (26.8% des citations dans la question neuf et 31% dans la question 10), réitérant encore l'importance capitale que revêt cet aspect pour l'échantillon de planchistes choisi. De plus, certaines caractéristiques du *flow* sont incluses dans cette définition du plaisir des

athlètes (certaines sont aussi mentionnées à la question 9), ce qui permet d'apprécier la ressemblance de ces deux concepts, les deux étant étroitement reliés. Ceci vient donc ajouter une valeur empirique à la proposition avancée par Kimiecik et Harris (1996) qui voudrait que la définition du *flow* puisse parfois servir de conceptualisation au plaisir ou carrément servir de définition théorique du plaisir comme l'a déjà fait Csikszentmihalyi (1985, 1990). Le *flow* est aussi quelque fois décrit comme un instant plus pur de motivation intrinsèque, motivation qui serait le résultat de plaisir éprouvé au travers des expériences de *flow* (Deci & Ryan, 1985 ; Kimiecik et Harris, 1996).

La question 11 tentait de cerner les composantes qui font en sorte qu'une compétition est agréable (*fun* en anglais) et celles qui font qu'un entraînement est agréable (voir tableau XV, appendice G). Les caractéristiques communes à ces deux contextes (entraînement et compétition) sont dans l'ensemble comparables à celles mentionnées aux questions précédentes, c'est-à-dire des conditions de neige et de température favorables, la présence d'amis ainsi qu'une bonne ambiance. La différence entre les deux réside dans la perception de ces deux situations. Les sujets interprètent la compétition comme une situation qui doit donner des résultats alors que l'entraînement est plutôt vu comme une période d'apprentissage qui doit être utile et rentable,

c'est-à-dire une situation où ils y apprennent des techniques et des trucs qu'ils pratiquent en vue des compétitions à venir. Les caractéristiques du *flow* mentionnées sont différentes pour chaque contexte. Effectivement, il semble plus important d'être concentré dans un entraînement et d'avoir une bonne rétroaction tout en ayant de bons défis ; ce qui est logique dans une perspective d'apprentissage. En compétition, il doit y avoir beaucoup de défi, de contrôle ainsi que de plaisir et une rétroaction claire ; ce qui concorde avec une perspective de performance et d'évaluation. Ceci voudrait donc dire que certaines caractéristiques sont plus importantes que d'autres pour certaines situations, sujet qui est étudié et expliqué plus en profondeur au troisième thème de questionnement de la présente étude.

Les objectifs fixés et surtout l'orientation de ceux-ci constituaient la dernière source d'interrogation de ce deuxième thème. Quatre questions du guide d'entrevue se penchaient sur cette problématique. La première question (22) cherchait à savoir, en général, quel type de buts les athlètes se fixent. La deuxième (23) traitait des différences entre les buts fixés en entraînement et ceux en compétition, la troisième (24) cherchait à savoir quels sont les buts qui apportent le plus de joie ou de satisfaction alors que la dernière question (25) concernant la fixation d'objectif traitait du type de buts utilisés lors de l'épisode de *flow*.

La tendance la plus marquée dans les réponses des athlètes est la propension chez ceux-ci à choisir des buts orientés vers la tâche par rapport à ceux orientés vers la comparaison ou vers les résultats. De fait, à la question 22, huit athlètes choisissent les buts orientés vers la tâche (plus quatre autres qui choisissent les deux types d'objectifs simultanément) ; à la question 24, ce sont onze athlètes qui choisissent les buts orientés vers la tâche, score qui est répété à la question 25 (voir tableaux XVI, XVIII et XIX, appendice G).

Il semble donc que les buts orientés vers la tâche aient la cote auprès des sujets de l'échantillon autant pour les buts qu'ils se fixent spontanément que pour ceux qui apportent le plus de satisfaction aussi bien que pour ceux utilisés lors de l'épisode de *flow*. Ces résultats vont dans le même sens que ceux trouvés par Jackson et Roberts (1992) qui ont avancé que les athlètes orientés vers la maîtrise de la tâche sont plus capables d'expérimenter le *flow*, ce qui indique qu'il y a un lien important entre les cognitions des athlètes (les buts) et la qualité de la performance (le *flow*). Ce lien entre les cognitions des athlètes et la performance est expliqué par le fait que les buts orientés vers la tâche obligent l'athlète à porter son entière attention à la tâche et non aux résultats anticipés. Ces deux même chercheurs ont aussi trouvé que

des buts orientés vers la tâche (combinés avec une habileté perçue comme étant élevée) avaient un lien avec la fréquence des expériences de *flow*. Les résultats interprétés ici appuient cette hypothèse car en réponse aux questions liant le *flow* et les types d'objectifs, les athlètes identifiaient naturellement les objectifs orientés vers la tâche comme étant leur premier choix.

Un autre fait intéressant est de voir que, encore ici, les proportions sont grosso modo demeurées constantes entre les questions 22, 24 et 25, ce qui peut être perçu comme indicateur de fiabilité des réponses vu la régularité et l'uniformité de celles-ci (tout comme entre les question H et I).

Pour ce qui est des différences entre les buts fixés en entraînement et ceux en compétition (question 23 ; voir tableau XVII, appendice G), les réponses des sujets sont moins précises qu'aux questions précédentes. Il est toutefois possible de constater que les buts orientés vers la tâche sont plus souvent le choix de prédilection pour les entraînements et aussi pour les compétitions mais avec une majorité moins forte des buts orientés vers la tâche en contexte de compétition.

Certains athlètes auraient donc plus de difficulté à se concentrer sur la tâche à effectuer dans un contexte de compétition et auraient plus tendance à se concentrer sur le résultat ou la comparaison avec autrui. Certaines citations données par les athlètes confirment l'hypothèse avancée par Jackson et Roberts (1992), hypothèse selon laquelle des buts orientés vers la comparaison occasionne de moins bonne performance. La citation qui illustre mieux cette hypothèse est celle d'un athlète qui a dit : « En compétition, j'ai le même but qu'en entraînement (faire la descente parfaite) mais j'ai tendance à mettre trop d'agressivité et cela me coûte de bonne performance ». C'est ce que ces deux chercheurs ont appelé le paradoxe de la performance de pointe : un niveau supérieur de rendement peut plus difficilement être atteint quand l'attention (ou le « focus ») est dirigé vers cette dite performance plutôt que sur les comportements à émettre pour y parvenir. Ces résultats ajoutent donc des arguments au fait que des buts orientés vers la maîtrise de la tâche améliorent les chances d'obtenir le *flow*.

Troisième thème : Importance relative des caractéristiques du *flow* et nombre minimal de caractéristiques requises pour l'atteindre.

L'ordre des caractéristiques du *flow* (voir tableau XX, appendice G) trouvé dans la présente recherche a quelques ressemblances avec

les constatations qu'avait faites Jackson dans son étude de 1996. En effet, Jackson avait remarqué que le sentiment de fusion avec la tâche, la concentration complète et le sentiment de contrôle avaient regroupé plus de 80% des citations des athlètes ; ces caractéristiques se retrouvent aux 4^e, 3^e et 2^e rangs respectivement dans la présente étude. Les différences entre les rangs trouvés ici et dans les autres études peuvent être cohérentes avec l'explication que donne Jackson selon laquelle certaines caractéristiques sont prises pour acquies par plusieurs athlètes à ce niveau, ces caractéristiques variant d'un athlète à l'autre. De plus, Jackson et Marsh (1996), dans le développement de leur *Flow State Scale*, avaient observé que les quatre caractéristiques constituant les facteurs de premier ordre (*higher-order factors*) étaient le sentiment de contrôle, suivi de près par l'équilibre défi-habiletés, les buts clairs et la concentration classées respectivement aux 2^e, 7^e, 5^e et 3^e rang dans la présente étude. Outre cela, ces deux chercheurs avaient constaté que la transformation du temps était un des facteurs ayant reçu le moins d'appui. Dans la présente étude, le résultat le plus frappant est de constater que les 15 athlètes ont unanimement et clairement indiqué que la transformation du temps étaient la caractéristique la moins importante dans l'explication du phénomène de *flow*. La transformation du temps est la caractéristique la moins importante en terme de nombre de citations dans l'étude de Jackson (1996) et la caractéristique la plus

équivoque dans les études de Jackson (1992, 1994) de même que celle de Jackson et Roberts (1992). Elle est aussi la caractéristique la moins universelle selon Csikszentmihalyi (1990). Les raisons pour expliquer ce dernier rang sont multiples : un athlète ne voit pas ce que c'est, d'autres rapportent que c'est simplement une conséquence ressentie ou un indice qu'on est dans le *flow* et non un pré-requis tandis que d'autres mentionnent que ce n'est pas important ou bien que ce n'est qu'un automatisme qui arrive à posteriori. Les athlètes ne nient pas la présence de la transformation du temps mais lui accordent plutôt le statut de résultat ou de produit plutôt que de pré-requis. Il y aurait donc lieu de revoir la place qu'occupe cette caractéristique dans la définition du *flow* de Csikszentmihalyi (1990).

Le plaisir (ou l'expérience autotélique) est, selon les sujets de l'échantillon, la caractéristique la plus importante. Cette caractéristique est la plus souvent citée dans l'étude de Jackson (1996) et est ce que Csikszentmihalyi (1990) appelle le «*end-result*» ou produit final du *flow* ; le plaisir ou la gratification est le résultat final des huit autres caractéristiques. Cette caractéristique est fondamentale pour beaucoup de chercheurs qui la considèrent la première source de motivation à pratiquer ou persévérer dans un sport (Brodkin & Weiss, 1990 ; Gill, Gross & Huddleston, 1983 ; Jackson, 1996 ; Scanlan, Carpenter, Lobel

et Simons, 1989). Cette caractéristique est aussi désignée par d'autres chercheurs (Pelletier et al. 1995 ; Vallerand et Losier, 1999) sous le nom de motivation intrinsèque vers l'expérience de stimulation qui réfère au plaisir éprouvé par la pratique d'un sport ; cette caractéristique est la deuxième plus corrélée avec le *flow* dans l'étude de Jackson et associés (1998).

Il y a donc bon nombre de similitudes entre les patterns dégagés ici et ce qui se retrouve dans la littérature, ce qui laisse croire qu'il y aurait une structure générale qui peut être extraite des expériences de *flow* d'athlètes provenant de différents sports.

L'évaluation du nombre de caractéristiques devant être présentes afin d'être dans le *flow* (tableau XXI) varie d'un athlète à l'autre. Plus de 13 athlètes sur 15 croient qu'il faut entre trois et cinq caractéristiques présentes pour être dans le *flow*. Les deux autres sujets se situent aux extrémités avec un qui croit qu'il faut deux caractéristiques pour parvenir au *flow* tandis que l'autre pense qu'il faut six caractéristiques pour l'obtenir. Dans l'étude de Jackson (1996), 100% des thèmes bruts rapportés par les athlètes ont pu être placés dans trois des catégories ou plus identifiées par Csikszentmihalyi (1990) et 93% de ces mêmes thèmes bruts ont pu être classés dans cinq catégories ou plus. Ces

résultats suggèrent que certaines caractéristiques seraient beaucoup moins importantes ou du moins que l'absence de certaines caractéristiques n'auraient pas tant d'impact que cela dans le processus du *flow* et, à l'opposé, certaines caractéristiques seraient indispensables pour vivre cet état. Tous ces résultats portent à croire qu'il y aurait un seuil ou un point limite au delà duquel l'individu dit vivre un épisode de *flow*. Selon l'échantillon, ce seuil varierait entre deux et six caractéristiques du *flow*. Ce nombre minimal de caractéristiques ne serait que le début de la sensation d'un épisode de *flow*, ce dernier devenant de plus en plus manifeste et intense au fur et à mesure qu'il y aurait des caractéristiques ou des éléments contributifs au *flow* qui se rajoutent.

Les différences générales entre l'entraînement et la compétition identifiées par les athlètes méritent d'être examinées car elles permettent de comprendre comment ceux-ci perçoivent ces deux différentes situations. La distinction majeure notée par les sujets est le stress qui est présent en compétition et pas en entraînement, ce qui est un facteur supplémentaire à contrôler et qui est un élément perturbateur ou bloquant pour le *flow* (Jackson, 1995). Certains thèmes bruts rendent bien les différentes perceptions des athlètes (voir grille d'analyse des questions sept et huit à l'appendice H) : «La compétition, c'est comme

un examen à l'école, il faut que tu passes ton examen», «L'entraînement, c'est la journée pour apprendre» ou bien «L'entraînement, c'est plusieurs compétitions les unes après les autres mais sans le stress». Certains athlètes énumèrent des différences mais d'autres confirment l'importance de l'interprétation que se fait l'athlète dans sa tête : «La tâche à effectuer est la même (en entraînement comme en compétition)», le même athlète rajoute «Après cela, c'est toi comment tu vas gérer les éléments autour de toi quand tu es en situation de compétition». Ceci démontre bien l'influence de la perception de l'athlète, qui est très changeante entre sujets.

Les caractéristiques les plus importantes pour le *flow* en entraînement ne sont pas les mêmes pour tous les athlètes de l'échantillon (voir tableau XXII) mais un ordre d'importance, par analyse de fréquence, a pu être établi. De même, un ordre a été créé pour classer les caractéristiques les plus importantes pour le contexte de compétition (voir tableau XXIII). Autant à la question sept qu'à la question huit, certaines caractéristiques ont été classées *ex aequo* puisqu'elles recueillaient le même nombre de citations (voir tableaux XXII et XXIII); l'important ici est la distribution générale qui a pu être dégagée par l'analyse de fréquence. Les trois caractéristiques les plus importantes pour les deux contextes sont la concentration, le plaisir et le

contrôle. La seule différence est que pour le contexte de compétition, les athlètes mentionnent aussi l'automatisme parmi ces caractéristiques les plus importantes. Les athlètes accordent la même importance à ces caractéristiques dans les deux contextes car la tâche à effectuer est la même. Par ailleurs, il est important que tout coule de source en compétition (qu'il y ait automatisme), et qu'aucune pensée dérangeante ou interrompant le cours normal des idées ne soit présente. Comme le mentionnent deux athlètes : «En compétition, il ne faut pas que tu hésites...» et (en compétition) «...il faut que ce soit automatique et que tu embarques sur le pilote automatique». Tel qu'expliqué à la question 11 (tableau XV), les athlètes voient l'entraînement comme une période d'apprentissage et la compétition comme un test ou un examen : les automatismes doivent être appris afin de les accomplir la journée voulue sinon leur apprentissage vient rompre le tempo le jour de la compétition.

Deux autres faits sont importants à mentionner. Le premier est qu'il y a une consistance dans la classification que font les athlètes entre les différentes questions. Malgré quelques nuances dues aux différences individuelles dans le choix des caractéristiques du *flow* les plus importantes et les différences attribuables au contexte auquel référait la question (soit l'entraînement ou la compétition), les classifications que les athlètes ont effectuées sont demeurées

relativement semblables aux questions un à cinq, sept et huit (tableaux XX, XXI, XXII et XXIII). Ceci démontre que les athlètes sont stables dans leurs réponses et qu'il est possible de se fier à celles-ci. Le deuxième fait intéressant à noter est que, autant pour la question sept que pour la question huit, les athlètes n'ont pas mentionné la transformation du temps comme caractéristique du *flow*. Les athlètes ne l'ont même pas mis au dernier rang, ils ont tout simplement omis de la mentionner. Ceci ajoute un support empirique à l'idée que la transformation du temps serait la caractéristique du *flow* la moins importante du modèle de Csikszentmihalyi (1990) ou du moins qu'elle serait celle la plus équivoque.

Quatrième thème : Comment atteindre le *flow* ?

Ce quatrième thème inclut les questions 12 à 20 du guide d'entrevue et traite de l'accession à l'état de *flow*.

Les questions 12 à 16 s'interrogent sur la situation et l'individu, deux paramètres jugés centraux.

La question 12 (voir tableau XXIV, appendice G) cherche à savoir quelles sont les meilleures circonstances et/ou situations pour obtenir

l'état de *flow* alors que la question 14 (voir tableau XXVI, appendice G) examine de plus près le paramètre qu'est la situation en s'attardant plus spécifiquement à une journée idéale de compétition. La ressemblance entre ces deux questions fait en sorte que plusieurs recoupements intéressants entre les réponses sont retrouvés. De nouveau, les conditions de neige et de température semblent capitales pour les athlètes en planche à neige. Cette caractéristique est toujours mentionnée d'emblée par les athlètes et la description rigoureuse et exacte qu'ils font de celle-ci confirme le fait que cet élément est bel et bien un élément «*sport-specific*» lié au *flow* (selon les termes de Csikszentmihalyi, 1990) propre à la planche à neige. Comme le mentionne Csikszentmihalyi (1975 ; rapporté dans Kimiecik et Stein, 1992), le type de sport ne peut être ignoré quand le but est de comprendre les causes du *flow* puisque certains sports sont plus enclins à stimuler le *flow* que d'autres (traduction libre). Et cela justifie aussi l'importance relative accordée à certains facteurs qui ne sont pas nécessairement des caractéristiques du *flow*. D'ailleurs, dans l'étude de Jackson (1995), les conditions environnementales étaient mentionnées dans les facteurs qui aidaient ou prévenaient le *flow*. Toutefois, ces situations environnementales semblaient avoir la plus grande influence et le plus grand impact sur l'interruption (*disruption*) du *flow* ; il n'est

donc pas étonnant de constater l'importance que les athlètes y accordent.

L'autre fait intéressant est de voir l'importance accordée aux différents éléments créant l'atmosphère générale de la compétition. En effet, les descriptions que les athlètes font de la compétition peuvent laisser croire que ces journées d'émulation et de rivalité sont en quelque sorte des journées de fête plutôt que des journées de boulot : les athlètes parlent de musique, d'ambiance, de la présence d'amis, etc. À cet effet, Csikszentmihalyi (1990, dans Jackson 1995) illustre ce point en disant qu'en compétition, les participants : «...s'habillent avec des uniformes voyants et entrent dans des enclaves spéciales qui les placent temporairement à l'écart des mortels ordinaires. Pour la durée de l'événement, les joueurs et les spectateurs cessent d'agir en terme de sens commun et se concentrent à la place sur la réalité particulière propre au jeu. » C'est dans ce sens que les athlètes parlent de la compétition : c'est une journée pas comme les autres où tout semble être porté à son paroxysme. Pour Csikszentmihalyi (1990), le *flow* en sport est souvent amené par des activités ou des situations qui sont le plus loin possible de la réalité ou de la routine de tous les jours, ce qui facilite la concentration et l'implication de la personne qui, par ricochet, aide la personne à atteindre le *flow* plus aisément. Il appelle ces activités des

«*flow producing activities*», c'est-à-dire des activités qui stimulent le *flow* plus facilement ; la planche à neige semble être un de ces sports puisque les athlètes rapportent souvent, de façon informelle, des expériences qui s'apparentent à celle du *flow*.

Les athlètes abordent souvent le sujet d'une bonne organisation et du respect de l'horaire (ex. : départ à l'heure prévue, pas de retard, etc.) des compétitions. Les sujets indiquent qu'il est important pour eux que l'événement soit bien réglé car dans le cas contraire, c'est une source intense de stress et de préoccupations inutiles. C'est ce que Kimiecik et Stein (1992) appellent un environnement autotélique : un environnement ou événement qui permet au sujet de traiter l'information de manière optimale et de se concentrer sur la tâche à effectuer plutôt que de perdre du temps précieux à des tâches superflues. Les sujets de l'échantillon perçoivent le retard dans le début de la compétition comme un élément dérangeant qui, lorsque présent, vient inutilement perturber l'accession à un bon état d'esprit qui pourrait aider à parvenir au *flow*.

En plus de parler d'un événement bien organisé, les athlètes abordent aussi le sujet d'une préparation appropriée. En se préparant adéquatement, les sujets parent les coups et prévoient l'imprévisible afin de ne pas perdre le fil de leurs idées et ne pas perdre leurs moyens.

Cette préparation varie d'un athlète à l'autre et les plans d'actions n'incluent pas tous les mêmes stratégies. Pour certains il s'agit de bien dormir, pour d'autres d'être au maximum possible de sa forme physique alors que d'autres parlent de réchauffement et d'étirement ou encore d'inspection de parcours. L'important ici n'est pas le ou les gestes précis comme tel mais bien l'effet réconfortant et de confiance que le plan confère à l'athlète ; ce dernier croit qu'il a tout en sa faveur pour pouvoir livrer une bonne performance et faire face aux imprévus. D'ailleurs, cette notion de plan de compétition et de préparation adéquate de même que celle de préparation physique sont situées dans les dimensions générales qui aident le *flow* (Jackson, 1995). Ces facteurs sont en effet des catalyseurs pour l'état de *flow* et les propos rapportés par les athlètes de l'échantillon concordent avec ceux de cette recherche de Jackson, c'est-à-dire qu'une bonne préparation mentale et physique est nécessaire afin de jeter les bases d'une bonne performance.

Les caractéristiques du *flow* abordées par les athlètes pour parler du paramètre de la situation accordent encore une place prépondérante à la concentration, ce qui correspond exactement à ce que les athlètes mentionnaient pour le contexte de la compétition lors du troisième thème : c'est la concentration complète qui est la caractéristique la plus importante pour les compétitions. Il faut toutefois mentionner que le

plaisir (ou l'expérience autotélique) a été mentionné aux questions 13 et 14 (tableaux XXV et XXVI), caractéristique qui a été classée au premier rang d'importance générale dans cette recherche, ce qui laisse sous-entendre que les athlètes sont concordants dans leurs réponses. Les réponses des athlètes supportent l'idée qu'il y ait une structure générale dans leur pattern de réponse. Par contre, certaines caractéristiques auraient plus d'importance que d'autres dans certains contextes et c'est ce qui expliquerait les variations trouvées autour de ce pattern.

La question 13 (voir tableau XXV, appendice G) demandait aux sujets quelle était pour eux la meilleure interaction entre la personne et la situation pour l'état de *flow*. Il va de soi qu'un athlète idéal dans une situation parfaite ne peut que donner de bons résultats et cette constatation, logique et évidente faite par cinq des six athlètes ayant répondu est légitime. Par contre, un fait curieux est de constater ce que certains sujets rapportent par rapport à la responsabilité de l'athlète dans cette interaction. Effectivement, certains athlètes mentionnent que c'est lorsque la situation est idéale que l'interaction est meilleure, ce qui ne laisse pas de contrôle ou n'attribue aucune imputabilité à l'athlète (ex. : « C'est quand tout ce qu'il y a autour de la compétition est idéal »). Ceci pourrait laisser croire que des athlètes n'ont pas la perception d'avoir beaucoup de contrôle sur leur environnement ou la situation. Par contre,

d'autres se situent à l'opposé et ressentent un pouvoir de contrôle sur la situation (ex. : « La personne s'adapte toujours et pour toutes les situations »). Il y a donc une variabilité pour ce qui est de la perception de contrôle. À cet effet, un des objectifs de l'étude de Jackson (1995) concernait l'évaluation de la contrôlabilité des facteurs du *flow*. Trois résultats de cette étude sont importants : 1) plus de 82,4% des athlètes perçoivent les facteurs aidant le *flow* comme contrôlables, 2) quelques 71,6% des sujets de son échantillon perçoivent les éléments qui interrompent le *flow* comme étant incontrôlables et 3) pour plus de 79% des sujets de l'étude de Jackson, l'état de *flow* (pris dans son ensemble) est considéré comme contrôlable. Comme les résultats de Jackson, les résultats de la présente étude font voir que le spectre de contrôle de l'état de *flow* varie grandement d'un athlète à l'autre. Dans l'étude de Jackson (1995), ce contrôle perçu oscille entre « cela arrive tout seul » à « je le provoque ». Il n'est pas possible d'expliquer comment ni pourquoi la contrôlabilité perçue du *flow* diffère tant d'un athlète à l'autre mais Jackson avance que c'est peut-être à cause des différences dans l'acquisition d'habiletés mentales ou bien dans la connaissance de soi. Ce qui est important à retenir est, comme le mentionne Jackson, le fait que l'état de *flow* serait potentiellement contrôlable, du moins pour certains athlètes élités.

Les questions 15 et 16 se concentraient sur l'autre paramètre du *flow*, c'est-à-dire la personne. L'analyse de la question quinze fait ressortir les qualités qu'un athlète doit posséder au niveau technique, tactique, physique et psychologique afin d'accéder plus facilement à l'état de *flow* (voir tableau XXVII, appendice G) alors que la question 16 esquisse le portrait type d'un athlète capable d'avoir presque tout le temps des épisodes de *flow* (voir tableau XXVIII, appendice G). Beaucoup de recouvrements se retrouvent entre les réponses des questions 15 et 16 et c'est pour cette raison que les résultats à ces deux questions seront commentés conjointement. Afin d'obtenir facilement ou presque tout le temps des épisodes de *flow*, les athlètes se préparent bien et s'entraînent bien de même qu'ils ont un plan de compétition ou encore une routine de compétition, tous des éléments déjà mentionnés et qui, tel que la littérature l'a démontré, sont des facteurs qui mettent en confiance et aident à atteindre l'état de *flow*.

Toutefois, certains éléments apportés par les athlètes sont nouveaux et n'ont pas déjà été présentés et expliqués précédemment. Le premier a trait à la tactique «être le meilleur». Cette tactique a pour but de surpasser et surclasser les adversaires et est considérée par certains athlètes comme une méthode ou plan de compétition efficace. Il

n'est pas rare de rencontrer des athlètes voulant se dépasser en compétition mais il est particulier de voir que certains perçoivent ceci comme étant une tactique menant au *flow*. Quelques sujets ne peuvent concevoir l'atteinte du *flow* sans une bonne performance, ceci ajoute donc du poids au résultat de Jackson et Roberts (1992) qui veut qu'il y ait un lien entre le *flow* et la performance de pointe. Un autre élément rapporté est celui de la motivation dans la dimension psychologique. La motivation à exceller se retrouve parmi les facteurs qui aident le *flow* dans l'étude de Jackson (1995), ce qui vient ajouter un élément de concordance entre les présents résultats et la littérature sur le *flow*. Le dernier élément digne de mention a trait au talent qui peut être inné. De fait, un athlète a mentionné que pour avoir presque tout le temps le *flow*, un athlète devait avoir une grande part de talent qui, pour lui, est quelque chose d'inné. Un autre athlète ajoute que pour qu'un athlète accède au *flow*, il devrait avoir commencé très jeune à pratiquer la planche à neige. Ces citations rappellent l'analyse des réponses à la question 13 (tableau XXV) qui ont fait ressortir le concept de contrôlabilité du *flow*. Or, si un athlète doit avoir un talent et qu'il doit avoir commencé très jeune à pratiquer son sport pour pouvoir éventuellement vivre des épisodes de *flow*, cela veut donc dire que l'athlète n'est pas responsable de sa destinée (c'est son talent qui le serait) et ne peut pas apprendre dans un court laps de temps (car il doit avoir commencé jeune). Ceci ne laisse

aucune responsabilité à l'athlète et ne laisse pas beaucoup de place pour l'apprentissage, ce qui porte à croire que pour cet athlète, le *flow* n'est pas vraiment contrôlable.

La deuxième partie de ce quatrième thème, constituée des questions 17 à 20, cherchait globalement à découvrir des moyens et techniques afin de transférer, reproduire et déclencher l'atteinte de l'état de *flow*.

La question 17 tâchait de trouver comment un athlète est capable de transférer, de situation en situation, ses capacités à atteindre le *flow* (voir tableau XXIX, appendice G). La technique de l'entraînement de simulation (ou « faire comme si... ») a été la technique la plus souvent mentionnée comme moyen d'obtenir le *flow* à travers plusieurs situations. Cette technique, l'entraînement de simulation, a entre autre été mentionnée comme un des éléments de succès dans une recherche de Orlick et Partington (1988) ayant étudié les liens mentaux vers l'excellence («*mental links to excellence*»). En faisant comme si la compétition était un entraînement, l'athlète ne se met pas inutilement de la pression sur les épaules et se concentre uniquement sur la tâche à effectuer plutôt que de se perdre dans une spirale de pensées négatives incontrôlables relatives à ce qu'il y a autour de la compétition et après

celle-ci. Cela démontre bien le pouvoir de la perception qu'a l'athlète de l'événement : même s'il est en compétition, l'athlète est capable de se convaincre qu'il est hypothétiquement dans un entraînement, ce qui lui permet d'agir avec confiance et d'avoir une bonne attitude.

Une autre technique rapportée par un athlète pour transférer de situation en situation ses capacités à parvenir au *flow* est de «se motiver». Sans mentionner exactement ce qu'il fait pour se motiver («En compétition, deux ou trois jours avant, je me motive.»), il est possible de déduire que cette motivation dont il parle a plutôt rapport avec le niveau d'excitation (ou d'activation) optimal propre à cet athlète. S'il se prépare de deux à trois jours à l'avance, c'est qu'il désire arriver au bon niveau d'activation à la compétition, cet athlète ayant besoin de s'activer pour y parvenir. Dans le même ordre d'idée, certains athlètes ont plutôt besoin d'abaisser leur niveau d'activation en faisant de la gestion de stress et en s'adaptant à la situation. Ces deux résultats concernant le niveau d'activation apportent un certain support empirique à la ZOF ou *Zone of Optimal Functioning* de Hanin (1980 ; présentée dans le contexte théorique) et qui veut que chaque individu ait une zone d'activation optimale qui, lorsque l'athlète est à l'intérieur de celle-ci, lui permet d'offrir de meilleures performances. Le niveau optimal d'activation (*optimal arousal level*) est d'ailleurs un des facteurs qui aide à atteindre

le *flow* dans l'étude de Jackson (1995). Mais, tel qu'expliqué dans le contexte théorique, la difficulté dans la théorie de la ZOF réside dans la détermination exacte de cette zone. La conclusion à retenir est qu'il est important pour les athlètes d'arriver à leur niveau optimal d'activation pour l'événement, ce qui est un facteur facilitant pour le *flow*.

Deux astuces très ingénieuses pour transférer de situations en situations les capacités pour atteindre le *flow* ont été soulevées par deux athlètes. La première est de noter dans un carnet les séquences de comportements qui sont effectuées avant une excellente performance pour pouvoir les reproduire ultérieurement alors que l'autre est d'observer la même routine de comportements mettant en confiance avant chaque compétition. Cette technique de la routine a déjà été expliquée dans le contexte théorique et la conclusion qui ressortait était que « l'utilisation des routines peut ... avoir des incidences bénéfiques sur la performance des athlètes » (Benmira, 1995, p. 42). Il ne semble pas que ce soit la routine comme telle qui soit importante mais plutôt l'impression ou la sensation qu'elle procure à l'athlète. Encore ici, tout comme avec la technique « faire comme si... », c'est la perception de l'athlète qui est importante et qui lui permet de passer au travers de l'épreuve. Toujours dans le même ordre d'idée de perception, un athlète mentionne la réputation comme technique de transfert de capacité à

atteindre le *flow*. Il insiste sur le fait que «ne plus avoir à te prouver, être reconnu», est important pour lui. De cette façon, il s'enlève un poids de la conscience et cela lui permet d'avoir de meilleures performances.

La question 18 (voir tableau XXX, appendice G) tente de trouver des pistes de réponse quant à la façon de reproduire plus méthodiquement l'état de *flow* alors que la question 19 allait un cran plus loin en demandant à l'athlète comment déclencher systématiquement l'état de *flow* (voir tableau XXXI, appendice G). Le résultat le plus patent est de constater que seulement six sujets à la question 18 (40% de l'échantillon) et huit sujets à la question 19 (53,3% de l'échantillon) sont en mesure de rapporter comment reproduire et déclencher l'état de *flow*. Un athlète qui ne sait comment faire pour reproduire et déclencher l'état de *flow* ne pense manifestement pas que cet état soit contrôlable. En interprétant, ceci revient à dire que 46,7% de l'échantillon ne croit pas que le *flow* soit contrôlable tandis que le reste de l'échantillon (soit 53.3% des individus) croit que cet état peut être maîtrisé. Formulé autrement, un peu plus d'un athlète sur deux croit que le *flow* peut être contrôlé.

Pour ceux qui ont répondu, et qui sont donc présumés comme étant ceux croyant que le *flow* est contrôlable, plusieurs méthodes

peuvent être utilisées pour stimuler et déclencher le *flow* dont certaines ont déjà été exposées. Entre autres, les athlètes parlent d'une bonne préparation et d'avoir un plan, de «faire comme si», d'acquiescer et mettre à profit son expérience et de bien se concentrer ; ces éléments ont déjà été discutés auparavant. Les nouveaux éléments apportés à cette question sont la technique de l'arrêt de pensée et le fait de composer avec les éléments (*coping* en anglais). L'arrêt de pensée est une technique consistant à bloquer dans le flot de la conscience les pensées négatives (Ziegler, 1978, 1980) pour qu'elles n'interfèrent pas avec l'accomplissement de la tâche tandis que le «*coping*» est un ensemble de moyens qui confèrent la capacité à un être humain de faire face aux différentes situations qui se présentent à lui. Ces deux techniques sont utilisées par les athlètes afin de ne pas perdre leur état de *flow* et ainsi prévenir une interruption de celui-ci. Ceci montre donc qu'il n'est pas seulement possible de préparer le terrain pour obtenir le *flow* mais qu'il est aussi réalisable de se prémunir contre son arrêt. En mettant en application toutes les techniques précédemment mentionnées et en mettant toutes les chances de leur côté en parant à toutes éventualités, les athlètes de l'échantillon (qui ont répondu) avancent qu'il est possible de créer les conditions propices à déclencher l'état de *flow*. Les seules choses pouvant empêcher cet état de se manifester ou qui pourraient

l'interrompre dépendent d'événements incontrôlables, événements qui sont différents d'un athlète à l'autre.

La dernière question de ce quatrième thème, la question 20, examine comment l'athlète sait qu'il est prêt et est capable de faire une compétition (voir tableau XXXII, appendice G). Ce qui est intéressant de constater, c'est que les athlètes utilisent les mêmes mots ou les mêmes techniques pour discuter du fait qu'ils sont prêts que lorsqu'ils parlent du déclenchement du *flow*. Ce résultat suggère que lorsque les athlètes prétendent être préparés et prêts pour une compétition, c'est qu'ils ont mis en place tous les éléments sous leur contrôle susceptibles d'être favorables ou de déclencher l'état de *flow*. C'est ce que Jackson (1995) de même que Jackson et Csikszentmihalyi (1999) appellent en anglais «*setting the stage to flow*». Comme eux, les athlètes de l'échantillon rapportent qu'il est possible de produire le *flow* en préparant adéquatement le terrain et en se dotant des moyens nécessaires pour faire face aux imprévus ; les étapes à suivre varient d'un individu à l'autre.

Cinquième thème : Aspects techniques du vécu de *flow*.

Deux questions formaient ce cinquième thème : la question 21 et la question 26. La première cherchait la nature du lien entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow* et la seconde tentait de découvrir si les athlètes sentaient l'effort physique fourni lors de l'épisode de *flow*.

Pour la question 21 (voir tableau XXXIII, appendice G), l'analyse des données recueillies montre que les réponses sont très variables entre les sujets et qu'elles ne permettent pas vraiment de conclure quoi que ce soit, sauf peut-être que le lien entre la fréquence et l'intensité varie d'un athlète à l'autre tandis que d'autres croient qu'il n'y a pas de lien. Il est néanmoins intéressant de fragmenter quelques catégories pour y analyser certaines citations (voir la grille d'analyse de la question 21 à l'appendice H). Parmi celles-ci, trois citations viennent confirmer l'importance d'une bonne préparation et de l'expérience : 1) «Plus les épisodes sont fréquents, plus ils sont intenses parce que tu t'es préparé pour», 2) «Plus tu avances, plus tu sais comment avoir cet état-là» et 3) «Quelqu'un qui est expérimenté est en mesure de l'avoir plus fréquemment et plus intensément». Deux athlètes indiquent que leurs premiers épisodes de *flow* étaient les plus intenses à cause de l'effet de

nouveauté, comme si le fait de découvrir cet état serait une révélation. La découverte de l'état de *flow* a été pour eux une découverte empreinte d'intensité. Pour le reste, la nature des arguments apportés par la plupart des athlètes portent à croire que ceux-ci ont exprimé un avis au meilleur de leur connaissance sans pour autant bien comprendre la portée de la question ; peut-être que le concept était trop difficile à comprendre pour les sujets.

L'analyse de la question 26 montre que la moitié (47%) de l'échantillon ne sentait pas l'effort physique dépensé durant l'épisode de *flow* tandis que l'autre moitié (53%) le ressentait (voir tableau XXXIV, appendice G). Jackson affirme dans son étude de 1996 que ce ne serait pas l'effort comme tel qui est important mais plutôt l'absence de tension, de douleur et de crispation dans le déploiement de l'effort. Ce fait est bien illustré par un athlète qui rapporte que, pour lui, «tu sens que tu forces quand cela va mal, quand cela va bien, tu ne sens pas tellement que tu forces». Il est pour le moins étonnant de constater que certains athlètes ressentent l'effort quand la situation va mal (comme l'athlète cité) et que d'autres ressentent l'effort lorsque la situation va bien. La raison pour laquelle certains athlètes ressentent l'effort pendant ou après l'épisode de *flow* tandis que certains autres le ressentent lorsqu'ils ne

sont pas dans le *flow* ne ressort pas clairement de l'analyse des réponses des athlètes.

Chapitre V

CONCLUSION

La présente recherche avait comme but de répondre à certaines questions relatives au *flow*, questions qui étaient regroupées sous cinq thèmes différents.

Pour ce qui est du premier thème, les résultats de l'étude confirment que les athlètes élités en planche à neige connaissent effectivement des épisodes de *flow*. L'interprétation que fait le sujet du contexte est un point de départ important de tout épisode de *flow* mais il semble toutefois que le contexte idéal pour vivre cet état serait lorsque le défi est situé juste un peu au-dessus des habiletés de l'athlète. De plus, l'utilisation du FSS a permis de montrer que l'atteinte de cet état psychologique optimal est corrélé avec l'obtention d'une excellente performance.

Concernant le deuxième thème, certains liens peuvent être établis entre l'état de *flow* et quelques construits connexes. Entre autres, comme l'avaient suggéré Kimiecik et Harris (1996), il a été possible de montrer que la définition du plaisir peut être substituée par celle du *flow* vu les nombreuses ressemblances trouvées entre ces deux concepts aux questions neuf et 10. Il a aussi été possible de se rendre compte que

plusieurs recoupements existent entre le *flow*, la performance de pointe et l'expérience de pointe, ce qui suggère à nouveau qu'il y aurait certains dénominateurs communs entre tous les états psychologiques optimaux. Un de ces éléments communs concerne les objectifs orientés vers la tâche lesquels semblent, dans cette recherche, être les plus favorables pour atteindre un bon état de concentration pouvant mener au *flow*. Plus de huit athlètes sur 15 ont choisi ce type d'objectif à la questions 22 et 11 athlètes sur 15 l'ont choisi aux questions 24 et 25.

En ce qui a trait au troisième thème, l'analyse des réponses a permis de classer en ordre d'importance les caractéristiques du *flow*. Selon les sujets de l'échantillon, les trois caractéristiques les plus importantes sont 1) l'expérience autotélique (ou le plaisir), 2) le sentiment de contrôle et 3) la concentration complète tandis que la caractéristique la moins importante est la transformation du temps. L'ordre ainsi établi pour ce thème laisse supposer qu'il y a un noyau de base de caractéristiques du *flow* commun aux différents sports. Par contre, cet ordre suggère aussi la possibilité que chaque sport puisse avoir certaines caractéristiques du *flow* qui lui soient propres et que chacun aurait également des caractéristiques périphériques au *flow* qu'il serait primordial de considérer. Par exemple, selon les planchistes de la présente étude, les conditions de neige et de température sembleraient

avoir une influence directe sur le *flow* pour leur sport. Un autre résultat important de ce thème est de constater qu'il semble y avoir un seuil minimal de perception du *flow* qui commence à être senti lorsque de deux à six caractéristiques du *flow* sont présentes.

Plusieurs résultats intéressants sont ressortis en regard du quatrième thème. Le résultat le plus remarquable est relié au fait que 53.3% des athlètes croient qu'il est possible de mettre en place toutes les conditions favorables pour provoquer l'état de *flow*. Effectivement, selon les athlètes, le *flow* se contrôle en mettant à profit les techniques qui favorisent le *flow* (par exemple «faire comme si», une bonne préparation ou avoir un plan de compétition) de même que les qualités de la personne (avoir confiance, une attitude positive, etc.) qui aident au *flow*. La différence résiderait dans l'utilisation que font les athlètes des techniques ; chaque athlète inclut dans son plan les stratégies et techniques qui fonctionnent le mieux pour lui. De plus, les sujets ont avancé qu'un environnement autotélique où tout est bien organisé, avec une bonne ambiance et de belles conditions de neige et de température est le contexte le plus approprié pour obtenir des épisodes de *flow*. Le fait d'avoir fait ressortir que l'athlète puisse susciter et causer lui-même des épisodes de *flow* de même que le fait d'avoir jusqu'à un certain point

mis en lumière comment il en est capable, constituent un avancement prometteur au niveau de la recherche sur cet état psychologique optimal.

En dernier lieu, pour ce qui est du cinquième thème, les résultats montrent que certains athlètes ressentent l'effort durant ou après l'épisode de *flow* tandis que certains autres ne le ressentent tout simplement pas. De plus, certains athlètes ressentent l'effort lorsque la situation va mal et n'est pas propice au *flow*. Il n'est donc pas possible d'émettre de conclusion claire sur ce sujet. Concernant le lien entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow*, les réponses des athlètes ne permettent pas de dégager des tendances claires entre ces deux variables.

La technique du guide d'entrevue a été d'une utilité remarquable tant pour la précision des détails apportés que pour la quantité d'informations fournies par les athlètes dans leurs réponses. L'efficacité de cette technique facilement adaptable selon les besoins d'une recherche est indiscutable. Le FSS, quant à lui, s'est révélé être un bon outil pour évaluer le degré d'atteinte de l'état de *flow*. De plus, la combinaison de deux méthodes, en l'occurrence le guide d'entrevue et le FSS, a permis de suggérer des conclusions d'ordre plus quantitatif sur la relation entre le *flow* et l'obtention d'un excellent rendement ce qui

n'aurait pas été possible sans l'utilisation conjointe de ces deux outils. La triangulation s'est donc avérée très appropriée et efficace comme approche dans cette recherche.

Les pistes de recherches qui semblent les plus pertinentes pour ceux qui désirent faire avancer l'état des connaissances sur le *flow* sont les suivantes.

Premièrement, il y aurait lieu de revoir la définition du *flow* et le nombre de caractéristiques propres à cet état. En effet, il serait pertinent de revisiter et repenser la théorie du *flow* de Csikszentmihalyi (1990) ; une nouvelle définition du *flow* pourrait faire avancer la compréhension de ce construit. Il serait possible d'examiner cette question en interrogeant différentes populations sportives sur leurs vécus de *flow* pour voir si l'ordre d'importance trouvé dans la présente recherche est généralisable et s'il n'y a pas d'autres éléments spécifiques qui influencent le vécu de *flow* dans d'autres sports.

Deuxièmement, il serait judicieux de comparer différentes populations sur leurs atteintes de l'état de *flow*. Puisque la présente recherche n'examinait que les meilleurs athlètes d'un sport, il serait souhaitable de comparer le vécu de *flow* des athlètes élités qui sont

dans le haut du peloton avec ceux qui sont plus loin dans le classement pour voir si des différences ressortiraient. En ce sens, une étude pourrait consister à faire passer lors d'un même événement sportif, le *Flow State Scale* et le *Trait Flow Scale* aux 10 premiers de la compétition pour ensuite les comparer à ceux qui sont arrivés entre les 20^e et 30^e rang ou les 30^e et 40^e rang, l'idée étant de vérifier si les meilleurs athlètes vivent plus le *flow* que ceux qui ont de moins bons résultats. En plus de faire cette comparaison entre les athlètes d'un même sport, il serait adéquat de comparer des athlètes de différents sports pour vérifier si certains contextes sportifs seraient plus propices à l'atteinte de l'état de *flow*. Il serait aussi approprié de tenter de clarifier davantage le sens qu'on peut attribuer à la corrélation trouvée entre un excellent rendement et l'état psychologique optimal de *flow*. Plus précisément, il s'agirait de vérifier si c'est l'excellent rendement qui mène au *flow* ou si c'est le *flow* qui mène à une bonne performance ou si un lien de cause à effet ne peut être clairement établi entre ces deux variables.

C'est à l'aide de recherches ingénieuses que les limites de notre compréhension des états psychologiques de pointe seront repoussées et qu'il sera possible d'aider autant les athlètes que les intervenants dans le sport à apprécier davantage le domaine dans lequel ils évoluent.

Bibliographie

BIBLIOGRAPHIE

Allison, J. (1970). Respiration changes during transcendental meditation. *Lancet*, *1*, 883-834.

Annessi, J.J. (1997). Three-dimensional state anxiety-recall : Implications for individual zone of optimal functioning (IZOF) research and application. *The Sport Psychologist*, *11*, 43-52.

Annessi, J.J. (1998). Applications of the individual zones of optimal functioning model for the multimodal treatment of precompetitive anxiety. *The Sport Psychologist*, *12*, 300-316.

Atkinson, J.W. (1974). Motivation and achievement. Washington : Winston.

Barabasz, A., Barabasz, M., & Bauman, J. (1993). Restricted environmental stimulation technique improves human performance : Rifle marksmanship. *Perceptual and Motor Skills*, *76*, 867-873.

Beary, J.F., Benson, H., & Klemchuk, H.P. (1974). A simple psychophysiological technique which elicits the hypometabolic changes of the relaxation response. *Psychosomatic Medicine*, *36*, 115-120.

Benmira, N. (1995). Étude de l'efficacité d'une routine comportementale d'avant service au tennis. Mémoire de maîtrise, Université de Montréal.

Bennett B.K., & Stothart, C.M. (1980). The effects of a relaxation-based cognitive technique on sport performance. In P. Klavara & K.A.W. Wipper (Eds). *Psychological and sociological factors in sport*. Toronto : University of Toronto Press.

Biron, M. (1991). Étude de l'efficacité d'une routine comportementale d'avant coup roulé au golf. Mémoire de maîtrise, Université de Montréal.

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 465-489.

Catley, D. & Duda, J.L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of Flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.

Caudill, D., Weinberg, R. & Jackson, A. (1983). Psyching-up and track athletes : A preliminary investigation. *Journal of Sport Psychology*, 5, 231-235.

Clark, L.V. (1960). Effect of mental practice on the development of a certain motor skill. *Research Quarterly*, 31, 560-569.

Cohn, P.J. (1991). An explanatory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.

Corbin, C.B. (1967). Effects of mental practice on skill development after controlled practice. *Research Quarterly*, 38, 534-538.

Cox, R.H. (1985). *Sport Psychology : Concepts and Application*. Dubuque, IA : Brown.

Crocker, P.R., Alderman, R.B., & Smith, M.R. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players : Effects on affect, cognition and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 448-460.

Csikszentmihalyi, M. (1975a). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 41-63.

Csikszentmihalyi, M. (1975b). Beyond boredom and anxiety : The experience of play in work and games. Josey-Bass : San Francisco.

Csikszentmihalyi, M. (1978). Attention and the holistic approach to behavior. In *The Stream of Consciousness*, edited by D.S. Pope and J.L. Singer. New York : Plenum, performance de pointe. 335-358.

Csikszentmihalyi, M. (1982). Towards a psychology of optimal experience. Dans L. Wheeler (Ed.), *Annual Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 3, pp. 13-36). Beverly Hills, CA : Sage.

Csikszentmihalyi, M. (1984). *Being adolescent*. New York : Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medecine* 28, 4, 469-497.

Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity : Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 2, 159-176.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow : The psychology of optimal experience. Harper Collins : New York.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.

Csikszentmihalyi, M. et Csikszentmihalyi, I.S. (1992). Optimal experience : Psychological studies of Flow in consciousness. Cambridge University Press : New York.

Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity : Flow and the psychology of discovery and invention. New York : Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow : The psychology of engagement in everyday life. HarperCollins : New York.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.

Daniels, F.S. & Landers, D.M. (1981). Biofeedback and shooting performance : A test of disregulation and systems theory. *Journal of Sport Psychology*, 3, 271-282.

Deabler, H.L., Fidel, E., Dillenkoffer, R.L., & Elder, S. (1973). The use of relaxation and hypnosis in lowering high blood pressure. *American Journal of Clinical Hypnosis*, **16**, 75-83.

Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **18** (1), 105-115.

Deci, E.L. (1972). Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity. *Journal of Personality and Social Psychology*, **22**(1), 113-120.

Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum Press.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New-York : Plenum.

Derry, L. (1980). A study of peak experiences in sport. *Momentum*, **5** (2), 21-35.

De Witt, D.J. (1980). Cognitive and biofeedback training for stress reduction with university athletes. *Journal of Sport Psychology*, **2**, 288-294.

Dorval, N. (1998). Étude de l'efficacité d'une routine comportementale d'avant service au volley-ball. Mémoire de maîtrise, Université de Montréal.

Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings : A goal perspective approach. In C.G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, IL : Human Kinetics.

Ellis, G.D., Voelkl, J.E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, vol. 26, no.4, 337-356.

Fave, A.D., & Massimini, F. (1988). Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. Dans M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 193-213). New York : Cambridge University Press.

Feldman, S., Giroux, S. et Cauchy, F. (1994). Introduction à la psychologie : Approches contemporaines. McGraw-Hill : Montréal.

Feltz, D.I., & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance : A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process : Study of emotion and coping during three stages of a college exam. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

French, S.N. (1978). Electromyographic biofeedback for tension control during gross motor skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 883-889.

Genov, F. (1970). The nature of the mobilization readiness of the sportman and the influence of different factors upon its formation, In G.S. Kenyn (Ed.), *Contemporary psychology of sport*. Chicago : Athletic Institute.

Goleman, D.J., & Swartz, G.E. (1978). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **44**, 456-466.

Gould, D., Chapter 13 : « Goal setting for peak performance » in Williams, J.M. (1993). *Applied Sport Psychology*. (2 éd.). Palo Alto, CA : Mayfield.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). 1988 US Olympic wrestling excellence I : Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, **6(4)**, 358-382.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1988 US Olympic wrestling excellence II : Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, **6**, 383-402.

Gravel, R., Lemieux, G., & Ladouceur, R. (1980). Effectiveness of a cognitive behavioral treatment package for cross-country ski racers. *Cognitive Therapy and Research*, **4**, 83-90.

Gray, S.W., & Fernandez, S. (1990). Effects of visuo-motor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of

intercollegiate female basketball players. *Journal of Sport Psychology*, **5**, 343-346.

Greer, H.S., & Engs, R. (1986). Use of progressive relaxation and hypnosis to increase tennis skill learning. *Perceptual and Motor Skills*, **63**, 161-162.

Grouios, G. (1992). Mental practice : A review. *Journal of Sport Behavior*, **15** (1), 42-59.

Grove, J.R. & Lewis, M.A. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of Flowlike states during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **18**, 380-391.

Hall, E.G., & Erffmeyer, E.S. (1983). The effect of visuo-motor behavior rehearsal with videotaped modeling of free throw accuracy of intercollegiate female basketball players. *Journal of Sport Psychology*, **5** (3), 343-346.

Hall, E.G., & Hardy, C.J. (1991). Ready, aim, fire : Relaxation strategies for enhancing pistol marksmanship. *Perceptual and Motor Skills*, **72**, 775-786.

Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. Dans M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 138-149). New York : Cambridge University Press.

Han, S. (1992). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. Dans Csikszentmihalyi, M. et Csikszentmihalyi, I.S. (1992). *Optimal experience : Psychological studies of Flow in consciousness*. Cambridge University Press : New York.

Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. In W.F. Straub (Ed.), *Sport Psychology : An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY : Mouvement.

Hanin, Y.L. (1986). State-trait anxiety research on sports in the USSR. In C.D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-culture anxiety* (pp. 45-64). Washington, DC : Hemisphere.

Hanin, Y.L. (1989). Interpersonal and intragroup anxiety : Conceptual and methodological issues. In C.D. Spielberger & D. Hackfort (Eds.), *Anxiety in Sports : An international perspective* (pp. 19-28). Washington, DC : Hemisphere.

Hanin, Y.L. et Syrjä, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players : An application of the Individual Zones of Optimal Functioning Model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.

Huberman, M.A., et Miles, M.B. (1991). Analyse des données qualitatives : Recueil de nouvelles méthodes. De Boeck : Bruxelles.

Imlay, G.J., Carda, R.D., Stanbrough, M.E., Dreiling, A.M. et O'Connor, P.J. (1995). Anxiety and athletic performance : Test of zone of

optimal functioning theory. *International Journal of Sport Psychology*, **26**, 295-306.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago : University of Chicago Press.

Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow : A qualitative investigation of Flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, **4**, 161-180.

Jackson, S.A. (1993). Elite athletes in flow : The psychology of optimal sport experience (Doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro, 1992). *Dissertation Abstract International*, **54**, 124A.

Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, **7**, 138-166.

Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. **67**, No.1, 76-90.

Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports : The keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics : Champaign, Illinois.

Jackson, S.A. & Roberts, G.C. (1992). Positive performance state of athletes : Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, **6**, 156-171.

Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience : The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18*, 17-35.

Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S.K. et Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*, 358-378.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago : University of Chicago Press.

Kamal, F.A., & Blais, C. (1992). Noncontingent positive and negative feedback during maximal exercise. *Perceptual and Motor Skills*, *75*, 203-210.

Kanellakos, D.P. (1977). Transcendental consciousness : Expanded awareness as a means of preventing and eliminating the effects of stress. In C.D. Spielberger, & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and Anxiety*, (pp. 261-315). New York : Halstead Press.

Kearns, D.W., & Crossman, J. (1992). Effects of a cognitive intervention package on the free-throw performance of varsity players during practice and competition. *Perceptual and Motor Skills*, *75*, 1243-1253.

Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G.L., & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on

basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **13**, 311-316.

Kerr, G. et Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, **7**, 221-231.

Kimiecik, J.C. et Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts : Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, **4**, 144-160.

Kimiecik, J.C. et Harris, A.T. (1996). What is enjoyment ? A conceptual / definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **18**, 247-263.

Klavora, P., & Daniels, J.V. (1979). Coach, athlete, and the sport psychologist. Toronto : University of Toronto.

Kolonay, B.J. (1977). The effects of visual-motor behavior rehearsal on athletic performance. Unpublished master's thesis, Hunter College, New York.

Kukla, K.J. (1976). The effects of progressive relaxation training upon athletic performance during stress. *Dissertation Abstracts International*, **37**, 6392.

Landers, D.M., Petruzello, S.J., Salazar, W., Crews, D.J., Kubitz, K.A., Gannon, T.L., & Han, M. (1991). The influence of electrocortical biofeedback on performance in pre-elite archers. *Medecine and Science in Sports and Exercise*, **23**, 123-129.

Lanning, W., & Hisanaga, B. (1983). A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 219-227.

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). The experience sampling method. Dans H.T. Reis (Ed.), *Naturalistic approaches to studying social interaction* (pp.41-56). San-Francisco : Jossey-Bass.

Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New-York : McGraw-Hill.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New-York : Springer.

Lerner, B.S., Ostrow, A.C., Yura, M.T., & Etzel, E.F. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist*, 10, 382-397.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1995). La recherche qualitative : Fondements et pratiques. Montréal : Éditions Nouvelles.

Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). Naturalistic inquiry. Newbury Park : Sage.

Mahoney, M.J. (1978). Cognitive skills and athletic performance. In P.C. Kendall & S.D. Hollon (Eds), *Cognitive-behavioral interventions*. New York : Academic Press.

Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1, 94-99.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL : Human Kinetics.

Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand, Princeton, N.J.

Maslow, A. (1964). *Religion, values, and peak experience*. Columbus, OH : Ohio State University Press.

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2^e éd.). New York : Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. (1970). New introduction : Religions, values and peak experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 2(2), 83-90.

Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York, USA : Harper & Row Publishers, Inc.

McInman, A.D. et Grove, R.J. (1991). Peak moments in sport : A literature review. *Quest*, 43, 333-351.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification*. New York : Plenum Press.

Morgan, W.P. (1972). Hypnosis and muscular performance. In P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance*. New York : Academic Press.

Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **51**, 50-76.

Murphy, S.M., Woolfolk, R.L. (1987). The effects of cognitive interventions on competitive anxiety and performance on fine motor skill accuracy task. *International Journal of Sport Psychology*, **18**, 152-166.

Murphy, S.M., Woolfolk, R.L., & Budney, A.J. (1988). The effects of emotive imagery on strength performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **10**, 334-335.

Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete : Mind plus muscle for winning*. New York : T.Y. Crowell Company.

Nideffer, R.M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Ithaca, NY : Movement.

Nideffer, R.M. (1987). Applied sport psychology. In J.R. May & M.J. Asken (Eds), *Sport Psychology : The psychological health of the athlete*. New York : PMA.

Nideffer, R.M., & Deckner, C.W. (1970). A case study of improved athletic performance following use of relaxation procedures. *Perceptual and Motor Skills*, **30**, 821-822.

Onestak, D.M. (1991). The effects of progressive relaxation, mental practice, and hypnosis on athletic performance : A review. *Journal of Sport Behavior*, **14** (4), 247-282.

Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, **2**, 105-130.

Orme-Johnson, D.W. (1973). Autonomic stability and transcendental meditation. *Psychosomatic Medecine*, **35**, 341-349.

Oxendine, J.B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, **13**, 23-30.

Patton, M.Q. (1987). How to use qualitative methods in evaluation. Newbury Park, CA : Sage.

Patton, M.Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods (2^e éd.). Newbury Park : Sage.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports : The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **17**, 35-53.

Prapavessis, H. et Grove, R.J. (1991). Precompetitive emotions and shooting performance : The mental health and zone of optimal functioning models. *The Sport Psychologist*, **5**, 223-234.

Prapavessis, H., Grove, J.R., McNair, P.J. et Cable, N.T. (1992). Self-regulation training, state anxiety, and sport performance : A psychological case study. *The Sport Psychologist*, **6**, 213-229.

Prévost, M.-J. (1993). Éléments temporels, comportementaux et psychologiques associés à la performance en compétition d'haltérophiles québécois. Thèse de doctorat, Université de Montréal.

Privette, G. (1981). The phenomenology of peak performance in sports. *International Journal of Sport Psychology*, **12**, 51-60.

Privette, G. (1982). Peak performance in sports : A factorial typology. *International Journal of Sport Psychology*, **13**, 242-249.

Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow : A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 1361-1368.

Privette, G. & Budson, C.M. (1987). Measurement of experience : Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and motor skills*, **65**, 315-332.

Privette, G. & Landsman, T. (1983). Factor analysis of peak performance : The full use of potential. *Journal of Personality and Social Psychology*, **1**, 195-200.

Raglin, J.S. et Morris, M.J. (1994). Precompetition anxiety in women volleyball players : a test of ZOF theory in a team sport. *British Journal of Sport Medicine*, **28** (1), 47-51.

Randle, S. et Weinberg, R. (1997). Multidimensional anxiety and performance : An explanatory examination of the zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 2, 160-174.

Ravizza, K.H. (1973). A study of peak-experience in sport. Ph.D. University of Southern California. (Microfiches)

Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol.17, No. 4.

Reddy, J.K., Bai, A.J.L., & Rao, V.R. (1976). The effects of the transcendental meditation program on athletic performance. In D.J. Orme-Johnson, & I. Farrow (Eds.), *Scientific research of the transcendental meditation program*. Weggis, Switzerland : MERU press.

Roberts, G.C., & Balague, G. (1989, August). The development of a social cognitive scale of motivation. Paper presented at the Seventh World Congress of Sport Psychology, Singapore.

Ryan, E.D., & Simons, J.S. (1981). Cognitive demand imagery and frequency of mental practice as factors influencing the acquisition of mental skills. *Journal of Sport Psychology*, 4, 35-45.

Salmela, J.H. (1979). Psychology and sport : Fear of applying (13-21). In Klavara, P. and Daniel, J.V. « Coach, athlete and the sport psychologist ». Champaign, Illinois : Human Kinetics.

Sato, I. (1984). *Bosozoku no Esunographie* (An ethnography of motorcycle gangs). Tokyo : Keiso Shobo. Dans Csikszentmihalyi, M. et Csikszentmihalyi, I.S. (1992). *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press : New York.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989a). An in-depth study of former elite figure skaters : I. Introduction to the project. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 54-64.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989b). An in-depth study of former elite figure skaters : II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.

Schacham, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47, 305-306.

Seabourne, T., Weinberg, R., Jackson, A. (1984). Effect of individualized practice and training of visuo-motor behavior rehearsal in enhancing karate performance. *Journal of Sport Behavior*, 7, 58-67.

Seabourne, T.G., Weinberg, R.S., Jackson, A., & Suinn, R.M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 40-50.

Shick, J. (1970). Effects of mental practice on selected volleyball skills for college women. *Research Quarterly*, 41, 88-94.

Shelton, T.O., & Mahoney, M.J. (1978). The content and effect of « psyching up » strategies in weight lifters. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 275-284.

Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C.H. Nadeau (Ed.), *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety : The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

Smyth, M.M. (1975). The role of mental practice in skill acquisition. *Journal of Sport Behavior*, 7, 199-206.

Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current trends in theory and research* (Vol. 1) (pp. 22-49). New York : Academic Press.

Start, K.B., & Richardson, A. (1964). Imagery and mental practice. *British Journal of Education Psychology*, 34, 280-284.

Steel, W.I. (1952). The role of mental practice on the acquisition of a motor skill. *Journal of Physical Education*, 44, 101-208.

Stein, G.L, Kimiecik, J.C., Daniels, J. et Jackson, S.A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol.21, 2, 125-135.

Suinn, R.M. (1972). Behavioral rehearsal training for ski racers. *Behavior Therapy*, **3**, 519-520.

Suinn, R.M. (1987). Psychological approaches to performance enhancement. In J.R. May et M.J. Asken (éds). *Sport Psychology : The psychological health of athlete*. New York : PMA Publications.

Taylor, J., Horevitz, R., & Balague, G. (1993). The use of hypnosis in applied sport psychology. *The Sport Psychologist*, **7**, 58-78.

Thorne, F.C. (1963). The clinical use of nadir experience reports. *Journal of Clinical Psychology*, **19**, 248-250.

Titley, R.W. (1980). The loneliness of a long-distance kicker. In R.M. Suinn (Ed.), *Psychology in Sport : Methods and Applications*. Minneapolis : Burgess.

Tynes, L.L., & McFatter, R.M. (1987). The efficacy of psyching strategies on weight-lifting task. *Cognitive Therapy and Research*, **11(3)**, 327-336.

Ulrich, E.L. (1967). Some experiments on the functions of mental practice training in the acquisition of motor skills. *Ergonomics*, **10**, 411-419.

Vandell, R.A., Davis, R.A., & Clugston, H.A. (1943). The function of mental practice in the acquisition of motor skills. *Journal of General Psychology*, **29**, 243-250.

Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (ÉME) [Development of the French form of the Academic Motivation Scale]. *Canadian Journal of Behavioural Science*, **21**, 323-349.

Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, **11**, 142-169.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C.B., & Vallières, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, **52**, 1003-1019.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C.B., & Vallières, E.F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, **53**, 159-172.

Vandel, R.A., Davis, R.A., & Clugston, H.A. (1943). The function of mental practice in the acquisition of motor skills. *Journal of General Psychology*, **29**, 243-250.

Van der Maren, J.-M. (1995). Méthodes de recherche pour l'éducation. Montréal, PUM ; Bruxelles : De Boeck (2^e édition).

Wallace, R.K. (1970). Physiological effects of transcendental meditation. *Science*, **167**, 1751-1754.

Wallace, R.K., & Benson, H. (1972). The physiology of meditation. *Scientific American*, **266**, 84-90.

Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A. (1980). Cognition and motor performance: Effect of psyching-up strategies on three motor tasks. *Cognitive Therapy and Research*, **4**, 239-245.

Weinberg, R., Gould, D., Jackson, A., & Barnes, P. (1980). Influence of cognitive strategies on tennis serves of players of high and low ability. *Perceptual and Motor Skills*, **50**, 663-666.

Weinberg, R.S., Seabourne, T.G., & Jackson, A.V. (1981). Effects of visuo-motor behavioral rehearsal, relaxation and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, **3**, 228-238.

Wilkes, R.L., & Summers, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables, and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, **6**, 351-359.

Williams, L.R.T., & Herbert, P.G. (1976). Transcendental meditation and fine perceptual motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, **43**, 303-309.

Williams, L.R.T., Lodge, B., & Reddish, P.S. (1977). Effects of transcendental meditation on rotary pursuit skill. *Research Quarterly*, **48**, 196-201.

Williams, L.R.T. (1978). Transcendental meditation and mirror tracing. *Perceptual and Motor Skills*, **46**, 371-378.

Winter, B. (1982, May). Relax and win. *Sport and Athlete*, 72-78.

Wolman, N. (1986). Research on imagery and motor performance: Three methodological suggestions. *Journal of Sport Psychology*, **8**, 135-138.

Woodman, T., Albinson, J.G. & Hardy, L. (1997). An investigation of the zones of optimal functioning hypotheses within a multidimensional framework. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **19**, 131-141.

Zervas, Y., & Kakkos, V. (1995). The effect of visuomotor behavior rehearsal on shooting performance of beginning archers. *International Journal of Sport Psychology*, **26**, 337-347.

Ziegler, S.G. (1980). An overview of anxiety management strategies in sport. In W.F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, New York: Movement Publication.

Ziegler, S.G., Klinzing, J., & Williamson, K. (1982). The effects of two stress management training programs on cardiorespiratory efficiency. *Journal of Sport Psychology*, **4**, 280-289.

Appendice A
Guide d'entrevue complet

Section I : Vérification des connaissances antérieures.

- i) J'aimerais savoir si ton entraîneur t'a déjà parlé ou expliqué ce qu'est le *flow*, la « *peak experience* » ou la « *peak performance* » ?
- ii) Est-ce que tu connais ce qu'est le *flow* ? iii) As-tu déjà lu sur le sujet ou est-ce que tu en as déjà entendu parler ? iv) Si oui, peux-tu me décrire ce que c'est pour toi ?
-

Section II : État de *flow* selon la littérature.

Je suis intéressé à comprendre différents états de conscience que les athlètes peuvent avoir en pratiquant leurs sports. L'état psychologique peut être décrit comme étant les idées et les pensées que nous avons à un moment précis dans le temps. Le *flow* est un état psychologique qui a été défini par 9 caractéristiques (Csikszentmihalyi, 1990):

- 1) Un équilibre entre le défi et les habiletés.
- 2) Une sensibilité accrue en faisant la tâche, on est plus attentif.
- 3) Des buts clairs et précis.
- 4) Une rétroaction claire, un « feedback clair ».
- 5) Une concentration totale sur la tâche effectuée, centrée sur le ici-maintenant.
- 6) On a le contrôle de nos actions sans toutefois les commander consciemment, on est sur le « pilote automatique ».
- 7) On a le sentiment de ne faire qu'un avec la tâche.
- 8) Le temps semble se transformer : on a l'impression qu'il passe très vite ou très lentement.

9) L'activité est agréable en soi, on fait cette activité pour le plaisir qu'elle nous procure.

On va maintenant regarder les tableaux (voir appendice B) qui vont mettre en image le phénomène de *flow*.

Le *flow* est un processus psychologique qui implique un état d'absorption total dans une activité avec des caractéristiques qui font en sorte que cette expérience est tellement plaisante intrinsèquement, ou tellement plaisante en elle-même, que l'expérience de *flow* devient le but lui-même.

Voici comment certains athlètes pourraient décrire certaines de leurs expériences de *flow* :

« Ma concentration est comme ma respiration. Je n'y pense pas du tout. Je me coupe totalement du monde qui m'entoure et je me concentre entièrement sur ce qu'il faut que je fasse. »

« Quand je commence ma course, rien d'autre n'existe et j'ai le contrôle total sur ce que je fais. J'ai juste à me mettre sur le pilote automatique »

« Je suis tellement absorbé dans ce que je fais que je n'ai pas l'impression d'être séparé de ma planche et de mes mouvements. »

La présente étude a pour but de mieux comprendre le phénomène de *flow* et répondre à certaines interrogations sur cet état psychologique.

Comprends-tu bien ce qu'est le *flow* ? As-tu des questions ?

Trouver un moment de *flow* chez l'athlète.

Section III : Questions de recherche.

On va maintenant passer aux questions. Je veux te dire qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et que tu peux prendre le temps que tu veux pour répondre aux questions.

- A)Peux-tu me décrire, dans le plus de détail possible, une expérience dans laquelle tu as eu le *flow* selon la définition que je t'ai donnée. Quelle était la situation, qu'est-ce que tu faisais et comment tu vivais ça à l'intérieur de toi ?
- B)Qui ? Quand ? Comment ?
- C)D'après toi, dans ces situations, est-ce qu'il est possible d'être concentré et d'avoir un focus clair si tu n'as pas de buts précis et définis ?
- D)Pourquoi c'est possible ?
- E)Pourquoi c'est impossible ?
- F)Selon ton expérience, est-ce que tu crois que plus ton niveau de compétence et ton calibre augmentent, plus tu as d'épisodes de *flow* ? Est-ce que tu crois que plus on évolue dans son sport, plus on est susceptible d'atteindre l'état de *flow* ?
- G)Y a-t-il d'après toi, des différences entre l'alpin et le freestyle ?
- H)Maintenant, posons la question différemment : Est-ce que tu penses que les athlètes élités sont plus susceptibles d'avoir le *flow* que les amateurs ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- I) Qu'est-ce qui fait, selon toi, les différences entre un athlète élite et un athlète amateur ?

Je te répète les 9 dimensions de l'état de *flow* :

- 1) Équilibre Défi - Habiletés
- 2) Automatisation ou spontanéité de la performance
- 3) Buts précis
- 4) Rétroaction claire et non ambiguë
- 5) Concentration complète sur la tâche à effectuer
- 6) Sentiment de contrôle
- 7) Sentiment de fusion avec la tâche (perte de la conscience de soi)
- 8) Transformation du temps
- 9) Expérience autotélique, activité qui est plaisante en soi

- 1) Quelle caractéristique est la plus centrale, la plus importante ?
- 2) Je te laisse le temps de bien y penser.
- 3) Est-ce qu'une (ou quelques-unes) des caractéristiques énumérées te semble(ent) plus importante(s) que d'autres ? Pourquoi (élaboration) ?
- 4) Laquelle de ces caractéristiques trouves-tu la moins utile ou la moins importante ?
- 5) Comment placerais-tu les caractéristiques restantes en ordre d'importance ?
- 6) Combien de ces caractéristiques doivent être présentes (minimalement) afin que tu aies l'état de *flow* ? Quelles seraient ces caractéristiques ? Explique ton raisonnement.
- 7) D'après toi, quelle est ou quelles sont les caractéristiques les plus importantes pour avoir le *flow* durant tes entraînements ?

- 8) Quelles sont les caractéristiques les plus importantes pour avoir le *flow* durant tes compétitions ? Quelle est la différence entre l'entraînement et la compétition ?
- 9) Essaie de te rappeler la fois où tu as eu le plus de plaisir à faire de la planche. Est-ce que, selon toi, (et selon la définition que je te fais du phénomène) tu étais dans l'état de *flow* ?
- 10) Quelle est ta définition du plaisir et du « *fun* » en planche à neige. Donne une définition personnelle complète et détaillée.
- 11) Qu'est-ce qui fait qu'une compétition est agréable et plaisante, qu'elle est « *fun* » ? Qu'est-ce qui fait qu'un entraînement est agréable, « *fun* » ?
- 12) Quelles sont les meilleures circonstances pour avoir l'état de *flow* ? Quelles sont les meilleures situations pour être dans l'état de *flow* ? Donne le plus de détails possible...
- 13) Quelle est la meilleure interaction entre la personne et la situation, spécifique au « *snowboard* », pour avoir le *flow* ? (Voir le graphique **Personne X Situation**)
- 14) Décris-moi une journée de compétition idéale dans ta discipline en snowboard ? Comment décrirais-tu cette journée.
- 15) Quelles sont les qualités qu'un athlète doit posséder afin d'obtenir plus facilement l'état de *flow* ? (Technique, Tactique, Physique, Psychologique)
- 16) Fais-moi le portrait type d'un athlète qui serait capable d'avoir presque tout le temps des épisodes de *flow*. Quelles sont ses caractéristiques ? Ses qualités ? Ses aptitudes ? Quel entraînement fait-il pour parvenir au *flow* ?
- 17) Comment un athlète est-il capable d'obtenir le *flow* au travers de plusieurs situations (entraînement, compétitions, divertissement) ? Comment est-il

capable de transposer ou transférer ses capacités d'atteindre le *flow* ?
Comment s'y prépare-t-il ? Que fait-il pour le chercher et le provoquer d'après toi ?

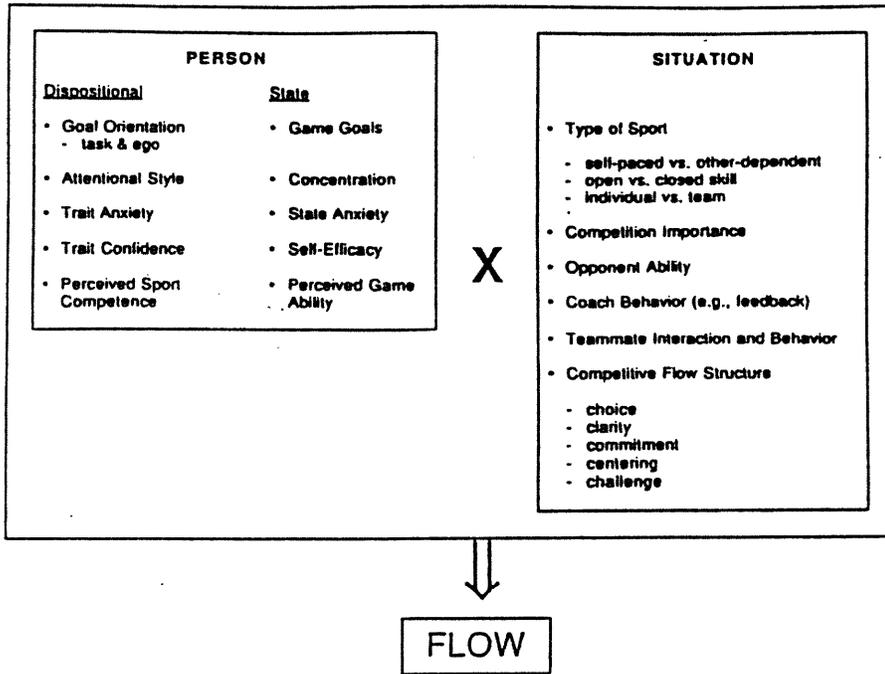
- 18) Comment reproduire plus méthodiquement l'état de *flow* ?
- 19) Comment déclencher systématiquement l'état de *flow* ?
- 20) Comment sais-tu que tu es prêt à faire une compétition et que tu es capable de la faire ?
- 21) D'après toi, comment la fréquence et l'intensité des états de *flow* sont-elles reliées ensemble ? Est-ce que plus on en a, plus ils sont intenses ? Ou le contraire ? Dis ce que tu penses.
- 22) Quand tu te fixes des buts, est-ce que tu te les fixes en fonction des autres, un peu comme si tu voulais te comparer avec eux, ou si tu te les fixes pour toi et vers la tâche à accomplir, c'est-à-dire pour ta satisfaction personnelle et ton contentement ?
- 23) Y a-t-il une différence entre les buts que tu te fixes quand tu es en entraînement et ceux que tu te fixes quand tu es en compétition ?
- 24) Est-ce que ce sont les buts de comparaison ou les buts personnels qui te procurent le plus de joie ? Pourquoi ?
- 25) En te rappelant un épisode de *flow*, est-ce que tu es capable de te souvenir quels types de buts tu avais, des buts par rapport aux autres (résultat) ou des buts totalement personnels (vers la tâche) ?
- 26) Est-ce que tu te sentais forcer, est-ce que tu te sentais mettre un effort afin d'exécuter ta performance quand tout va bien et que tu es dans le *flow* ? Explique l'intensité de ton effort.
- 27) Quels mots ou adjectifs utiliserais-tu pour décrire une situation où le défi dépasse largement tes habiletés ?

- 28) Comment décrirais-tu une situation où le défi est juste un peu au-dessus de tes capacités ? Quels mots utiliserais-tu ?
- 29) Quels mots ou adjectifs utiliserais-tu pour décrire une situation où le défi est vraiment en dessous de tes habiletés ?
- 30) Maintenant, en comparaison, parle-moi en détails de ta pire journée d'entraînement ou de ta pire compétition. Quelle était la situation, qu'est-ce que tu faisais et comment tu vivais ça à l'intérieur de toi ?

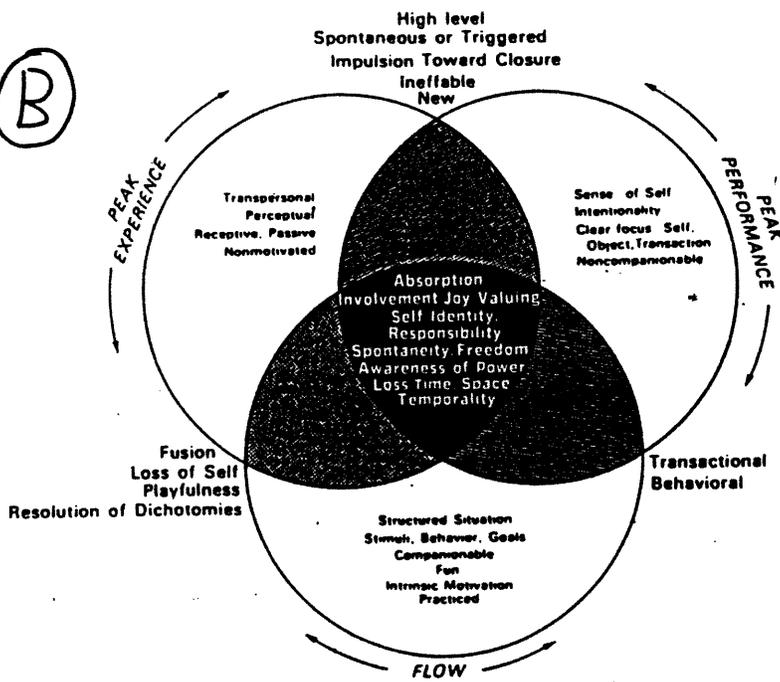
Appendice B

Trois graphiques utilisés pour décrire le *flow* lors de l'entrevue

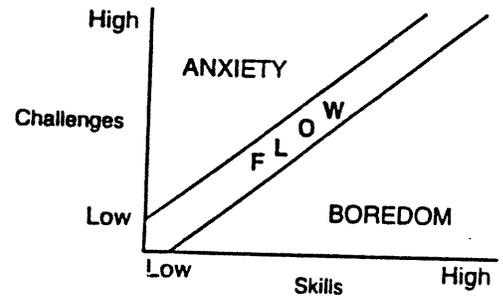
(A)



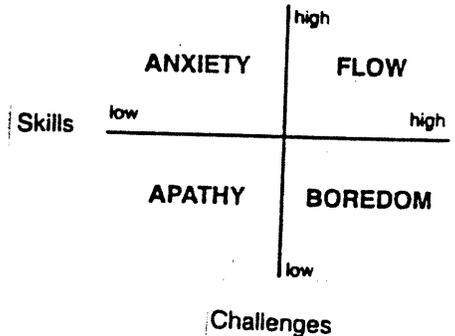
(B)



Comparison of topologies of peak experience, peak performance, and flow.



(C)



A) Kimiecik, J.C. et Stein, G.L. (1992). Examining Flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160.

B) Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1361-1368.

C) Ellis, G.D., Voelkl, J.E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, vol. 26, no.4, 337-356.

Appendice C
« *Flow State Scale* »

Name: State Scale Name: Wom Rank: Ray

Please answer the following questions in relation to your experience in the event you have just completed. These questions relate to the thoughts and feelings you may have experienced during the event. There are no right or wrong answers. Think about how you felt during the event and answer the questions using the rating scale below (circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question).

Rating Scale:

Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1	2	3	4	5

1	I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	1	4	5
2	I made the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	1	4	5
3	I knew clearly what I wanted to do.	1	2	1	4	5
4	It was really clear to me that I was doing well.	1	2	1	4	5
5	My attention was focused entirely on what I was doing.	1	2	1	4	5
6	I felt in total control of what I was doing.	1	2	1	4	5
7	I was not concerned with what others may have been thinking of me.	1	2	1	4	5
8	Time seemed to either slow down or speeded up).	1	2	1	4	5
9	I really enjoyed the experience.	1	2	1	4	5
10	My abilities matched the high challenge of the situation.	1	2	1	4	5
11	Things just seemed to be happening automatically.	1	2	1	4	5
12	I had a strong sense of what I wanted to do.	1	2	1	4	5
13	I was aware of how well I was performing.	1	2	1	4	5
14	It was no effort to keep my mind on what was happening.	1	2	1	4	5
15	I felt I could control what I was doing.	1	2	1	4	5
16	I was satisfied about my performance during the event.	1	2	1	4	5

17	The way time passed seemed to be different from normal.	1	2	1	4	5
18	I loved the feeling of that performance and want to capture it again.	1	2	1	4	5
19	I felt I was competent enough to meet the high demands of the situation.	1	2	1	4	5
20	I performed automatically.	1	2	1	4	5
21	I knew what I wanted to achieve.	1	2	1	4	5
22	I had a good idea while I was performing about how well I was doing.	1	2	1	4	5
23	I had total concentration.	1	2	1	4	5
24	I had a feeling of total control.	1	2	1	4	5
25	I was not concerned with how I was presenting myself.	1	2	1	4	5
26	It felt like time stopped while I was performing.	1	2	1	4	5
27	The experience left me feeling great.	1	2	1	4	5
28	The challenge and my skills were at an equally high level.	1	2	1	4	5
29	I did things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	1	4	5
30	My goals were clearly defined.	1	2	1	4	5
31	I could tell by the way I was performing how well I was doing.	1	2	1	4	5
32	I was completely focused on the task at hand.	1	2	1	4	5
33	I felt in total control of my body.	1	2	1	4	5
34	I was not worried about what others may have been thinking of me.	1	2	1	4	5
35	At times, it almost seemed like things were happening in slow motion.	1	2	1	4	5
36	I found the experience extremely rewarding.	1	2	1	4	5

© 1995 Jackson University of Queensland, 1995

Appendice D

Feuille de consentement pour les athlètes

Université de Montréal

Formulaire de consentement

En tant qu'athlète, j'accepte de participer à l'étude portant sur le phénomène de *flow* de Monsieur Jacques Forest, étudiant à la maîtrise en psychologie sportive à l'Université de Montréal.

- 1) J'autorise Jacques Forest à m'interviewer et à filmer et/ou enregistrer le contenu de l'entrevue.
- 2) J'autorise Monsieur Jacques Forest ainsi que ses assistants de recherche à recueillir les données nécessaires pendant le déroulement de l'expérience que ce soit sur papier, par magnétophone ou par caméra vidéo.
- 3) Je suis informé que cette recherche scientifique a pour but de faire avancer la connaissance sur l'état de flow.
- 4) Je suis informé que toutes les informations seront traitées de façon confidentielle et que les résultats ne seront utilisés qu'à des fins scientifiques.
- 5) J'affirme avoir eu la chance de poser toutes les questions relatives à cette étude et avoir reçu des informations satisfaisantes.
- 6) J'ai lu la présente formule et je consens volontairement à participer à cette étude.
- 7) Je reconnais avoir reçu une copie de cette formule de consentement

Athlète :	
Nom : _____	Date :
Signature : _____	
Témoin :	
Nom : _____	Date :
Signature : _____	

Appendice E

Feuille de données démographiques

Données démographiques de l'athlète

Nom : Âge : M___ ou F___

Adresse(s) : Téléphone(s) :

Adresse de courrier électronique (e-mail) :

Plus haut niveau d'éducation terminé :

Secondaire :	Collégial :	Universitaire 1 ^{er} cycle :
Universitaire 2 ^e cycle :	Université 3 ^e cycle :	
Formation technique :	Formation professionnelle :	
Autres :		

Discipline en snowboard :

Alpin

Slalom :

Slalom géant :

Super G :

Freestyle

Half-pipe :

Big air :

Boardercross :

Slopestyle :

Combien d'années dans le sport :

En compétition :

Plus haut niveau de compétition atteint :

Nombre d'années au niveau national :

Nombre d'années au niveau international :

Mes 3 meilleurs résultats en carrière :

Classement actuel niveau national : _____ et international _____

As-tu déjà consulté un psychologue sportif ou un consultant en psychologie du sport ? Oui _____ Non _____

Appendice F

Neuf caractéristiques du *flow*

9 caractéristiques du *flow*

- 1) **Équilibre Défi - Habbités**
- 2) **Automatisme ou spontanéité de la performance**
- 3) **Buts précis**
- 4) **Rétroaction claire et non ambiguë**
- 5) **Concentration complète sur la tâche à effectuer**
- 6) **Sentiment de contrôle**
- 7) **Sentiment de fusion avec la tâche (perte de la conscience de soi)**
- 8) **Transformation du temps**
- 9) **Expérience autotélique, activité qui est plaisante en soi**

Appendice G

**Tableaux des résultats résumant l'analyse des données brutes de
chacune des questions du questionnaire**

Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions A et B portant sur la description de l'épisode de *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions	
Six caractéristiques du <i>flow</i> 47 citations = 29.2%	Concentration complète - Focus	Caractéristiques du <i>flow</i>	
	Automatisme		
	Contrôle		
	Rétroaction		
	État de bien-être Sentiment positif		
	Plaisir		
47 citations = 29.2%	Confiance	Éléments positifs de l'expérience	
	Encouragement - Famille - Amis		
	Enthousiasme - Désir - Volonté - Envie		
	Facilité - Aisance		
	Attentes - Appréhension		
	Évaluation de la performance		
	Préparation		
39 citations = 24.2%	Discours interne	Éléments +, -, ou neutre	Neutre
	Conditions météo (16 citations)		
	Circonstances de compétitions		
	Résultats		
	Équipement		
28 citations = 17.4%	Stress	Éléments négatifs de l'expérience	Négatif
	Doutes - Inquiétudes		
	Blessures - Fatigue - Maladie		

Positif

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 27 demandant de décrire une situation où le défi dépasse largement les habiletés.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
31 citations = 68.9%	Stress - Angoisse - Anxiété	Négatif
	Difficile	
	Inatteignable	
	Inutile - Désagéable	
	Plate - Ennuyant	
	Déception	
12 citations = 26.7%	Motivation	Positif
	Défi - Opportunité	
	Plaisir	
2 citations = 4.4%	Rationalisation	Neutre

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 28 demandant de décrire une situation où le défi dépasse un peu les habiletés.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
42 citations = 91.3% des citations	Défi	Positif
	Motivation	
	Réalisable	
	Plaisir	
	Confiance	
	Concentration	
4 citations = 8.7% des citations	Stress	Négatif

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 29 demandant de décrire une situation où le défi est plus bas que les habiletés.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
21 citations = 43%	Plaisir	Positif
	Concentration	
	Entraînement	
	Pousser les limites	
	Aucun stress	
24 citations = 49%	Stress	Négatif
	Inutile	
	Ennuyant - Désagréable	
	Ne pas pousser les limites	
	Bas calibre - Bas défi	
4 citations = 8%	Mots autres	Autre

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 30 demandant de décrire la pire journée d'entraînement et/ou de compétition.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
41 citations = 40.2%	Conditions - Température (26 citations)	Extérieur à la personne
	Équipement	
	Personnes extérieures	
	Manque de temps	
24 citations = 23.5%	Blessure(s)	Physique
	Condition physique	
	Chute - Tomber	
11 citations = 10.8%	Rétroaction négative	Interne relatif aux caractéristiques du <i>flow</i>
	Contrôle (pas de)	
	Concentration (pas de)	
	Pas de plaisir	
26 citations = 25.5%	Stress - Pression	Interne non-relatif aux caractéristiques du <i>flow</i>
	Frustration - Colère - Idées négatives	
	Manque de motivation	
	Peur	
	Manque de confiance	

Analyse statistique des réponses des athlètes au FSS.**RANG * SCORE Crosstabulation**

Count	SCORE																			Total
	2,64	2,72	3,00	3,42	3,47	3,56	3,64	3,72	3,78	3,81	3,86	4,00	4,03	4,06	4,08	4,25	4,36	4,39	4,47	
RAN 1,0												1		1	1			1		4
2,0																1				1
3,0					1		1	1									1			4
4,0		1								1	1									3
5,0														1						1
6,0									1											1
9,0													1							1
10,0			1																	1
13,0				1																1
14,0																			1	1
18,0	1										1									2
21,0						1														1
Total	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	21

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. approx. ^b	Approx. Sig. ^c
Interval by In Pearson's R	-,356	,202	-1,659	,114 ^c
Ordinal by C Spearman Cor	-,439	,196	-2,129	,047 ^c
N of Valid Cases	21			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions C-D-E demandant s'il est possible d'être concentré sans avoir de buts clairs.

	Réponses
<p>100% des athlètes disent que c'est impossible d'être concentré sans avoir de buts.</p>	Je pense que c'est impossible. 2-MCL
	Non, ce n'est pas possible. 3-JR
	Non, c'est impossible. 4-CAB
	Non, ce n'est pas possible. 5-PB
	Cela serait difficile (dur). 6-FAD
	Non, pas vraiment (possible). 7-JS
	Ça serait dur (difficile). 8-PB
	Je crois que cela est plus facile quand j'ai un but. 10-MT
	Non, c'est impossible. 11-DV
	Cela serait difficile sans but. 13-JB
	Oui, c'est impossible. 14-JG
	Non, c'est indissociable pour moi. 15-JCD
	Non, c'est pas possible. 16-DCP
	On ne peut pas être concentré sans avoir de but. 17-CH
J'ai toujours un but, ne serait-ce qu'avoir du plaisir. 18-SG	

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question F demandant le lien entre le calibre et la compétence de l'athlète par rapport à l'atteinte du *flow*.

Raisons évoquées pour justifier que le calibre et la compétence favorisent l'atteinte de l'état de *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
25 citations = 49%	Expérience	Acquis avec l'expérience
2 citations = 4%	Confiance	
12 citations = 23.5%	Stress (capacité de gérer les...)	Négatif
	Préoccupations (capacité de gérer les...)	
10 citations = 19.6%	Expérience de <i>flow</i>	<i>Flow</i>
	Automatisme	
	Focus - Concentration	
	Plaisir	
	Rétroaction - Sensation	
2 citations = 3.9%	Sponsor (aide)	Neutre
	Neutre	

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question G demandant les différences entre les disciplines en planche à neige.

Neuf athlètes = 60% de l'échantillon.	N'identifient pas de différence.
--	---

Six athlètes = 40% de l'échantillon.	Identifient des différences
---	--

Deux différences

- 1. Une des différences est qu'une épreuve est chronométrée alors que l'autre est jugée.**
- 2. L'autre a trait à la mentalité qui serait différente entre les planchistes de slalom et les planchistes acrobatiques.**

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question H demandant l'influence du niveau, amateur ou élite, sur l'atteinte de l'état de *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
16 citations = 64%	Expérience	Raisons évoquées pour les élites.
1 citation = 4%	Maturité	
2 citations = 8%	Automatisme	
1 citation = 4%	Confiance	Raisons évoquées pour les amateurs.
2 citations = 8%	Plaisir	
1 citation = 4%	Stress	
1 citation = 4%	Situation	Raisons neutres
1 citation = 4%	Manière de penser	

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question I
demandant les différences entre un athlète élite et un athlète amateur.

	Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
70.9%	12 citations = 25%	Engagement	Différences générales entre un athlète élite et un athlète amateur.
	7 citations = 14.6%	Expérience	
	8 citations = 16.7%	École - Temps - Autre	
	7 citations = 14.6%	Commandite(s) - \$\$\$	
29.1%	3 citations = 6.3%	L'entraînement	
	4 citations = 8.3%	Talent - Potentiel	
	1 citation = 2%	Équipement	
	2 citations = 4.2%	Condition physique	
	3 citations = 6.3%	Stress, comment il est vécu	
	1 citation = 2%	Buts fixés - Objectifs	

Résultats de l'analyse des réponses amenées à la question neuf demandant si, la journée où l'athlète a eu le plus de plaisir en planche, il était dans le *flow*.

Douze athlètes	Disent explicitement qu'ils étaient dans l'état de <i>flow</i> lors de cette journée.
Deux athlètes	Rapportent de manière implicite être dans un état de <i>flow</i> en mentionnant qu'ils vivaient une ou plusieurs des caractéristiques de cet état.
Un athlète ambigu	Dit vivre certaines caractéristiques du <i>flow</i> tout en mentionnant littéralement ne pas vivre cet état.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
Treize citations = 15.9%	Oui	Oui, c'était le <i>flow</i>.
22 citations = 26.8%	Température - Conditions de neige et de terrain	Conditions propices
7 citations = 8.5%	Hors-discipline ou hors-entraînement	
8 citations = 9.7%	Amis	
7 citations = 8.5%	Plaisir	Caractéristiques du <i>flow</i>
3 citations = 3.7%	Équilibre défi-habilités	
3 citations = 3.7%	Concentration	
2 citations = 2.4%	Transformation du temps	
3 citations = 3.7%	Contrôle	
1 citation = 1.2%	Équipement	Nouveauté équipement
13 citations = 15.9%	Description - Qualificatifs	Description

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 10 qui demande aux sujets de donner leurs définitions complètes et détaillées du plaisir en planche à neige.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
22 citations = 31%	Conditions de neige - Température	Conditions
12 citations = 17%	Amis	
1 citation = 1.4%	Motivation	
1 citation = 1.4%	Pas de stress	
1 citation = 1.4%	Aspect financier	
12 citations = 17%	Performances	Conséquences
3 citations = 4.2%	Récompenses - Satisfaction	
5 citations = 7%	Défi / habiletés Dépassement	Conditions du <i>flow</i> présentes
4 citations = 5.6%	Automatisme - Naturel	
6 citations = 8.4%	Contrôle	
4 citations = 5.6%	Autres	Neutre

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 11 demandant les composantes d'une compétition agréable et les composantes d'un entraînement agréable.

Composantes d'une compétition agréable.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
9 citations = 15.3%	Résultats ou performance	À postériori
14 citations = 23.7%	Conditions - Température	Caractéristiques de la compétition.
9 citations = 15.3%	Amis - Foule	
3 citations = 5.1%	Bonne organisation	
9 citations = 15.3%	Ambiance	
1 citation = 1.7%	Défi	Caractéristiques du flow.
1 citation = 1.7%	Contrôle	
5 citations = 8.4%	Plaisir	
8 citations = 13.5%	Bien-être (rétroaction)	

Composantes d'un entraînement agréable.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
11 citations = 25.6%	Rétroaction - Sensibilité accrue	Caractéristiques du flow présentes.
2 citations = 4.7%	Concentration totale	
4 citations = 9.3%	Défi	
11 citations = 25.5%	Conditions - Température	Éléments contributifs à l'entraînement.
4 citations = 9.3%	Amis	
1 citation = 2.3%	Motivation	
1 citation = 2.3%	Simulation de course	Autres ou à postériori
2 citations = 4.7%	Slalom vs Slalom géant	
3 citations = 7%	Temps	
1 citation = 2.3%	Sans blessure	
2 citations = 4.7%	Entraînement - Résultats	
1 citation = 2.3%	Performance	

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 22 portant sur les types de buts que se fixent les athlètes.

Huit athlètes	Se fixent surtout des objectifs orientés vers la tâche.
Quatre athlètes	Se fixent des objectifs orientés vers la tâche combinés avec des objectifs orientés vers le résultat.
Trois athlètes	Se fixent surtout des buts orientés vers les résultats.

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 23 portant sur les différences entre les buts fixés pour un entraînement et une compétition.

Entraînement		Compétition		
8 citations = 25%	Moins important	↔	2 citations = 6.3%	Exigences
8 citations = 25%	Technique	↔	3 citations = 9.3%	Résultats - Comparaison
			7 citations = 21.9%	Objectifs (tâche)

4 citations = 12.5%	Automatisme	Caractéristiques du Flow
	Plaisir	
	Défi/habilités	

= 100%

Nombre d'athlètes énonçant clairement avoir des buts orientés vers la tâche pour :

L'entraînement →	Neuf athlètes
La compétition →	Trois athlètes

Nombre d'athlètes énonçant clairement avoir des buts orientés vers la comparaison pour :

L'entraînement →	Aucun
La compétition →	Quatre athlètes

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 24 demandant quels sont les buts qui apportent le plus de satisfaction.

Onze athlètes (73.3%)	Indiquent que ce sont les buts personnels orientés vers la tâche qui leur apportent le plus de satisfaction.
----------------------------------	---

Trois athlètes (20%)	Disent que ce sont les buts de comparaison qui leur apportent le plus de satisfaction.
---------------------------------	---

Un athlète (6.7%)	Ne le sait pas.
------------------------------	------------------------

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 25 portant sur le type de but fixé lors de l'épisode de *flow*.

Onze athlètes (73.3%)	Indiquent qu'ils avaient des buts personnels dont plusieurs sont orientés vers la tâche.
----------------------------------	---

Quatre athlètes (26.7%)	Avaient des buts de comparaison.
------------------------------------	---

Résultats de l'analyse des réponses apportées aux questions 1-2-3-4-5 demandant l'ordre d'importance des caractéristiques du *flow*.

Rang d'importance	Caractéristiques du <i>flow</i>	Moyenne de rang
1	Expérience autotélique	3.0
2	Sentiment de contrôle	3.46
3	Concentration complète	3.6
4	Sentiment de fusion avec la tâche	4.2
5	Buts précis	4.4
6	Automatisme	4.8
7	Équilibre défi/habilités.	5.46
8	Rétroaction claire	7.06
9	Transformation du temps	9

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question six demandant le nombre de caractéristiques nécessaire pour atteindre le *flow*.

Nombre d'athlètes	Pourcentage d'athlètes	Nombre de caractéristiques
1	6.7%	2 caractéristiques
4	26.7%	3 caractéristiques
4	26.7%	4 caractéristiques
5	33.2%	5 caractéristiques
1	6.7%	6 caractéristiques

Résultats de l'analyse des réponses données à la question sept demandant les caractéristiques plus importantes pour le *flow* durant les entraînements.

Caractéristiques du <i>flow</i>	Nombre de thèmes bruts	Rang	%
--	-------------------------------	-------------	----------

Concentration complète	9	#1	22.5%
Plaisir	9	#1	22.5%
Contrôle	8	#2	20%

Buts précis	5	#3	12.5%
Rétroaction	3	#4	7.5%
Sentiment de fusion avec la tâche	2	#5	5%
Automatisme	2	#5	5%
Équilibre défi / habiletés	2	#5	5%

= 100%

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question huit demandant les caractéristiques plus importantes pour le *flow* durant les compétitions.

Caractéristiques du <i>flow</i>	Nombre de thèmes bruts	Rang	%
--	-------------------------------	-------------	----------

Concentration complète	8	#1	18%
Plaisir	7	#2	15.6%
Contrôle	7	#2	15.6%
Automatisme	7	#2	15.6%

Sentiment de fusion avec la tâche	5	#3	11.1%
Équilibre défi / habiletés	4	#4	8.9%
Buts précis	4	#4	8.9%
Rétroaction	3	#5	6.3%

= 100%

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 12 demandant quelles sont les meilleures circonstances ou les meilleures situations pour obtenir le *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
8 citations = 21%	Conditions de neige et de température	Conditions propices
2 citations = 5.3%	Bonne organisation - Départ à l'heure	
3 citations = 7.9%	Entraîneur	
4 citations = 10.5%	Amis - Support	
3 citations = 7.9%	Confiance	
3 citations = 7.9%	Forme physique/Santé	
1 citation = 2.6%	Bonne attitude	
5 citations = 13.2%	Concentration	Conditions propices (<i>flow</i>)
3 citations = 7.9%	Fusion avec la tâche - Perte de la conscience de soi	
2 citations = 5.3%	Plaisir	
2 citations = 5.3%	Défi vs Habbités	
1 citation = 2.6%	Automatisme	
1 citation = 2.6%	N'importe où	

P.S. : Ces réponses représentent celles de dix sujets.
Cinq athlètes de l'échantillon estimaient avoir déjà répondu à la question ou être ignares face à cette question.

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 13 demandant quelle est la meilleure interaction entre la personne et la situation pour obtenir le *flow*.

Quatre athlètes	Conditions parfaites avec un athlète parfait.	Combinaison parfaite
Une athlète	A mentionné des conditions ou des caractéristiques de la compétition sans parler d'interaction.	Conditions ou caractéristiques

P.S. : Il est à noter que les 10 autres athlètes n'ont pas su répondre à la question.

Résultats de l'analyse des réponses données à la question 14 portant sur la description d'une journée idéale de compétition.

Thèmes bruts

Catégories

Dimensions

22 citations = 20%	Température - Conditions	Conditions favorables
13 citations = 11.8%	Sommeil - Temps	
3 citations = 2.7%	Déjeuner	Préparation adéquate
3 citations = 2.7%	Préparation de l'équipement	
4 citations = 3.6%	Inspection du parcours	
7 citations = 6.4%	Réchauffement et étirement	
10 citations = 9.1%	Résultats et performance	
6 citations = 5.5%	Compétition bien organisée	Atmosphère générale
10 citations = 9.1%	Amis ou présence	
2 citations = 1.8%	Musique et ambiance	
2 citations = 1.8%	Pousser les limites	
11 citations = 10%	Calme et relax	
1 citation = 1%	Santé	
4 citations = 3.6%	Plaisir	Flow
2 citations = 1.8%	Automatisme	
10 citations = 9.1%	Concentration	

P.S. : Trois athlètes estimaient avoir déjà répondu à cette question.

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 15 demandant quelles sont les qualités d'un athlète capable d'obtenir facilement l'état de *flow*.

Thèmes bruts		Catégories	Dimensions
20 citations	2/20	Confiance	Technique
	2/20	Matériel	
	4/20	Expérience - Élite	
	2/20	Technique	
	2/20	Automatisme	
	3/20	Adaptation - Capacité	
	5/20	Stratégie	
22 citations	5/22	Étude du parcours	Tactique
	4/22	Plan	
	2/22	Gestion stress/extérieurs	
	5/22	Être le meilleur	
	1/22	Visualiser	
	1/22	« Flow »	
	1/22	Expérience	
	1/22	Équipement	
	2/22	Aucune	
24 citations	17/24	Forme physique	Physique
	2/24	Alimentation - Médicaments	
	2/24	Absence de blessure	
	1/24	Détente	
	2/24	Psychologique	
34 citations	9/34	Concentration/«Focus»	Psychologique
	8/34	Pas de doute	
	4/34	Confiance	
	4/34	Plaisir	
	3/34	Motivation	
	3/34	Expérience	
	2/34	Stabilité	
	1/34	Visualisation	

Résultats de l'analyse des réponses données à la question 16 demandant de dresser le portrait type d'un athlète qui serait capable d'avoir presque tout le temps des épisodes de *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
3 citations = 9.7%	Entraînement - Préparation	Techniques qui aident
4 citations = 12.9%	Planification	
1 citation = 3.2%	Visualisation	
1 citation = 3.2%	Équipement	Qualités personnelles
5 citations = 16.1%	Qualités physiques	
3 citations = 9.7%	Qualités techniques	
2 citations = 6.5%	Talent - Inné	
5 citations = 16.1%	Confiance	
3 citations = 9.7%	Plaisir	Caractéristiques du <i>flow</i> qui se manifestent.
3 citations = 9.7%	Concentration	
1 citation = 3.2%	<i>Flow</i>	

P.S. : Il est à noter que huit athlètes n'ont pas répondu à cette question. Ces athlètes estiment que leurs réponses à la question 16 sont les mêmes qu'à la question 15.

Résultats de l'analyse des réponses données à la question 17 demandant quelles sont les moyens utilisés afin de transférer de situation en situation les capacités à atteindre le *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
19 citations = 32.9%	Faire comme si...	Techniques pour atteindre le <i>flow</i> .
4 citations = 6.9%	Techniques - Moyens (formulaire et routines)	
1 citation = 1.7%	Préparation	
4 citations = 6.9%	Gestion du stress - Adaptation	
1 citation = 1.7%	Technique	
1 citation = 1.7%	Motivation	
1 citation = 1.7%	Confiance	Caractéristiques personnelles
5 citations = 8.6%	Bien-être / humeur	
4 citations = 6.9%	Expérience	
2 citations = 3.5%	Support / Encouragement	
1 citation = 1.7%	Réputation	
1 citation = 1.7%	Objectifs / Buts clairs	Caractéristiques du <i>flow</i> mentionnées
5 citations = 8.6%	Concentration	
1 citation = 1.7%	Contrôle	
2 citations = 3.5%	Automatisme	
6 citations = 10.3%	Plaisir	

Résultats de l'analyse des réponses données à la question 18
demandant comment reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
2 citations = 13.3%	Comblers les lacunes psychologiques	Avant
1 citation = 6.7%	Une bonne préparation	
1 citation = 6.7%	Technique de l'arrêt de pensée	Pendant
3 citations = 20%	Reproduire l'entraînement en compétition et vice-versa (faire comme si...)	
1 citation = 6.7%	« <i>Feeling</i> » (sentiment)	
4 citations = 26.6%	Concentration et « <i>coping</i> »	
1 citation = 6.7%	Équilibre entre le défi et les habiletés	
2 citations = 13.3%	Acquérir de l'expérience - Se rappeler	Après

P.S. : Il est important de mentionner que neuf sujets ont rapporté n'avoir aucune idée comment reproduire plus méthodiquement l'état de *flow*. Le présent tableau représente les réponses de six athlètes.

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 19 demandant comment déclencher systématiquement l'état de *flow*.

Thèmes bruts

Catégories

Dimensions

6 citations = 18.8%	Automatisme - Cela arrive tout seul	Relatif au <i>flow</i>
3 citations = 9.4%	Concentration	
5 citations = 15.6%	Plaisir	
2 citations = 6.2%	Équilibre défi/habilités	

6 citations = 18.8%	Avoir confiance	Hors <i>flow</i>
3 citations = 9.4%	Avoir une routine, un plan	
5 citations = 15.6%	Avec l'expérience - apprentissage	
2 citations = 6.2%	Avec l'entraînement	

Un athlète	« Je ne suis pas certaine que cela se provoque. »	Ne se déclenche pas ou doute
Six athlètes	« Je ne sais pas, il y a trop de facteurs qui entrent en jeu. » « Ce serait génial, je ne sais pas comment. »	Ne sais pas comment

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 20 demandant comment l'athlète sait qu'il est prêt pour une compétition.

Thèmes bruts	Catégories	Dimensions
11 citations = 21.2%	Aspect physique	Éléments mentionnés qui ne sont pas psychologiques
8 citations = 15.4%	Entraînement	
1 citation = 1.9%	Expérience	
1 citation = 1.9%	Technique	
1 citation = 1.9%	Équipement	
3 citations = 5.8%	Confiance	Éléments psychologiques mentionnés
5 citations = 9.6%	Gestion des éléments et du stress	
2 citations = 3.8%	Visualisation	
5 citations = 9.6%	Sentiment (<i>feeling</i>)	
7 citations = 13.5%	Équilibre entre le défi et les habiletés	Éléments du <i>flow</i> mentionnés
3 citations = 5.8%	Sentiment de contrôle	
1 citation = 1.9%	Automatisme	
4 citations = 7.7%	Négatif	

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 21 demandant quel est le lien entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow*.

Nombre d'athlètes.



5 athlètes	Il n'y a pas de lien ou je ne sais pas	Il n'y a pas de lien
1 athlète	La fréquence et l'intensité sont indépendantes	
	Cela dépend du calibre (deux citations)	Il y a un lien
6 athlètes	Plus fréquent → Plus intense	
1 athlète	Plus fréquent → Intensité varie	
2 athlètes	Début plus intense	

= 15

Résultats de l'analyse des réponses apportées à la question 26 demandant si l'athlète ressentait l'effort physique déployé durant son épisode de *flow*.

53%	Cinq sujets	Oui, ils ressentaient l'effort pendant l'épisode.
	Trois sujets	Oui, ils ont ressenti l'effort après l'épisode.
47%	Sept sujets	Non, ils ne ressentait pas l'effort.

Appendice H

**Grilles d'analyses des données brutes fournies par les athlètes
pour chacune des questions du questionnaire**

<p>J'étais focuse. 4-CAB J'étais dans ma bulle. 4-CAB Je n'étais pas vraiment concentré. 6-FAD J'étais vraiment dans une bulle, j'étais dans mon monde. 7-JS Je me suis mise dans ma bulle et j'ai pensé à la descente que j'allais faire. 9-MT Je n'ai rien vu aller à la compétition. 5-PB Quand je suis parti, je n'ai rien vu. 6-FAD Je n'ai rien vu passé. 7-JS Aussitôt la première porte passée, c'était le vide. 6-FAD Je parlais et ça coupait tout de suite. 6-FAD Il n'y avait rien qui se passait autour. 6-FAD Je n'entendais rien, je voyais seulement les drapeaux. 7-JS Je n'entendais plus rien de ce qui se passait autour. 9-MT J'ai refusé de parler à mon amie. 9-MT</p>	<p>Concentration complète - Focus</p>		
<p>Cela a été tout seul, j'ai oublié, je ne pensais à rien. 2-MEL C'est un automatisme quand j'ai de bonnes descentes. 17-CH Je suis tombé dans un état de non-pensée, un état d'automatisme automatique. 17-CH Lorsque j'ai su que j'avais fait une grosse erreur et qu'il fallait que j'attaque, je suis tombé dans un état inconscient. 17-CH</p>	<p>Automatisme</p>		
<p>Les quelques courses cette année où ça s'est produit (être en contrôle), ce sont les courses où j'ai obtenu mes meilleures performances. 6-FAD Je sentais que j'étais en contrôle. 8-PB J'étais en contrôle de tout et j'étais au maximum. 8-PB C'était un état mental, quand tu te sens bien en contrôle et que tout va bien. 8-PB J'étais en contrôle de ma planche. 15-JCD</p>	<p>Contrôle</p>	<p>Caractéristiques du <i>flow</i></p>	
<p>Je sentais que ma planche allait bien et que tout allait bien. 8-PB J'étais conscient de ne pas avoir bien attendu au « pro-jump ». 17-CH Je saisais mon tracé et je descendais bien. 6-FAD J'étais entièrement conscient d'où j'étais et de ce que je faisais. 17-CH Je me souvenais de l'inspection du tracé avec mon entraîneur. 17-CH</p>	<p>Rétroaction</p>		
<p>J'étais heureux d'être là. 6-FAD J'étais content. 8-PB J'étais bien dans ma tête. 3-JR J'avais un gros sourire. 4-CAB J'étais content d'être là et je savais que tout irait bien. 15-JCD J'étais dans l'état idéal. 15-JCD Toute la semaine d'entraînement, tout allait bien. 15-JCD En entraînement tout allait bien, je battais tout le monde. 15-JCD J'étais dans un bon état. 15-JCD Je me sentais bien et je me foutais de la compétition. 15-JCD Cela a été une des compétitions où je me suis le mieux senti cette année. 16-JCD Tout allait bien. 16-DCP C'était vraiment « hot » (l'ambiance), j'étais « en feu ». 16-DEP Tout à monter, je sautais partout, je tippais (après avoir su que j'étais premier en qualification). 16-SO</p>	<p>État de bien-être Sentiment positif</p>		
<p>C'était une partie de plaisir. 6-FAD C'était vraiment le fun. 11-DV J'étais certain d'avoir du plaisir en descendant. 16-JCD La section (de parcours) qui venait allait être amusante. 17-CH Dès que je l'ai vu (la section de parcours amusante), je me suis lâché « loose ». 17-CH</p>	<p>Plaisir</p>		<p>Positif</p>
<p>J'étais persuadé. 14-JG Toutes mes supériorités ont fait en sorte que j'étais persuadé d'être vite en super-G. 14-JG J'étais très confiant. 15-JCD J'avais du stress mais j'avais confiance en moi. 15-JCD Je me suis fait plus confiance. 9-MT La confiance était très élevée. 15-JCD Mon niveau de confiance augmentait car il y a des gens qui sont venus me voir et me dire : « Apparemment, tu es rendu un King en Europe ? ». 15-JCD Je n'avais pas de problèmes. 6-FAD Je n'avais aucune crainte. 6-FAD Techniquement, mon entraîneur m'avait certifié que j'étais prêt. 15-JCD</p>	<p>Confiance</p>		
<p>J'entendais les encouragements de l'assistant coach, ça me motivait. 4-CAB Mon frère aussi m'encourageait. 4-CAB Tous mes amis étaient contents de moi aussi. 4-CAB Ma famille était là → Pas de pression. 6-FAD Mes amis étaient là et cela m'a beaucoup aidé. 8-PB Tout le monde était là, mes meilleurs amis. 11-DV Tout le monde s'encourageait et se regardaient. 11-DV</p>	<p>Encouragements Famille Amis</p>		
<p>J'avais vraiment le goût d'y aller. 3-JR J'avais la volonté d'être premier. 4-CAB Ça me tentait pas. 6-PB J'avais hâte. 14-JG J'adois le super-G. 14-JG</p>	<p>Enthousiasme - Désir Volonté - Envie</p>	<p>Éléments positifs de l'expérience</p>	
<p>Je suis descendu et je n'ai pas forcé du tout. 8-PB C'était facile. 8-PB</p>	<p>Facilité - Aisance</p>		
<p>Je ne pouvais pas gagner. 2-MCL Pas sur la première marche du podium. 2-MCL Je ne m'attendais à rien. 2-MCL Je devais faire la même bonne descente. 4-CAB Je devais me prendre avec les trois meilleurs américains. 4-CAB Je devais sortir une grosse descente. 4-CAB Je voulais bien faire. 16-JCD</p>	<p>Attentes - Appréhension</p>		
<p>Je prenais la disquette de l'événement et je l'enregistrais en mémoire vive (c'était ma meilleure compétition). 4-CAB Je suis descendu en malade. 4-CAB C'était une des plus grosses et des meilleures compétitions que j'ai faites. 13-JB La compétition n'a pas vraiment bien été. 15-JCD Toute la saison a mal été. 5-PB J'ai fait une super bonne deuxième descente. 5-PB C'était assez important, c'était une coupe de fast. 6-FAD Il y avait beaucoup de courage. 6-FAD C'était une course comme une autre dans ma tête. 6-FAD Quand j'ai de la difficulté avec une descente, je m'en souviens. 17-CH Quand j'ai de mauvaises descentes, je suis très conscient de ce que je fais. 17-CH Je me souviens des erreurs que j'ai faites. 17-CH L'autre a fait une grosse erreur. 4-CAB Je ne me souviens pas de ma descente quand j'ai de bonnes descentes. 17-CH Je ne me souviens pas de mes bonnes descentes. 17-CH J'ai réfléchi à ma course avant, c'est pour cela que j'ai performé. 14-JG</p>	<p>Évaluation de la performance- compétition</p>		
<p>J'ai réfléchi à ma course avant, c'est pour cela que j'ai performé. 14-JG</p>	<p>Préparation</p>		

(page suivante)

Grille d'analyse des questions A et B : Description de l'épisode de *flow*. 264

<p>Je me disais qu'est-ce que j'avais à faire. 2-MCL A un certain moment, je me suis dit que je devais arrêter (de m'énerver). 5-MT Je me suis alors dit : « Si je suis là, c'est que je suis en mesure d'y être, je suis aussi bonne que toutes les filles qui sont ici ». 9-MT Je me suis dit : « Cela ne vaut pas la peine que je me pointe le bout du nez ». 13-JB Je ne pensais pas à cela (l'autre fille à côté de moi) et je faisais ce que j'avais à faire et tout fonctionnait bien. 13-JB J'ai commencé à me dire : « Pourquoi pas, peut-être que je suis capable de me rendre en première place ». 13-JB Je me suis dit : « Je vais tout tenter, je vais gagner ». 16-SG Je pensais à ma technique, je me disais : « Poids par en avant, ton poids par en avant ». 2-MCL</p>	<p>Discours interne</p>	<p>Éléments +, -, ou neutre</p>		
<p>C'était des conditions où j'aime faire du snow. 3-JR C'était une journée parfaite, la neige le soleil. 3-JR C'était un tracé (parcours) que j'adore. 3-JR C'était mon type de parcours. 4-CAB C'était ma montagne. 2-MCL Il ne faisait pas beau, il pleuvait. 5-PB Les conditions météo me convenaient, il neigeait. 6-FAD Cela avait des trous et je suis plus fort dans les trous. 6-FAD J'avais un avantage et une habitude sur une piste glacieuse et pentu. 4-CAB C'était un parcours difficile parce qu'il était sans. 7-JS J'étais habitué à cette sorte de parcours. 7-JS Il faisait soleil et la demi-lune avait fondu. 9-MT Le gros soleil était là. 11-DV J'étais habitué au parcours, ça faisait 4-5 jours à l'avance que je me pratiquais dedans. 3-JR C'était ma montagne, je savais que je pouvais tout faire. 16-DCP Il faisait soleil. 16-DCP C'était une question technique : le style de tracé n'était pas pour moi. 16-JCD</p>	<p>Conditions Météo</p>			
<p>La compétition a été annulée parce qu'il y avait trop de brouillard, là, nous étions déçus. 9-MT Ils nous ont rappelés vers midi (après que la compétition ait été annulée). 9-MT</p>	<p>Circonstances de compétition</p>	<p>Événements (neutre)</p>		
			Neutre	
<p>Première au départ. 3-JR J'ai gagné les 2 disciplines. 5-PB Je suis arrivé deuxième et tout le monde m'a sauté dessus. 11-DV Finalement, je suis arrivé première au « knock-out ». 13-JB Finalement, tout s'est bien déroulé, j'ai terminé 3^e. 13-JB Je suis arrivé 2^e. 14-JG Passage au top 10 - élimination. 4-CAB Passage à la demi-finale. 4-CAB Je fais mon premier et mon deuxième saut et j'ai su que j'étais premier. 16-SG Après le résultat du premier saut (1^{er}), j'étais vraiment dedans. 16-SG Cela s'est bien passé, je suis arrivé 20^e. 17-CH Je n'avais fait aucune préparation spéciale sur ma planche. 8-PB J'ai shaggy mes fixations sur ma planche et j'ai atteint l'ajustement miraculeux et j'ai vu une différence. 8-PB</p>	<p>Résultats</p>	<p>Description (neutre)</p>		
<p>Aucun stress. 2-MCL Stress des parents - amis. 2-MCL Le stress était difficile à gérer car c'était une coupe du monde. 2-MCL Je ne m'énervais pas trop. 4-CAB C'était vraiment bon dans ma tête car j'éliminais tous les stress possibles. 4-CAB Pas de pression encore, ce n'est pas grave si je n'ai pas une bonne performance. 5-PB Tout allait bien, je n'étais pas stressé. 6-FAD J'avais encore moins de pression en géant (2^e compétition). 6-FAD J'ai vu les autres filles descendre et j'ai commencé à stresser. 9-MT J'avais l'impression que c'était trop gros. 9-MT L'annonceur qui disait les noms des filles et de pays m'énervait. 9-MT J'avais du stress mais j'avais confiance en moi. 16-JCD Ce qui me rendait nerveux, c'était le tracé (parcours). 15-JCD</p>	<p>Équipement</p>			
<p>Aucun stress. 2-MCL Stress des parents - amis. 2-MCL Le stress était difficile à gérer car c'était une coupe du monde. 2-MCL Je ne m'énervais pas trop. 4-CAB C'était vraiment bon dans ma tête car j'éliminais tous les stress possibles. 4-CAB Pas de pression encore, ce n'est pas grave si je n'ai pas une bonne performance. 5-PB Tout allait bien, je n'étais pas stressé. 6-FAD J'avais encore moins de pression en géant (2^e compétition). 6-FAD J'ai vu les autres filles descendre et j'ai commencé à stresser. 9-MT J'avais l'impression que c'était trop gros. 9-MT L'annonceur qui disait les noms des filles et de pays m'énervait. 9-MT J'avais du stress mais j'avais confiance en moi. 16-JCD Ce qui me rendait nerveux, c'était le tracé (parcours). 15-JCD</p>	<p>Stress</p>			
<p>Je croyais que je n'étais pas à la hauteur. 9-MT J'ai eu un petit moment d'hésitation 20 secondes avant le départ. 8-PB J'avais un doute : « Il se peut que je fasse pire à ma deuxième descente ». 5-PB</p>	<p>Doutes - Inquiétudes</p>	<p>Éléments négatifs de l'expérience</p>	Négatif	
<p>J'étais malade à cause de l'air climatisé dans l'avion et l'autobus. 13-JB J'étais vraiment épuisée. 13-JB Quand je suis partie, je croyais que je ne me rendrais pas en bas à cause de la fatigue, debout à côté d'une des meilleures au monde. 13-JB J'ai fait mes descentes et j'étais fatiguée, cela a bien fonctionné. 13-JB J'étais blessé et malade, j'avais mal aux genoux. 13-JB Quand je faisais ma descente en pratique ou en compétition, je n'avais aucun problème de genou, je n'avais pas mal. 13-JB Le matin, je n'étais pas dans du tout, j'étais endormi. 16-SG J'étais vraiment endormi. 16-SG J'étais blessé à l'éti et ensuite à l'automne, j'ai commencé à faire du snow en janvier. 5-PB J'étais vraiment épuisée, je me rappelle que je pleurais pour rien. 13-JB J'ai eu une baisse de tension avant le départ. 8-PB Je dois me mettre de la neige dans la figure et je redeviens concentré (quand j'ai une baisse de pression avant le départ). 8-PB</p>	<p>Blessure(s) - Fatigue - Maladie</p>			

Grille d'analyse de la question 27 : Description d'une situation où le défi dépasse largement les habiletés.

Stress inutile, stresser pour rien. 2-MCL-27-1 Stressante, tu ne te sens pas à l'aise. 5-PB-27-1 Stressant. 6-FAD-27-1 Anxiété. 7-JS-27-1 Stress. 7-JS-27-2 Stressant. 8-PB-27-1 Stressant. 10-MT-27-1 Angoissant. 10-MT-27-4 Stressant. 14-JG-27-2 Sentiment de stress. 15-JCD-27-1 Stressant. 16-SG-27-1	Stress - Anxiété - Angoisse		
Mettre la barre trop haute. 2-MCL-27-2 Difficile. 3-JR-27-1 Difficile. 8-PB-27-2 Plus haut que mon calibre mais je vais tenter de l'atteindre. 13-JB-27-1 Un challenge un peu haut. 16-DCP-27-1 Performance inatteignable. 17-CH-27-4 Intimidant. 18-SG-27-2 Inatteignable. 18-SG-27-3	Difficile		
Sommet qui est intouchable. 8-PB-27-3 Cela prendrait un miracle. 13-JB-27-2 Au-delà de mes moyens. 17-CH-27-3	Inatteignable	Négatif	Situation où le défi dépasse largement les habiletés de l'athlète
Pas plaisant. 10-MT-27-5 C'est pas une situation tellement satisfaisante. 5-PB-27-3 Négatif. 7-JS-27-3 Inutile. 7-JS-27-4 Décourageant. 10-MT-27-6	Inutile - Désagréable		
Plate. 10-MT-27-2 Ennuyant. 10-MT-27-3	Plate - Ennuyant		
Tu risques plus de te décevoir après parce que les chances d'avoir ça sont de une sur vingt. 2-MCL-27-3 Déception après, tu vas te tirer dans les yeux ! 2-MCL-27-4	Déception		
« Boost ». 4-CAD-27-1 Motivation. 4-CAD-27-2 Cela me motive. 18-DCP-27-3	Motivation		
Défi. 11-DV-27-1 But accessible. 11-DV-27-2 « Thill » (défi), tu te pousse au maximum. 11-DV-27-3 Défi. 14-JG-27-1 Opportunité. 14-JG-27-3 Cela me pousse (défi). 16-DCP-27-2 Opportunité. 18-DCP-27-4 Pas impossible. 3-JR-27-2 Plaisir. 4-CAD-27-3	Défi - Opportunité Plaisir	Positif	
Après, il faut que tu mettes le tout en perspective. 14-JG-27-4 Tu te poses plus de question sur toi-même. 15-JCD-27-2	Rationalisation	Neutre	
Enormément de concentration. 3-JR-27-3	Concentration	Qualités requises	
Enormément de confiance. 3-JR-27-4 Tu manques de confiance en toi. 5-PB-27-2 C'est pas bon pour l'estime de soi. 5-PB-27-4 Manque de confiance en soi. 8-PB-27-4	Confiance		
Gagner. 17-CH-27-1 Performance. 17-CH-27-2 Vitesse ridicule. 17-CH-27-5 Rapidité. 17-CH-27-6 Réflexe ultra-rapide. 17-CH-27-7	Qualificatifs autres	Autre	

Grille d'analyse de la question 28 : Description d'une situation où le défi dépasse un peu les habiletés.

<p>Un vrai challenge. 3-JR-28-1 Tu donnes vraiment ton maximum. 3-JR-28-2 Défi. 4-CAD-28-3 Thrillant. 3-JR-28-5 Méchant défi. 7-JS-28-1 Défi #mégnable. 7-JS-28-3 Défi. 6-PB-28-3 Thrillant (défi). 10-MT-28-2 Challenge toujours assez haut pour me pousser. 17-CH-28-3 Défi. 17-CH-28-4 Défi. 11-DV-28-1 But. 11-DV-28-2 « Thrill » (défi). 11-DV-28-4 Bon défi. 13-JB-28-2 Effort. 2-MCL-28-1 Repoussez les limites, poussez les capacités. 5-PB-28-2 Aller à fond. 14-JG-28-1</p>	<p>Défi</p>		
<p>« Boost » : motivation. 4-CAD-28-1 Motivait. 4-CAD-28-2 Enthousiasme. 4-CAD-28-4 Motivait. 5-PB-28-1 Volonté. 8-PB-28-1 Tu as le goût de te pousser à bout. 10-MT-28-3 Motivait. 10-MT-28-3 Tu te poussez au maximum. 11-DV-28-5 Idéal pour avancer, t'améliorer. 13-JB-28-1 Motivation. 17-CH-28-4</p>	<p>Motivation</p>		
<p>Faisable. 2-MCL-28-2 Possible. 3-JR-28-3 Totalement accessible. 8-PB-28-2 Accessible. 11-DV-28-3</p>	<p>Réalisable</p>	<p>Positif</p>	
<p>Se sentir bien. 2-MCL-28-3 Amusant. 3-JR-28-4 Palsant. 10-MT-28-1 J'aime mieux avoir du plaisir. 18-DCP-28-1</p>	<p>Plaisir</p>		
<p>Plus de confiance. 8-PB-28-4 Tu peux gagner. 14-JG-28-2 Je vais y aller à fond. 15-JCD-28-1</p>	<p>Confiance</p>		
<p>Plus porter à me concentrer. 7-JS-28-2 Il faut rester concentré. 18-S9-28-1</p>	<p>Concentration</p>		
<p>Stressant. 6-FAD-28-1 Plus de pression. 6-FAD-28-2 Performance. 17-CH-28-5 Excitation. 17-CH-28-1</p>	<p>Stress</p>	<p>Négatif</p>	

Situation où le défi dépasse un peu les habiletés.

Grille d'analyse de la question 29 : Description d'une situation où le défi est plus bas que les habiletés.

Tu t'amuses. 2-MCL20-2 Amusant, pour la fun. 2-MCL20-3 Amusant comme entraînement. 3-JR-20-3 Plaisir. 10-MT-20-1 Plaisant mais pas plaisant. 10-MT-20-4 Tu prends cela pour le fun quand tu sais que tu peux réussir. 11-DV-20-2 Tu n'as pas vraiment de plaisir. 15-JCD-20-2 Te ne retiens rien de cela. 15-JCD-20-3	Plaisir		
Tu ne te casses pas la tête. 2-MCL20-6 Tu n'as pas besoin de te concentrer et tu risques d'avoir des surprises. 5-JR-20-3 Il ne faut pas s'enfermer la tête. 18-SG-20-1 Il faut être concentré quand même. 18-SG-20-2	Concentration		
Excellent entraînement. 3-JR-20-1 Une excellente mise en situation. 3-JR-20-2 Un bon entraînement. 13-JB-20-1	Entraînement		Positif
Je me donnerais quand même à 100%. tu ne prends pas de chance. 4-CAD-20-2 Tu le pousse au maximum. 11-DV-20-1 Tu donnes toujours ton meilleur. 11-DV-20-3 Tu peux te permettre d'essayer de nouvelles choses parce que tu es certain de gagner ou bien que cela ne te dérange pas parce que ce n'est pas vraiment important. 13-JB-20-2	Pousser les limites		Niveau beaucoup plus bas que les habiletés
Aucun stress. 2-MCL-20-1 Aucune pression, rien d'excitant. 17-CH-20-3	Aucun stress		
Stressant, mais ce n'est pas pareil. 6-FAD-20-1 Tu ne peux pas faire d'erreur, c'est un peu comme du mauvais stress. 6-FAD-20-2	Stress		
Inutile. 7-JS-20-3 Ça ne sert à rien. 7-JS-20-4 Perte de temps. 17-CH-20-4	Inutile		Négatif
Ennuyeux. 4-CAD-20-1 Plus ennuyant. 5-JR-20-1 Plate. 7-JS-20-1 Endormant. 7-JS-20-2 Pas amusant. 7-JS-20-5 C'est ennuyeux. 8-PB-20-1 Je n'ai pas de plaisir. 8-PB-20-2 Je n'aime pas ça. 8-PB-20-3 Ennuyeux. 10-MT-20-6 Pas vraiment intéressant. 16-DCP-20-1 C'est facile. 5-JR-20-2 Je n'ai pas besoin de pousser. 16-DCP-20-3	Ennuyant Désagréable		
Calibre plus bas. 2-MCL20-4 Tu dois te mettre dans un état d'esprit et physique comme si le challenge était élevé. 5-JR-20-4 Pas de défi, c'est bon pour l'estime. 10-MT-20-6 Je prends plus cela à la légère. 14-JG-20-1 J'essaie de faire comme si j'étais dans une grosse course mais ça ne fonctionne pas. 14-JG-20-2 Tu sens qu'il n'y a pas de challenge. 15-JCD-20-1 Il n'y a pas vraiment de challenge. 16-DCP-20-2	Ne pas pousser les limites Bas calibre - Bas défi		
Confiance. 10-MT-20-2 Calmé. 10-MT-20-3 Simplicité. 17-CH-20-1 Lentement. 17-CH-20-2	Mots autres	Autre	

Grille d'analyse de la question 30 : Description de la pire journée d'entraînement / de compétition.

<p>Les journées passent dans le track, ça fait des escaliers, le track tourne en fou, je commence à paniquer. 2-MCL-30-2 Nous étions en GS et il avait neige, et c'est vraiment dangereux de s'entraîner dans ces conditions parce que tu som de la trace et que tu fais des « front hipp » (prouesses) 3-JR-30-1 C'était pourri, nous n'étions pas capable de se mettre dans l'ambiance parce que cela faisait huit descentes de dérapage qu'on se tapait et qu'il ne faisait pas beau. Il neigeait. 3-JR-30-2 Il y avait trop de neige et nous étions dans une discipline où le terrain est super important. 3-JR-30-3 La piste n'était pas belle. 4-CAD-30-3 C'était une journée où il faisait froid. 6-FAD-30-1 Il ne faisait pas beau. 6-FAD-30-5 A cause de la température, ils avaient remis ça au lendemain. 6-FAD-30-7 Il ne faisait vraiment pas beau. 6-FAD-30-9 Ils avaient mis du sel autour des portes et le neige était très dure. 6-FAD-30-10 Les conditions n'étaient pas excellentes. 6-FAD-30-11 Les conditions n'étaient vraiment pas belles. 7-JS-30-1 La piste était glacée. 7-JS-30-5 Il y avait des gros trous dans la piste. 7-JS-30-9 Le parcours était trop difficile, il était laid. 7-JS-30-7 Je n'aimais pas le parcours du tout. 7-JS-30-9 Il faisait beau, c'était froid un peu. 7-JS-30-9 Il ventait, il neigeait, il y avait du brouillard et les conditions étaient trop molles. 8-PB-30-5 Durant la nuit tout a gelé et le lendemain il faisait froid. 8-PB-30-10 J'ai trop été diarrhé sur les portes et, vu la glace bleue, je suis sorti. 8-PB-30-12 Le demi-lune était moins beau. 10-MT-30-5 Le demi-lune était « dégoûtasse », il était glacé, il n'avait pas une belle forme et il faisait très froid. 13-JB-30-1 Le demi-lune était difficile à aborder, il était gros. 13-JB-30-3 Le track était difficile. 15-JCD-30-3 Les conditions influencent beaucoup. 16-SG-30-2 Le demi-lune était en glace bleue. 16-SG-30-5</p>	<p>Conditions Température</p>		
<p>Ma pire compétition, ce n'est pas de ma faute, c'est une question technique, j'ai alterné et ma fixation a ouvert. 3-JR-30-4 Cela a été ma pire course, la course la plus frustrante parce que c'est un bris d'équipement, ma fixation a brisé, ce n'est pas vraiment de ta faute. 4-CAD-30-5 C'est quelque chose où tu es impuissant parce que tu ne peux rien y faire, c'est un bris d'équipement. 4-CAD-30-5 J'avais des problèmes de bottes, j'essayais toutes mes bottes. 5-PB-30-2 J'avais changé mes angles, j'essayais autre chose. 6-FAD-30-2 Ma planche n'était pas bien préparée aussi. 6-FAD-30-12</p>	<p>Équipement</p>	<p>Extérieur à la personne</p>	
<p>C'est en entraînement... la fin de semaine... il y a plein de jeunes entre 8 et 16 ans qui veulent s'amuser mais ils ne savent pas faire de snow. 2-MCL-30-1 En plus, les parents sont ensemble, ils viennent voir et il y a tout le temps un cave qui dit que sa fille est meilleure. 2-MCL-30-3 L'autre, le coach, qui dit que ce n'est pas grave (mais pour moi c'est grave). 2-MCL-30-4 Je me suis laissé trop influencer par les autres coureurs. 7-JS-30-10 Il n'y avait pas beaucoup de monde avec qui je m'entraîne habituellement. 10-MT-30-3 Mon entraîneur me disait que j'étais zéro. 14-JG-30-1 Je me suis fait battre par mon entraîneur. 14-JG-30-2 Soudainement, parce que je suis tombé quatre fois dans ma descente, les gens que je hais, les situations que je hais reviennent à mon cerveau et je ne fais que penser à cela. 17-CH-30-2 Je n'avais pas beaucoup de temps pour m'entraîner. 13-JB-30-5</p>	<p>Personnes extérieures</p>		
<p>Il y avait une porte difficile et j'ai décroché complètement, je suis entré dans le bois et j'ai cassé ma planche. 6-FAD-30-3 Je me suis blessé. 6-FAD-30-6 Ces situations amènent des blessures. 8-PB-30-4 J'ai trop attaqué, j'ai trop coupé et je suis passé par-dessus ma planche et je me suis fait une entorse au troisième degré sur la cheville. 8-PB-30-9 Je m'étais aussi frappé le talon la veille. 11-DV-30-2 Je n'étais pas capable de faire du snowboard (à cause de ma blessure) et tout le monde me poussait. 11-DV-30-3 J'avais mal juste à descendre et je n'étais pas capable de tourner. 11-DV-30-4 La veille, j'étais tombé et j'avais mal à la hanche. 16-DCP-30-1 Je me suis cassé un doigt. 16-SG-30-1 Je me suis fait mal. 18-SG-30-3</p>	<p>Blessure(s)</p>	<p>Physique</p>	
<p>J'étais fatigué, c'était tôt le matin. 4-CAD-30-2 J'avais mal dormi, je n'étais pas en forme. 5-PB-30-1 Je suis fatigué. 8-PB-30-3 J'étais fatigué. 10-MT-30-2 J'avais fait le party la veille. 11-DV-30-1 J'étais fatigué. 16-DCP-30-6 J'avais fait. 16-DCP-30-8</p>	<p>Condition physique</p>		
<p>Ma compétition la plus décevante, j'étais 4^e après la première run et je suis tombé 2 portes avant l'arrivée et je ne me rappelle pas pourquoi. 2-MCL-30-4 Je suis tombé à chaque descente au moins deux fois. 7-JS-30-3 Je suis tombé après mon premier saut. 10-MT-30-8 Je n'arrêtais pas de tomber. 11-DV-30-5 Je fais ma descente, je tombe. 16-DCP-30-3 Je me suis planté (tombé) sur le premier saut. 18-SG-30-3 Je m'étais fixé de trop gros buts et je tombais souvent. 13-JB-30-6</p>	<p>Chute - Tomber</p>		
<p>Tout allait mal. 4-CAD-30-4 Les descentes j'avais faites dans le parcours c'était nul. 5-PB-30-3 J'essayais quelque chose et cela ne fonctionnait pas. 16-DCP-30-2 Tout allait mal, la compétition n'a pas bien fonctionné. 16-DCP-30-4 Je n'ai pas le contrôle sur ma planche. 8-PB-30-1</p>	<p>Réaction négative</p>		
<p>Dans ma tête je me disais : « il ne faut pas que je me blesse », je parlais négatif en haut. 7-JS-30-2 Je n'étais pas concentré en haut. 7-JS-30-12 Je n'étais pas concentré. 10-MT-30-1 Certains m'avaient donné des trucs pour les transitions, je pratiquais cela et je n'avais pas de plaisir. 10-MT-30-4 Je n'ai pas pu avoir du plaisir. 8-PB-30-9 Je n'avais pas de plaisir du tout. 16-DCP-30-7</p>	<p>Contrôle</p>	<p>Interne relatif aux caractéristiques du flow</p>	<p>Pire journée d'entraînement ou de compétition</p>
<p>Dans ma tête je me disais : « il ne faut pas que je me blesse », je parlais négatif en haut. 7-JS-30-2 Je n'étais pas concentré en haut. 7-JS-30-12 Je n'étais pas concentré. 10-MT-30-1 Certains m'avaient donné des trucs pour les transitions, je pratiquais cela et je n'avais pas de plaisir. 10-MT-30-4 Je n'ai pas pu avoir du plaisir. 8-PB-30-9 Je n'avais pas de plaisir du tout. 16-DCP-30-7</p>	<p>Concentration</p>		
<p>Certains m'avaient donné des trucs pour les transitions, je pratiquais cela et je n'avais pas de plaisir. 10-MT-30-4 Je n'ai pas pu avoir du plaisir. 8-PB-30-9 Je n'avais pas de plaisir du tout. 16-DCP-30-7</p>	<p>Pas de plaisir</p>		
<p>Mes mauvaises compétitions, c'est quand je reçois toutes les pressions de l'extérieur, je pense à tout sauf à moi et à me concentrer sur la compétition. 5-PB-30-5 Ton stress augmente (quand t'attends). 6-FAD-30-8 J'étais seulement stressé. 7-JS-30-13 Je me suis mis de la pression et j'ai perdu la condition psychologique dans laquelle j'étais à Stoneham. 8-PB-30-11 Je n'étais pas habitué de gérer avec ce stress là. 10-MT-30-9 Je m'étais trop mis de pression sur les épaules. 15-JCD-30-1 J'étais stressé. 15-JCD-30-2</p>	<p>Stress Pression</p>		
<p>Nous nous sommes engouler un peu, les organisateurs ne voulaient pas nous laisser monter parce que nous n'avions pas nos billets et avec nos dossards, cela ne fonctionnait pas. 6-FAD-30-8 J'étais frustré. 11-DV-30-9 C'était une journée perdue, c'était frustrant. 13-JB-30-2 Une journée avec beaucoup de frustrations, beaucoup de haine, avec beaucoup d'idées néfastes qui font leur chemin dans mon cerveau. 17-CH-30-1 J'ai beaucoup de force méchante et de doute. 17-CH-30-3 Cela me tu, cela m'aplatit, cela me bat, cela m'écrase, cela me laisse flou, cela me défait, je deviens frustré parce que j'aime pas ça me sentir comme cela. 17-CH-30-4 Je n'ai jamais été frustré comme cela. 18-SG-30-4</p>	<p>Frustration - Colère - idées négatives</p>		
<p>Je n'avais pas trop le goût de m'entraîner et je suis arrivé en retard. 4-CAD-30-1 C'est une journée où tu n'aurais pas dû te lever, quand tu n'es pas de bonne humeur. 5-PB-30-4 J'étais motivé à m'entraîner mais je ne voulais pas me blesser, ni briser mon équipement. 7-JS-30-4 La journée est plate. 9-PB-30-2 Je me suis levé et cela ne me tentait pas. 8-PB-30-8 Je suis arrivé un peu à reculons à l'entraînement. 8-PB-30-7 J'avais presque peur de descendre. 7-JS-30-11 J'avais peur. 10-MT-30-7 Je ne me pouvais pas à bout (j'avais peur). 10-MT-30-5 J'avais peur. 13-JB-30-4</p>	<p>Manque de motivation</p>	<p>Interne non-relatif aux caractéristiques du flow</p>	
<p>Je n'avais pas trop le goût de m'entraîner et je suis arrivé en retard. 4-CAD-30-1 C'est une journée où tu n'aurais pas dû te lever, quand tu n'es pas de bonne humeur. 5-PB-30-4 J'étais motivé à m'entraîner mais je ne voulais pas me blesser, ni briser mon équipement. 7-JS-30-4 La journée est plate. 9-PB-30-2 Je me suis levé et cela ne me tentait pas. 8-PB-30-8 Je suis arrivé un peu à reculons à l'entraînement. 8-PB-30-7 J'avais presque peur de descendre. 7-JS-30-11 J'avais peur. 10-MT-30-7 Je ne me pouvais pas à bout (j'avais peur). 10-MT-30-5 J'avais peur. 13-JB-30-4</p>	<p>Peur</p>		
<p>Ma mentalité avait diminué, j'avais une perte de confiance en moi. 11-DV-30-7 Je n'avais pas confiance en moi. 15-JCD-30-4</p>	<p>Manque de confiance</p>		

FSS_Analyse

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
CW	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	1	4	1	1	2	4	2	4	2	4	2	1	2	2	4	2	4	1	4	4	2	2
JR	5	5	5	3	4	2	4	4	4	5	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	2	3	3	3	5	5	4	3	5	4	5	5	5	
CH	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	2	4	2	2	3	2	3	2	4	
IMM	3	4	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	2	3	2	5	
JS	5	4	4	4	5	4	5	3	5	5	5	4	4	4	2	5	5	3	2	3	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	
FAD	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	5	3	2	3	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	5	
PB	5	4	4	4	2	4	2	5	2	5	4	4	2	2	4	2	5	2	5	4	4	4	3	4	2	5	3	5	4	4	3	5	4	5	2	3	
JG	4	4	3	3	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	4	3	5	5	5	3	4	4	5	1	3	2	3	2	2	4	3	4	2	3	
MCL	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	5	1	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	
JR	4	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	2	5	5	4	3	3	5	3	4	5	2	5	4	3	5	5	4	3	4	3	4	5	3	2	
AMR	4	4	5	4	4	4	3	5	5	3	5	5	3	3	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	1	
DV	4	2	4	4	3	2	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	3	3	4	4	4	2	4	5	1	4	5	5	4	2	3	3	3	4	5	
TJrG	4	2	3	2	5	2	5	4	3	3	2	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	2	3	
MCL2	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	4	2	3
PB	4	3	5	3	5	3	2	5	4	3	4	5	4	5	4	1	5	5	4	4	4	4	3	5	4	2	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	2
JB	5	5	4	4	5	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	1	3	4	5	4	5	4	5	4	1	3	3	5	4	4	4	5	5	4	5	3	1
JR2	4	3	4	2	2	3	5	3	4	4	4	4	5	4	2	4	2	2	2	2	2	5	3	2	2	5	2	3	4	5	4	5	3	4	4	5	3
JB2	5	3	5	3	3	4	5	2	3	5	4	4	3	2	3	2	2	4	5	2	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	3	2	3
SG	5	4	5	4	5	4	3	2	4	5	4	5	5	5	4	2	1	4	5	3	5	3	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	2	5	
LR	5	4	5	5	5	4	5	1	5	5	4	5	5	4	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	2	5	
CML	5	2	5	4	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	4	4	3	4	5	5	2	4	5	4	3	3	5	4	2	5	4	5	4	4	3	5	

# de sujet	Réponses
2	Je pense que c'est impossible. 2-MCL
3	Non, ce n'est pas possible. 3-JR
4	Non, c'est impossible. 4-CAB
5	Non, ce n'est pas possible. 5-PB
6	Cela serait difficile (dur). 6-FAD
7	Non, pas vraiment (possible). 7-JS
8	Ça serait dur (difficile). 8-PB
10	Je crois que cela est plus facile quand j'ai un but. 10-MT
11	Non, c'est impossible. 11-DV
13	Cela serait difficile sans but. 13-JB
14	Oui, c'est impossible. 14-JG
15	Non, c'est indissociable pour moi. 15-JCD
16	Non, c'est pas possible. 16-DCP
17	On ne peut pas être concentré sans avoir de but. 17-CH
18	J'ai toujours un but, ne serait-ce qu'avoir du plaisir. 18-SG

Absence de buts ou d'objectifs (exemples)

C'est impossible parce que lorsque tu es au départ, tu penses à quelques chose. 3-JR	Impossible	Absence de buts
Quand tu te concentres ou tu focus, tu te concentres sur quelque chose, cela veut dire que si tu n'as pas de but, c'est impossible. 4-CAB		
Pas avoir de but, je ne sais pas ce que tu fais en course. 6-FAD	Inutile	
Je ne vois pas l'utilité d'être concentré si je n'ai pas de but. 15-JCD	Illogique	
Tu es sur le départ et tu n'as aucune idée de ce que tu veux faire, donc c'est illogique de dire que tu vas bien performer et d'être concentrer. 3-JR		
Si tu te concentres sans avoir de but, c'est que tu es dans la lune. 6-FAD		

<p>Oui, parce que plus tu cours, plus que tes meilleurs. 2-MCL-F1 Ben, c'est de l'expérience. 2-MCL-F2 Oui, parce que plus tu cours, plus que tes meilleurs. 2-MCL-F1 Oui, définitivement, c'est surtout l'expérience parce que tu arrives à la première et que tu gagnes les cinq ou six premières courses ton expérience est là. 4-CAD-F1 Ben, c'est de l'expérience. 2-MCL-F2 Après cela plusieurs courses et l'expérience, c'est plus facile de se mettre dans l'état d'esprit du flow ... parce que tu as passé par là. 4-CAD-F3 Tu as plus d'expérience. 6-FAD-F4 Oui, parce que l'expérience porte à toujours descendre dans l'état de flow. 7-JS-F1 Plus tu es expérimenté, moins tu arrives stressé aux compétitions. 7-JS-F2 Oui, avec l'expérience. 8-PB-F1 Avec le temps (l'expérience), j'arrive à gérer mon stress et je me concentre, je reste vraiment fermé sur moi-même et je ne regarde pas les autres. 8-PB-F2 C'est seulement avec l'expérience que tu arrives à faire cela (resté fermé sur soi-même). 8-PB-F3 Oui, parce que tu as plus d'expérience en compétition et tu te connais. 10-MT-F1 Oui, parce que tu as de l'expérience et que ton calibre devient meilleur. 13-JB-F1 C'est une question d'habileté aussi, lus tu fais de descente, plus tu acquiers d'expérience. 15-JCD-F4 D'après moi oui, plus tu en fais, plus tu as d'expérience en compétition. 16-DCP-F1 Il y a l'expérience et je connais aussi le chemin. 17-CH-F4 Cela vient avec l'expérience. 17-CH-F6 Oui, je vois un truc dans un film et je l'essaie et je l'ai, avec l'expérience, là je suis dedans. 18-SG-F1 Avec l'expérience, je suis capable de faire n'importe quoi n'importe quand. 18-SG-F2 Oui, à cause de la nervosité, plus tu as d'expérience, plus tu vieilles, plus tu as de maturité : cela aide à avoir plus souvent le flow. 14-JG-F1 Tu gères mieux le stress (avec l'expérience). 14-JG-F2 Oui. 10-JCD-F1 Plus tu as d'expérience, plus tu contrôles ton stress. 15-JCD-F2 Je pense que tu l'as, peu importe ton expérience, que tu sois débutant ou expert tu as l'état de flow. 11-DV-F1</p>	<p>Expérience</p>		
<p>Plus tu as confiance en toi. 6-FAD-F2 Tu es meilleure que tu étais et tu as plus confiance en toi. 10-MT-F2</p>	<p>Confiance</p>	<p>Acquis avec l'expérience</p>	
<p>Ton expérience de flow, tu ne l'acquies pas seulement quand tu gagnes mais aussi lorsque tu obtiens un mauvais résultat. 4-CAD-F2</p>	<p>Expérience de flow</p>		
<p>Quand tu atteins un certain niveau, j'imagines (que tes mouvements) deviennent plus automatiquement. 13-JB-F3 Oui, parce que cela devient un automatisme, ou spontanément de la performance. 17-CH-F1 Cela devient un peu dans le subconscient un peu. 17-CH-F2 Je suis tombé un peu dans un état zen, dans un état de subconscient où je me laisse aller parce que je me suis tellement pratiqué. 17-CH-F3</p>	<p>Automatisme</p>		<p>Aspects positifs</p>
<p>Tu peux être focaliser sur une chose. 2-MCL-F5 Tu n'as pas besoin de te concentrer sur tel détail (ou les choses négatives). 5-PB-F3 Plus tu peux te concentrer sur la psychologie et non sur la technique. 6-FAD-F3</p>	<p>Focus - Concentration</p>	<p>Flow</p>	
<p>Il faut que tu aies du plaisir à faire ce que tu fais sinon tu n'as pas de flow. 11-DV-F2</p>	<p>Plaisir</p>		
<p>Plus tu évolues, certainement, plus tu es bien sur ta planche. 6-FAD-F1</p>	<p>Sensation</p>	<p>Lien avec le flow</p>	
<p>Tu vas avoir de bons sponsors, en fin de compte donc en fin de compte tes habiletés vont augmenter, nécessairement, tes challenges vont augmenter. 2-MCL-F3</p>	<p>Sponsor</p>	<p>Aspect neutre</p>	<p>Neutre</p>
<p>Je suis capable d'être sur ma planche et de performer autant qu'en compétition. 15-JCD-F3</p>	<p>Neutre</p>		
<p>Tu n'as pas besoin de te stresser avec la porte qui est là ou avec autre chose, tu peux te concentrer juste sur la performance. 5-PB-F2 Tu arrives aussi concentrer mais tu as moins de pression. 7-JS-F3 En faisant face au stress, c'est plus facile de se concentrer. 7-JS-F3 Dans les courses, j'ai de la difficulté à mettre le tout ensemble parce que j'ai de la misère à me concentrer et à combattre mon stress. 8-PB-F4 Tu as moins de stress. 10-MT-F3 Tu es plus en mesure de gérer le stress (avec l'expérience). 16-DCP-F3 Maintenant, je sais comment obtenir un état de calme dans la porte de départ. 17-CH-F5</p>	<p>Stress</p>	<p>Aspects Négatifs</p>	<p>Négatif</p>
<p>Tu vas avoir moins de préoccupations. 2-MCL-F4 Oui, parce que tu as moins de chose à penser si ta technique est meilleure. 5-PB-F1 Quand tu sais que tu es capable de bien descendre, tu as moins de casse-tête. 6-PB-F4 Tu ne te préoccupes plus de tous les mouvements que tu veux faire. 13-JB-F2 Plus tu en fais (de la compétition), plus ce qui se passe à l'extérieur de toi ne te dérange. 16-DCP-F2</p>	<p>Préoccupations</p>		

Non, il n'y a pas de différence.

Je ne vois pas de différence du tout. 8-PB-G3 Quand le sport est fait sérieusement, il n'y a pas de différence parce que c'est une performance que tu veux atteindre. 8-PB-G2	Pas de différence
En freestyle, tu ne peux être champion si tu n'as pas le flow. 4-CAD-G3 Pour atteindre le flow, c'est semblable (pour les deux). 6-FAD-G2 Je dirais même que chaque sport a un flow mais il ne se trouve pas nécessairement au même endroit. 6-FAD-G3 Même si la personne n'a pas tous les aspects, avec la confiance elle peut atteindre le flow. 15-JCD-G3 (Non, il n'y a pas de différence) Car le flow s'interprète selon la performance. 17-CH-G2	Flow
Ils ont sûrement autant de plaisir. 11-DV-G2	Plaisir
Je pense que la base c'est la confiance en soi. 15-JCD-G2	Confiance

Planche à neige acrobatique

Je dirais que les freestylers sont quand même sérieux et qu'ils sont focalisés sur leur affaire. 4-CAD-G2
Le freestyle ressemble plus à la gymnastique. 5-PB-G2
En freestyle, il faut que tu sois concentré pour entrer toutes les manoeuvres. 7-JS-G2
Pour nous (freestylers), c'est une affaire d'équipe. 11-DV-G3
Tout (les freestylers) le monde s'encourage et se regarde descendre dans le pipe. 11-DV-G4
Tu ne fais pas ta descente tout seul (en freestyle) 11-DV-G5
Quand tu sens que tu es en contrôle : les freestylers sortent plus haut et toi (le racer) tu vas plus vite. 8-PB-G4 ***

Planche à neige de course (slalom)

Pour nous, c'est la vitesse, la rapidité, tout le temps aller plus vite. 5-PB-G3
En alpin, il faut que tu sois concentré pour passer toutes les portes le plus vite possible. 7-JS-G3
Quand tu sens que tu es en contrôle : les freestylers sortent plus haut et toi (le racer) tu vas plus vite. 8-PB-G4 ***
L'alpin, c'est un peu plus sérieux, c'est une mentalité différente. 11-DV-G6

Oui : il y a une différence.

L'alpin première c'est ta performance à toi, tu descends, tu arrives en bas, tu croises un chrono et cela fini là. 3-JR-G1 C'est toi, tu ne peux pas rien dire à personne, tout est de ta faute. 3-JR-G2 Ce n'est pas le même travail en alpin où c'est tellement court, c'est une descente et tout le monde fait la même chose. 13-JB-G5 Ce n'est pas le même principe, en race, tu n'es pas jugé. 16-DCP-G2	Épreuve chronométrée	
Dans le freestyle, je pense que c'est le fait que c'est un sport jugé et que souvent il y a des juges qui ont un parti, comme dans à peu près tous les sports, c'est pas toujours ta performance à toi. 3-JR-G3 Je pense que c'est plus difficile de savoir si tu as fait une bonne run ou si tu n'as pas fait une bonne run (à cause que c'est une épreuve jugée). 3-JR-J4 Tu n'atteins pas le flow selon le résultat que tu veux avoir mais selon le résultat que tu te donnes. 13-JB-G2 Ce n'est pas le même principe, en freestyle tu es jugé. 16-DCP-G1	Épreuve jugée	Raisons évoquées

Ils (les freestylers) n'ont pas la même mentalité que nous. 2-MCL-G2	Mentalité	Neutre
--	-----------	--------

Planche à neige acrobatique

Je suis plus satisfaite des descentes où tout va tout seul. 13-JB-G3
Ils ont seulement une discipline. 2-MCL-G3
Le flow vient quand tu n'y penses pas et que ta descente (de race) se fait tout seul. 14-JG-G2
Ils n'ont pas l'air stressés (les freestylers). 2-MCL-G4
Oui, parce qu'en freestyle tu penses plus. 14-JG-G1

Planche à neige de course (slalom)

Je pense que nous, les racers, c'est peut-être plus sérieux. 2-MCL-G4
Notre entraînement de course est plus structuré. 2-MCL-G5
Il faut que tu fasses abstraction de beaucoup plus de facteurs qu'en race (ex : musique). 10-MT-G2
Finalement, en course, c'est celui qui le fait le mieux qui gagne. 13-JB-G6

Les deux disciplines

Il peut y avoir une différence dans la manière que tu l'atteins. 13-JB-G4

Grille d'analyse de la question H : Atteinte de l'état de *flow* et niveau amateur ou élite

<p>Oui, à cause de l'expérience, et je crois que lorsque tu es amateur, tu ne fais pas cela dans un but professionnel pour gagner un peu ta vie, tu as autre chose à côté. 3-JR-H4</p> <p>Oui, parce qu'ils ont plus d'expérience. 7-JS-H1</p> <p>C'est l'expérience et l'habitude aux gros événements. 7-JS-H1</p> <p>Avec l'expérience, tu vois la ligne à prendre, oui, plus tu es expérimenté. 7-JS-H6</p> <p>Oui, peut-être parce qu'en étant élite, tu as plus d'expérience et de ce fait tu vas être mieux préparé, mieux entraîné. 8-PB-H1</p> <p>C'est l'expérience qui fait la différence. 16-JG-H2</p> <p>Pas nécessairement, cela dépend de l'expérience qu'ils ont. 16-DCR-H1</p> <p>L'expérience. 17-CH-H2</p> <p>Oui, parce qu'ils ont plus d'expérience. 18-SG-H1</p> <p>C'est seulement avec l'expérience, plus tu en fais, plus tu es meilleur et plus tu es confiant. 18-SG-H2</p> <p>Le cheminement. 17-CH-H3</p> <p>La répétition. 17-CH-H4</p> <p>Tu atteins le flow à travers une répétition parce que tu as déjà été là avant, ce n'est pas un territoire inconnu. 17-CH-H5</p> <p>Je crois que les élites sont plus favorisés dû au bagage accumulé et aux gens qui les entourent. 8-PB-H3</p> <p>Oui, parce qu'ils font de la planche plus souvent. 13-JB-H1</p> <p>Les élites vont s'entraîner énormément. 13-JB-H2</p>	Expérience	
<p>Oui, je crois que c'est la maturité, c'est cela qui fait la différence. 14-JG-H1</p>	Maturité	Raisons évoquées pour les élites.
<p>Oui, les athlètes d'élite pour eux autres c'est plus un automatisme parce qu'ils sont toujours sur le circuit de la Coupe du Monde. 4-CAD-H1</p> <p>Quand ils arrivent (les athlètes élites) sur le départ, ils n'ont pas à penser à trois mille choses, c'est automatique. 4-CAD-H2</p>	Automatisme	
<p>Oui. 5-PB-H1</p> <p>Je crois que oui. 6-FAD-H1</p> <p>Oui, pour les mêmes raisons. 17-CH-H1</p> <p>Oui, parce que plus tu es vieux, plus tu te rends compte que c'est possible de performer. 3-JR-H1</p> <p>Oui, je suis capable d'aller plus loin, oui j'ai fait cela à cette course-là, oui je suis capable de faire encore mieux. 3-JR-H2</p> <p>Tu pars dans un état de conscience plus élevé. 3-JR-H3</p> <p>Oui, parce que tu fais tout pour arriver là. 3-JR-H5</p>	Oui	
<p>Je crois qu'ils sont un petit peu plus susceptibles (les amateurs) d'être dans le flow parce qu'ils sont plus confiants et qu'ils sont moins stressés. 6-FAD-H3</p>	Confiance	
<p>C'est comme un débutant dans une compétition régionale qui a vraiment du fun et que tout va bien, c'est le même état de flow (que l'élite dans une grosse compétition). 11-DV-H2</p> <p>Un coureur amateur va avoir plus de plaisir parce qu'il a moins de stress. 13-JB-H3</p>	Plaisir	Raisons évoquées pour les amateurs.
<p>Moi, quand j'arrive sur une coupe du monde, je dois battre mon stress avant de bien me concentrer, cela fait une tâche de plus. 7-JS-H5</p>	Stress	
<p>C'est à peu près la même chose, c'est la situation qui est différente. 10-MT-H1</p>	Situation	Raisons neutres
<p>Cela dépend de la manière de penser. 16-DCP-H3</p>	Manière de penser	

Description des Élites

<p>Les meilleurs se préparent en prenant du recul pendant deux ou trois minutes à l'extérieur de la foule pour faire le vide, te concentré et te « boosté » (s'activer) et quand tu arrives à 5 secondes avant ton départ tu te « boostes » d'adrénaline en criant ou en faisant n'importe quoi ou juste en focusant très fort. 4-CAD-H3</p>
<p>Les athlètes élites d'après moi, ils n'ont pas le choix d'avoir le flow, si tu es rendu à ce niveau là, c'est que tu as suivi un cheminement. 4-CAD-H4</p>
<p>Cela dépend, si une athlète élite gagne une grosse compétition et cela va bien, elle va être dans un état de flow. 11-DV-H1</p>
<p>Les professionnels sont à un niveau où le flow est indispensable. 15-JCD-H2</p>
<p>Le seule différence entre le premier et le deuxième, c'est dans la tête. 15-JCD-H3</p>
<p>Il n'y a pas vraiment de différence sauf peut-être au niveau des habiletés : quand tu commences c'est plus facile et après cela devient plus difficile et après ça revient plus facile. 16-DCP-H2</p>

Description des Amateurs

<p>Les amateurs peuvent l'avoir mais il faut vraiment qu'ils aient une bonne discipline, il faut qu'ils soient certains de ce qu'ils font. 8-PB-H2</p>
<p>Oui, les amateurs ne prennent pas toujours cela au sérieux, ils font cela pour le plaisir. 15-JCD-H1</p>
<p>Tu peux avoir le flow, si tu es amateur et que tu es moins bon. 6-FAD-H2</p>

274

Grille d'analyse de la question I : Différences entre un athlète élite et un athlète amateur.

<p>Tu t'engages. 2-MCL-i6 Deuxièmement, il faut de l'engagement pour l'amateur. 4-CAD-i6 Un amateur peut être excellent mais ils ont des buts différents parce qu'ils ne veulent pas s'investir à temps plein. 8-PB-i2 Un athlète élite, c'est à l'année et c'est un mode de vie qui est différent. 8-PB-i3 Un élite, c'est quelqu'un qui s'investit à 100% pour le sport. 15-JCD-i1 L'élite est prêt à faire des sacrifices pour le sport. 15-JCD-i2 Il s'engage sérieusement et pour avoir des résultats. 15-JCD-i3 Un athlète professionnel, c'est un athlète qui s'investit complètement. 17-CH-i2 Je crois qu'un athlète amateur ne s'investit pas au complet et va se permettre de couper les coins ronds, d'y aller avec plus de honte. 17-CH-i3 L'engagement. 17-CH-i4 Les choses que tu es prêt à abandonner afin de réaliser ton rêve. 11-DV-i7 Le vouloir de réussir. 11-DV-i3</p>	L'engagement	Différences
<p>Il y a l'expérience et l'entraînement. 7-JS-i1 Il ne fait que s'entraîner, il va savoir, on a la preuve sur le circuit, c'est pas compliqué. 2-MCL-i4 C'est l'expérience. 11-DV-i1 L'expérience. 14-JG-i1 L'expérience. 15-DGP-i1 L'élite a fait plus de compétition. 16-DGP-i2 Avec l'expérience, tu vois la ligne à prendre, oui, plus tu es expérimenté. 7-JS-i6</p>	L'expérience	
<p>Il ne va pas à l'école. 2-MCL-i1 Il s'entraîne et il ne va pas à l'école. 2-MCL-i2 Il a plus de temps à fournir. 2-MCL-i3 Si tu fais autre chose, tu ne peux pas faire les deux à 100%. 2-MCL-i5 Si tu fais autre chose, tu ne peux pas faire les deux à 100%. 2-MCL-i7 L'amateur le fait pour le plaisir, il fait autre chose (en même temps) comme aller à l'école. 15-JCD-i4 Pour un élite, il met plus de temps, plus d'énergie qu'un amateur. 10-MT-i3 Le temps et l'argent que tu investis. 8-PB-i1</p>	L'école - Temps - Autre chose	
<p>Avec les commanditaires, ils peuvent se payer cela. 7-JS-i3 L'argent (des commanditaires), cela aide au niveau mental, cela enlève de la pression de ne pas avoir de souci pour l'argent. 14-JG-i3 Il y a aussi les commanditaires : c'est 20% sport et 80% politique, le but c'est de devenir pro avec un contrat à signer. 18-SG-i3 Les moyens que tu te donnes. 11-DV-i4 L'argent. 11-DV-i5 Les commanditaires. 11-DV-i6 La pression des commanditaires. 13-JB-i1</p>	Les commandites - \$\$\$	
<p>L'entraînement, peut-être la confiance aussi. 3-JR-i1 Eux (les élites), ils font deux cent jours sur neige par année. 7-JG-i2 La pratique. 11-DV-i2</p>	L'entraînement	
<p>Le potentiel, quelqu'un qui n'a pas de potentiel en snowboard, c'est certain qu'il ne peut pas performer. 4-CAD-i1 Quelqu'un qui n'a pas de potentiel il ne pourra pas se développer comme coureur, comme quelqu'un d'élite. 4-CAD-i2 Si tu prends les tops seize en coupe du monde, c'est tous des gens qui en parlant ont du potentiel. 4-CAD-i3 En parlant, cela prend du potentiel. 4-CAD-i4 Il y a un talent naturel aussi. 11-DV-i8</p>	Le talent - potentiel	
<p>La qualité de la planche, l'entretien quand tu es rendu élite ta planche tu la cires chaque soir ou à tous les deux soirs... elle est tout le temps parfaite. 6-FAD-i1</p>	L'équipement	
<p>La condition physique, plus tu es élite, plus tu t'entraîne, plus tu regardes ce que tu manges. 6-FAD-i4 Pas seulement l'entraînement en snow, il y a d'autres facteurs à côté (alimentation, mode de vie). 6-FAD-i4</p>	La condition physique	
<p>Moi, quand j'arrive sur une coupe du monde, je dois battre mon stress avant de bien me concentrer, cela fait une tâche de plus. 7-JS-i6 Pour les élites, le stress n'est plus là, il ne se concentrent que sur la compétition, la descente. 7-JS-i4 Le niveau de stress, le niveau de concentration, la préparation. 6-FAD-i2</p>	Le stress, comment il est vécu	
<p>Cela dépend des buts que tu te fixes. 5-PB-i1</p>	Buts fixés	

Amateur

J'imagine que les amateurs arrivent à être dans le flow autant que l'élite. 5-PB-i2
L'amateur le fait pour le plaisir. 13-JB-i2
Pour un amateur, il le fait pour lui. 10-MT-i2

Élite

L'étude du tracé (parcours), l'élite sait plus rapidement où se trouvent les portes plus difficiles. 6-FAD-i3
Pour l'élite, c'est plus un travail et ils aiment cela. 13-JB-i3
Élite, tu es là vraiment pour gagner, pour gagner sa vie. 15-JCD-i5
Les deux ont autant de plaisir. 16-DGP-i3
Le sérieux. 17-CH-i5
Le travail. 17-CH-i6
C'est plus sérieux un élite, il se met plus de pression. 10-MT-i1
Un élite va être capable d'aller partout et de se sortir de toutes les conditions (de terrain). 13-JB-i4
Un athlète professionnel, c'est un athlète avec un cheminement qui a passé à travers des erreurs pour ensuite apprendre. 17-CH-i1
Un athlète élite peut faire n'importe quoi (manoeuvre), quand cela lui tente. 18-SG-i1
Un élite va toujours impressionner un amateur, parce que c'est ce que l'amateur voudrait faire. 18-SG-i2

Grille d'analyse de la question neuf : La journée où l'athlète a eu le plus de plaisir en planche, était-il dans le flow ?

<p>Oui, c'est la même journée, cette journée là je me suis vraiment fait plaisir, oui au MSA (elle parle de la même journée qu'elle a utilisée pour parler du flow au début d'une compétition de la coupe du monde au MSA). 2-MCL-B-2 Oui, j'ai rien vu, j'ai rien vu aller. 2-MCL-B-2 Oui, j'étais dans cet état là. 5-PB-Q-4 Oui, j'étais dans le flow mais pas comme en compétition. 6-FAD-Q-1 J'étais dans l'état de flow. 7-JS-Q-1 Oui, j'étais dans le flow. 10-MT-B-3 Oui, j'étais dans le flow car j'avais un but précis : c'était d'avoir du plaisir et quand quelque chose est plaisant, cela passe toujours rapidement, donc transformation du temps aussi. 4-CAD-Q-1 Oui, je trouve qu'il faut toujours être dans le flow. 11-DV-Q-4 Je suis dans le flow seulement à être sur ma planche. 11-DV-Q-6 J'imagine que j'étais dans l'état de flow. 13-JB-Q-5 J'étais dans le flow mais c'était différent. 14-JG-Q-4 J'étais complètement dans le flow. 16-DCP-Q-3 Oui, j'étais dans le flow et je voulais le faire encore et encore. 16-SG-Q-5</p>	Oui	Oui, c'était le flow
<p>Il était tombé à peu près cela de poudreuse (environ un mètre). David (l'entraîneur) nous avait amené visiter tout le glacier, les homologues et toutes les choses à voir. 3-JR-B-3 Il y avait un beau soleil dehors et la température était à cinq six degrés presque dix avec le soleil. 4-CAD-Q-2 C'était vraiment parfait (les conditions). 4-CAD-Q-8 Quand tu es du plaisir en snow, pour moi, c'est lorsqu'il y a de la poudreuse et qu'il fait soleil. 6-FAD-Q-2 C'était à Tignes, il y avait un mètre et demi de poudreuse. 7-JS-Q-2 Nous étions dans les conditions les plus malades. 7-JS-Q-3 C'était un bon plish (parce abrupte). 7-JS-Q-5 La neige n'était pas-dessus et nous ne voyions rien. 7-JS-Q-7 Nous descendions et il n'y avait pas un arbre, pas une roche, pas une trace. 7-JS-Q-8 Il avait neigé toute la nuit. 7-JS-Q-10 Les conditions étaient parfaites. 9-PB-Q-3 Il n'y avait personne (sur les pentes). 9-PB-Q-5 C'était seulement dans, il n'y avait pas de glace. 9-PB-Q-6 C'était parfait (les conditions). 9-PB-Q-7 Le « pipe » (les conditions) était vraiment pas beau. 10-MT-Q-1 Il faisait soleil. 11-DV-Q-3 Nous faisons de la poudreuse. 13-JB-Q-2 C'était à Tignes quand il y avait un mètre et demi de poudreuse. 14-JG-Q-1 Il faisait moins deux degrés. 14-JG-Q-2 Mon entraîneur nous amenait dans tous les spots, je sautais des pitons et j'avais de la neige à la poitrine. 14-JG-Q-3 À Whistler, il est tombé tous les jours un pied de neige. 16-DCP-Q-1 Nous avons décidé d'aller « nider » dans le bois à Whistler. 16-DCP-Q-2 C'était à Tignes (France), on ne pensait même pas, on n'était même pas en alpin. 3-JR-Q-1 J'avais vraiment le goût de faire du « freenide », c'est bien important en compétition. 4-CAD-Q-4 Tu peux faire beaucoup de compétition ce qui est surtout très important c'est de faire du « freenide » pour te positionner sur la planche et pour le plaisir de le rappeler c'est quoi faire de la planche et ne pas toujours être en entraînement. 4-CAD-Q-5 Après cela j'ai fait une descente pour m'habituer à la planche et les conditions étaient parfaites : c'était un fond dur mais que le edge arrivait à groover comme un beau tapis. 4-CAD-Q-7 C'était en libre (elle est une race). 5-PB-Q-1 J'imagine qu'il est possible d'atteindre l'état de flow non course mais que cela ne prend pas autant de caractéristiques. 5-PB-Q-3 C'était vraiment du freenide. 16-JCD-Q-6</p>	Température - Conditions de neige, terrain	
<p>Nous étions deux ou trois. 7-JS-Q-9 J'étais avec un ami, à deux, l'expérience autotélique était à son sommet. 7-JS-Q-11 C'est avec mes amis. 9-PB-Q-1 Oui, nous étions dans le flow, nous étions quatre, mon frère et deux de mes amis. 9-PB-Q-2 Manoh, Virginie et moi, nous nous entraînoions. 10-MT-Q-2 Tout le monde était là. 11-DV-Q-2 C'était avec des amis. 13-JB-Q-1 J'étais avec de bons amis. 16-DCP-Q-6</p>	Hors discipline - Hors entraînement	Conditions propices
<p>Je me disais dans ma tête : « je me fais plaisir, je me fais vraiment plaisir ». 4-CAD-Q-10 Il faut que tu aies le flow, sinon, tu n'as pas de plaisir. 11-DV-Q-5 J'avais du plaisir. 13-JB-Q-2 Je n'étais pas vraiment dans le flow mais j'avais eu du plaisir. 15-JCD-Q-1 J'avais seulement eu du plaisir à faire du snow. 16-JCD-Q-3 J'avais du plaisir. 16-DCP-Q-4 J'avais le but d'avoir du plaisir. 16-DCP-Q-5 Disons au niveau équilibre, défi et habileté, cela correspond. 5-PB-Q-2 Tu avais le défi. 7-JS-Q-8 Je n'avais pas de défi, pas de buts comme teis. 14-JG-Q-5</p>	Amis	
<p>Tu es concentré mais tu as la tête folle, tu regardes partout. 6-FAD-Q-3 Oui, il y avait beaucoup de concentration. 17-CH-Q-1 J'ai sauté de l'automatisme à la concentration. 17-CH-Q-2</p>	Plaisir	
<p>La journée passe vite. 6-FAD-Q-4 La journée a passé très vite. 13-JB-Q-4</p>	Équilibre défi habiletés	
<p>J'avais tellement le contrôle que je n'en revenais pas. 16-SG-Q-4 J'étais en sentiment de contrôle. 14-JG-Q-6 Je n'avais pas de but, pas de sentiment de contrôle. 15-JCD-Q-4</p>	Concentration	Caractéristiques du flow
<p>Mon entraîneur m'a amené les planches HOT BLAST de l'année prochaine, la 176 cm, la nouvelle planche. 4-CAD-Q-3</p>	Transformation du temps	
<p>C'était vraiment tippant. 3-JR-Q-4 Je descendais et tout allait bien. 4-CAD-Q-8 J'ai fait des descentes les unes après les autres. 4-CAD-Q-9 Je me sentais bien. 4-CAD-Q-11 C'était hallucinant. 7-JS-Q-4 J'allais vraiment bien. 9-PB-Q-4 J'essayais de nouvelles choses (de nouvelles manoeuvres) et tout allait bien. 11-DV-Q-1 C'était spécial. 14-JG-Q-7 La première descente c'était vraiment intense, cela me picotait dans le coup et je me voyais dans un film. 14-JG-Q-9 C'est avant que je commence une compétition. 15-JCD-Q-2 C'était la première fois que je faisais de la planche depuis deux mois et j'ai tout réussi mes trucs. 16-SG-Q-1 La première fois que j'essayais un truc, je l'atterissais. 16-SG-Q-2 J'ai fait le plus beau truc de toute ma vie. 16-SG-Q-3</p>	Contrôle	Équipement
<p>C'était vraiment tippant. 3-JR-Q-4 Je descendais et tout allait bien. 4-CAD-Q-8 J'ai fait des descentes les unes après les autres. 4-CAD-Q-9 Je me sentais bien. 4-CAD-Q-11 C'était hallucinant. 7-JS-Q-4 J'allais vraiment bien. 9-PB-Q-4 J'essayais de nouvelles choses (de nouvelles manoeuvres) et tout allait bien. 11-DV-Q-1 C'était spécial. 14-JG-Q-7 La première descente c'était vraiment intense, cela me picotait dans le coup et je me voyais dans un film. 14-JG-Q-9 C'est avant que je commence une compétition. 15-JCD-Q-2 C'était la première fois que je faisais de la planche depuis deux mois et j'ai tout réussi mes trucs. 16-SG-Q-1 La première fois que j'essayais un truc, je l'atterissais. 16-SG-Q-2 J'ai fait le plus beau truc de toute ma vie. 16-SG-Q-3</p>	Nouveauté équipement	Description
<p>C'était vraiment tippant. 3-JR-Q-4 Je descendais et tout allait bien. 4-CAD-Q-8 J'ai fait des descentes les unes après les autres. 4-CAD-Q-9 Je me sentais bien. 4-CAD-Q-11 C'était hallucinant. 7-JS-Q-4 J'allais vraiment bien. 9-PB-Q-4 J'essayais de nouvelles choses (de nouvelles manoeuvres) et tout allait bien. 11-DV-Q-1 C'était spécial. 14-JG-Q-7 La première descente c'était vraiment intense, cela me picotait dans le coup et je me voyais dans un film. 14-JG-Q-9 C'est avant que je commence une compétition. 15-JCD-Q-2 C'était la première fois que je faisais de la planche depuis deux mois et j'ai tout réussi mes trucs. 16-SG-Q-1 La première fois que j'essayais un truc, je l'atterissais. 16-SG-Q-2 J'ai fait le plus beau truc de toute ma vie. 16-SG-Q-3</p>	Qualificatif simple - Description	

Grille d'analyse de la question 10 : Définition complète et détaillée du plaisir en planche à neige.

<p>Pis en plus une journée qui fait beau, qui fait pas : 35 : 2-MCL-10-6 C'est une journée ensoleillée : 3-JR-10-1 Où les pistes sont damées comme un cul, mais vraiment lisse avec la qualité de neige que j'aime le plus : 3-JR-10-2 (La neige) C'est vraiment pas trop mou, ni trop dure à moins cinq, moins dix, pas de la « slush », pas de « hardpack », juste parfait. 3-JR-10-3 Ce serait de descendre dans une montagne où tout est bien damé partout et c'est vraiment large et qu'il n'y a personne. 9-JR-10-4 Je suis toute seule sur la montagne, je n'ai pas besoin de me soucier de personne. 3-JR-10-5 Je n'ai pas besoin de me taper le remonte-pente lent, le remonte en hélicoptère et que je descende vraiment longtemps. 9-JR-10-6 Les conditions de la neige (je rajoute à l'expérience), c'est un tout qui fait d'avoir du plaisir. 6-FAD-10-3 C'est une bonne température, gros soleil, une belle montagne, un beau paysage, de la neige assez dur : 7-JS-10-1 Tu es de la place (de l'espace). 7-JS-10-2 C'est d'avoir une belle journée ensoleillée avec de la poudreuse. 8-PB-10-1 Des pentes très à prof. 8-PB-10-3 Il y a de la bonne musique. 11-DV-10-2 Le « pipe » (les conditions) est beau, il y a des sauts. 11-DV-10-3 Faire de la poudreuse parce que je n'en ai jamais vraiment fait parce qu'ici au Québec il n'y en a pas. 11-DV-10-4 C'est une journée où fait soleil. 13-JB-10-1 Des conditions parfaites ou presque, soit beaucoup de poudreuse ou bien un half-pipe parfait qui est assez mou où tu peux te goécher partout et ne pas te faire mal. 13-JB-10-2 Ou en race, une grande piste large en corduroy, une piste dure qui ne craque pas trop. 13-JB-10-3 J'ai du plaisir quand les conditions sont belles et que ce n'est pas trop difficile et que je n'ai pas à forcer. J'ai du plaisir quand je sens les dents et que je réussis ma descente. 14-JG-10-1 Avoir de bonnes conditions. 10-DCP-10-2 Pas un pipe mou, un bon pipe, les conditions parfaites c'est un pipe assez long, assez haut, de 10 pieds et un pied de neutre, pas une transition trop longue. 16-DCP-10-4 De la neige. 16-DCP-10-5</p>	<p>Conditions de neige - Température</p>	
<p>Même si c'est un sport individuel, il faut avoir des gens autour. 5-FAD-10-2 Tu descends avec tes amis. 7-JS-10-3 Bien entouré avec mes meilleurs amis. 6-PB-10-2 Tu es avec tes amis, tu t'encourages. 10-MT-10-2 Il y a plusieurs de tes amis présents. 11-DV-10-1 Tous s'encouragent, tu n'as peur de rien. 11-DV-10-6 Il y a des gens qui prennent des photos. 11-DV-10-7 Avec des amis, de quatre à six personnes. 13-JB-10-4 Il faut que tu sois avec quelqu'un pour avoir du plaisir. 15-JCD-10-1 C'est d'être avec de bons amis. 16-DCP-10-1 Et un bon groupe d'amis. 16-DCP-10-6 Tu es avec tes amis, tout le monde est dedans. 18-SO-10-3</p>	<p>Amis</p>	<p>Conditions</p>
<p>Je décrirais cela comme avoir le goût de remonter et de ne pas arrêter. 15-JCD-10-2</p>	<p>Motivation</p>	<p>Définition du plaisir</p>
<p>Il n'y a pas de stress. 5-PB-10-3</p>	<p>Pas de stress</p>	
<p>Tu n'es rien à payer. 13-JB-10-5</p>	<p>Aspect financier - \$\$\$</p>	
<p>Eux capable de faire ma fin, de faire une descente que tu sais que dans la tête elle est clean. 2-MCL-10-1 Faire une descente qui est encore meilleure que tu as jamais faite puis en plus la faire dans un événement, la réussir en compétition. 2-MCL-10-3 Des grandes courses à mach deux (à haute vitesse), pas besoin de s'occuper de personne, le soleil, la neige, je pense que c'est ce qui te fait pour moi. 3-JR-10-7 C'est d'être capable de descendre sans penser à la technique et que tu penses à rien. 5-PB-10-1 Que tu fasses une bonne performance avec tes capacités mais tu n'as pas besoin de penser à rien et que tout va bien de haut en bas. 5-PB-10-5 Tout va bien, tu réussis à faire les mouvements (manoeuvres) que tu veux. 10-MT-10-4 C'est d'être capable de faire une belle descente et d'être satisfait. 14-JO-10-2 Une performance extraordinaire, tout le monde aime la poudreuse parce que c'est facile. 17-CH-10-1 Je n'hésite sur aucun de mes virages, je me lance partout avec la force d'un titan. 17-CH-10-4 Du plaisir c'est quand tu es capable de faire tous les trucs (manoeuvres). 18-SO-10-1 Tout le monde est capable de faire de beaux trucs et pas d'atterrissages. 18-SO-10-4 C'est quand tu es capable de ne pas te mettre trop de pression. 10-MT-10-1</p>	<p>Performances, gestes ou actions accomplis - Être capable de...</p>	<p>Conséquences</p>
<p>Quand tu vois que ça t'a bien été, qu'en fin de compte c'est une récompense de faire ça. 2-MCL-10-4 Quand tu es récompensé des heures d'entraînement que tu as faites, c'est bon. 2-MCL-10-5 Le plaisir, c'est un peu la satisfaction, mais ce n'est pas vraiment de la performance. 14-JO-10-3</p>	<p>Récompenses Satisfactions</p>	
<p>Que tu l'as surpassée d'une certaine façon. 2-MCL-10-2 D'avoir le sentiment de contrôle et d'aller à la limite de ta planche, de la tolérance qu'elle peut avoir dans le degré de la pente. 8-PB-10-6 Il faut que tu pousasses à fond. 10-MT-10-6 On se lance des défis. 10-MT-10-6 Il faut que tu ris, que tu le pousasses, que tu dépasses les limites. 10-DCP-10-3</p>	<p>Dépassement - Pousser les limites - Défis</p>	
<p>Que tout aille bien, que ce soit naturel. 5-PB-10-2 Tout va bien, tu es relax. 11-DV-10-6 Il n'y a rien qui me fait peur et tout fonctionne exactement comme je le veux. 17-CH-10-5 C'est quand tu descends et que tout ce que tu sens c'est toi. 4-CAD-10-1</p>	<p>Automatisme Naturel - Ça va bien</p>	<p>Conditions du flow présentes</p>
<p>C'est comme si le « edge » (la planche) était un troisième bras, si la planche c'est comme un nouveau membre de ton corps. 4-CAD-10-2 Tu peux faire ce que tu veux avec (ta planche). 4-CAD-10-3 Tu es du plaisir à la travailler (ta planche), t'entraîner dans un virage à l'autre jusqu'au bas de la piste. 4-CAD-10-4 Tu es un bon contrôlé. 10-MT-10-3 C'est une expérience où je domine l'univers et où je suis en ultime capacité de faire n'importe quoi (avec ma planche). 17-CH-10-3 Une expérience ultime en snowboard, c'est une expérience où on se sent maître de l'univers. 17-CH-10-2</p>	<p>Contrôle</p>	<p>Autres</p>
<p>Ce n'est pas compliqué, c'est simplement le fait d'embarquer sur une planche. 6-FAD-10-1 Le fait que ce soit un sport extrême aussi (fait que c'est le fun). 6-FAD-10-4 Tu descends comme un malade, tu sautes partout. 7-JS-10-4 Le plaisir j'en ai en course mais c'est un peu plus sérieux, il y a des enjeux. 14-JO-10-4</p>	<p>Neutre</p>	

Grille d'analyse de la question 11 : Composantes d'une compétition agréable et composantes d'un entraînement agréable.

Composantes d'une compétition agréable.

<p>Le résultat est important, on court quand même pas pour arrivé dernière. 2-MCL-11-1 Je suis là pour avoir le résultat mais surtout pour avoir du plaisir. 4-CAD-11-9 Le plaisir, ce n'est pas toujours d'avoir de bons résultats, mais c'est de sentir que ce que tu as accompli ce que tu avais à accomplir. 4-CAD-11-10 Il faut que tu sentes que tu as tout donné ce que tu avais à faire et après cela, si les autres ont fait d'excellent résultats. 4-CAD-11-11 Lorsque tu as une bonne performance, c'est plaisant. 5-PB-11-1 La performance, si tu fais une belle performance, c'est certain que tu vas avoir aimé la course. 6-FAD-11-1 Même si l'organisation laissait à désirer ou les conditions météorologiques (si tu fais une belle performance, c'est certain que tu vas avoir aimé la course). 6-FAD-11-2 Si c'était constant, côté technique c'était bon, je vais être satisfaite, peu importe le résultat. 2-MCL-11-2 Une course idéale, c'est où j'ai de bons résultats et tout a bien fonctionné. 17-CH-11-1</p>	<p>Résultat ou Performance</p>	<p>À postériori</p>
<p>Quand il fait beau, cela aide. 3-JR-11-1 Moi, la température, cela m'influence beaucoup et lorsqu'il fait froid, j'ai beaucoup de difficulté. 5-PB-11-4 Il faut qu'il y ait un beau parcours. 7-JS-11-1 La température, qu'il fait beau avec le gros soleil. 7-JS-11-2 Quand la neige est belle. 7-JS-11-3 Une piste abrupte. 7-JS-11-4 Quand il y a de bonnes conditions. 8-PB-11-4 Quand le pipe est beau. 10-MT-11-4 Le soleil. 10-MT-11-5 Peu importe la température. 11-DV-11-4 Il fait beau. 13-JB-11-1 La température doit être belle. 14-JO-11-1 Un bon pipe. 16-DCP-11-2 Les conditions, la forme du demi-lune doit être parfaite. 18-SO-11-1</p>	<p>Conditions Température</p>	<p>-</p>
<p>Il y a aussi les gens (les collègues) qui font une belle ambiance. 3-JR-11-4 C'est trippant d'être au départ avec une foule en arrière de toi. 3-JR-11-5 Quand tu es avec de bons amis. 8-PB-11-3 C'est lorsqu'il y a plein de gens que tu connais et que tous t'encourage. 10-MT-11-1 Quand tu as de bons amis. 10-MT-11-3 Si les gens t'encouragent, s'il y a des gens en bas qui regardent, si les gens sont intéressés. 11-DV-11-1 C'est d'être avec des amis et du bon monde. 15-JCD-11-1 Des gens qui « trip », comme nous autres. 16-JCD-11-2 J'ai des amis qui sont là et nous nous motivons. 16-DCP-11-1</p>	<p>Amis - Foule</p>	<p>Caractéristiques de la compétition</p>
<p>Une compétition bien organisée qui fonctionne bien et que tu n'as pas une heure et demi d'attente parce que le chrono ne fonctionne pas. 2-JR-11-7 Une compétition bien organisée, qui part à l'heure. 7-JS-11-5 La compétition est bien faite et bien planifiée. 16-DCP-11-3</p>	<p>Bonne organisation</p>	
<p>Tous les circuits de snowboard que j'ai fait, l'ambiance est trippante. 3-JR-11-5 Il faut que les gens soient relaxés en haut, pas des gens stressés à qui tu ne peux pas parler. 7-JS-11-5 Il n'y a pas trop de pression. 10-MT-11-2 S'il y a de la musique. 11-DV-11-2 S'il y a un bon commentateur. 11-DV-11-3 S'il y a un bon feeling, la compétition sera plaisante. 11-DV-11-5 Il y a de la musique, il y a toujours du bruit. 12-JB-11-2 Les gens sont contents. 13-JB-11-3 Nous ne sommes pas stressés. 15-JCD-11-3</p>	<p>Ambiance</p>	
<p>Je pense que c'est cela le fun, tu as un déh en haut et en bas, tu te retourne et tu regardes le chrono. 3-JR-11-3</p>	<p>Défi</p>	
<p>Tu as confiance en toi, tu as la contrôle sur toi-même et la situation autour de toi et là tu as vraiment du plaisir. 4-CAD-11-3</p>	<p>Contrôle</p>	<p>Caractéristiques du flow</p>
<p>Ce qui est le plus important c'est que toi tu aies du plaisir en descendant. 4-CAD-11-5 J'ai décidé de faire de la compétition parce que j'ai aimé cela et que j'ai une passion. 4-CAD-11-6 C'est toi qui fait ton fun, c'est toi qui es dans la tour de départ et qui a envie de partir, qui a envie de faire cette course-là. 3-JR-11-2 C'est comme une drogue, cela me donne un « high ». 4-CAD-11-7 Quand j'arrive à une compétition, ce qui fait qu'elle soit plaisante, c'est que je sois là pour une raison : c'est de la faire et que j'aie du plaisir. 4-CAD-11-8</p>	<p>Plaisir</p>	
<p>Quand tu as une attitude positive. 4-CAD-11-1 Quand tu arrives le matin et que tu es bien dans le peau. 4-CAD-11-2 Quand cela va bien et que tu te sens bien sur la planche. 5-PB-11-2 C'est quand, lors de la première descente que tu sens que tout va bien. 5-PB-11-3 Quand je me sens bien dans ma tête. 8-PB-11-1 Que je n'ai pas de blessure qui m'agace. 8-PB-11-2 Il faut que tu sois bien avec toi. 10-MT-11-5 Il faut « être dedans ». 18-SO-11-2</p>	<p>Bonnes sensations - Bien-être</p>	<p>S'apparente au flow : rétroaction</p>

(page suivante)

Grille d'analyse de la question 11 : Composantes d'une compétition agréable et composantes d'un entraînement agréable.

Composantes d'un entraînement agréable.

<p>Bien enchaîner les virages, pour moi c'est ça un bon entraînement. 2-MCL-11-3 Moi, mon problème c'est la confiance, quand je sais que je fais de bonnes descentes puis qu'elles s'enchaînent, pour moi, c'est déjà mieux. 2-MCL-11-4 Il faut que tu sois capable de reproduire en entraînement ce que tu ressens en course. 3-JB-11-1 Quand tu as de bon « feeling ». 4-CAD-11-12 Quand je suis certain d'avoir fait une bonne descente. 4-CAD-11-13 Lorsque tu as fini ton entraînement, c'est vraiment plaisant parce que, ce « feeling » là, tu peux le garder en toi et la prochaine fois que tu vas aller en compétition, tu vas les sentir. 4-CAD-11-14 Quand cela va bien et que tu te sens bien sur ta planche. 5-PB-11-2 C'est surtout quand tout va bien, quand la descente va bien, les bons virages et que ton entraîneur te dit : « Tout va bien, tu as de bons virages, la vitesse est bonne ». 5-FAD-11-5 Quand je me sens bien dans ma tête. 8-PB-11-5 Ce que j'aime le plus suite aux rétroactions, c'est de m'adapter d'une descente à l'autre. 17-CH-11-3 J'aime sentir mes améliorations. 17-CH-11-4</p>	<p>Rétroaction Sensibilité accrue</p>	
<p>Tu n'as pas le temps de penser à ce que tu fais, tu fais seulement des descentes en malade. 7-JS-11-10 Que je n'ai pas de blessure qui m'agace. 8-PB-11-8</p>	<p>Concentration totale</p>	<p>Caractéristiques du flow présentes</p>
<p>Un entraînement est agréable quand tu te lances des défis, que tu es avec des amis, que tu essaies de te surpasser. 10-MT-11-7 Si tu es prêt à te pousser (à la limite). 11-DV-11-7 Quand tu apprends de nouvelles choses ou que tu finis par comprendre ce que ton entraîneur t'explique depuis trois jours. 13-JB-11-4 De progresser et d'être plus solide sur ta planche. 13-JB-11-6</p>	<p>Défi</p>	
<p>Quand il y a un beau tracé pour le parcours. 4-CAD-11-15 La température idéale (aide à avoir un bon entraînement). 6-FAD-11-4 La température. 7-JS-11-7 Le parcours, la neige. 7-JS-11-8 Quand il y a de bonnes conditions. 8-PB-11-8 S'il y a un gros soleil. 11-DV-11-10 Un entraînement pas plaisant, c'est un entraînement dans la brume. 14-JG-11-2 Un bon entraînement se fait avec un beau tracé et une journée où il n'y a pas de problèmes majeurs. 14-JO-11-3 Pour les entraînements, c'est une question de température. 16-JCD-11-4 Quand tu as une belle piste d'entraînement. 15-JCD-11-6 Quand il y a du soleil. 15-JCD-11-7</p>	<p>Conditions Température</p>	
<p>Quand tu es avec de bons amis. 8-PB-11-7 Si tu es avec des amis. 11-DV-11-8 Tous s'encouragent. 11-DV-11-9 L'entraînement qui est plaisant, c'est quand tu es avec des amis et que tu te motives. 18-DCP-11-4</p>	<p>Amis</p>	<p>Éléments contributifs à l'entraînement</p>
<p>Il faut que tu partes de chez vous et que tu aies hâte de descendre. 15-JCD-11-5</p>	<p>Motivation</p>	
<p>Quand David (l'entraîneur) trace un parcours et qu'il dit : « On fait deux descentes comme si c'était une course ». Tu fais deux descentes et cela te mets vraiment dans l'esprit de la course et cela fait que c'est le fun aussi. 3-JR-11-10</p>	<p>Simulation de course</p>	
<p>Un entraînement agréable, c'est lorsque nous faisons du slalom géant. 3-JR-11-8 Un entraînement désagréable, c'est lorsque nous faisons du slalom. 3-JR-11-9</p>	<p>Slalom vs Slalom géant</p>	<p>Autres ou à postérieurs</p>
<p>Quand tu as du temps. 7-JS-11-9 Tu as la possibilité de t'arrêter si tu es fatigué et de ne pas exiger une performance maximale tout le temps. 7-JS-11-11 Si tu n'as pas de blessure. 11-DV-11-8</p>	<p>Temps</p>	
<p>C'est un entraînement qui donne des résultats. 17-CH-11-2 Un entraînement est toujours bon parce qu'il n'y a pas de stress de compétition. 18-SG-11-3</p>	<p>Sans blessure</p>	
<p>Je pourrais dire la performance aussi mais ce n'est pas la même performance. 6-FAD-11-3</p>	<p>Entraînement</p>	
	<p>Performance</p>	

Pour moi ou vers la tâche

Je préfère les fixer pour moi. 2-MCL-22-1
Moi, je vais comme ça, je fais des top huit, top 10, top je ne sais quoi... 2-MCL-22-2
Moi, je me fixe des buts en fonction de moi-même. 3-JR-22-2
Je me dis toujours qu'il faut que je fasse un top cinq ou il faut que je fasse un top deux, un top dix. 3-JR-22-2
C'est toujours pour moi, parce que la course je la fais pour moi. 4-CAD-22-1
Le but à atteindre c'est seulement pour moi et pour ma satisfaction personnelle. 5-PB-22-1
J'essaie de me les fixer pour moi. 7-JS-22-1
J'essaie de fixer cela par rapport à moi mais ce n'est pas toujours évident. 7-JS-22-3
Satisfaction personnelle, mon but c'est de faire un top trois, un top cinq. 15-JCD-22-1
Toujours pour moi, aller plus haut, faire tel truc, avoir du plaisir. 16-DCP-22-1
Pour moi en premier, quand je vois quelqu'un qui fait quelque chose que je ne fais pas, je vais travailler pour. 10-MT-22-1
Je me fixe des buts pour moi en premier mais les autres m'aident. 10-MT-23-2

Les deux

Les deux, pour moi, c'est certain. 6-FAD-22-1
Cela dépend des circonstances. 14-JG-22-1
Souvent, je le fais par rapport aux autres mais j'essaie de le faire plus pour moi. 13-JB-22-1
Je mélange un peu les deux. 18-SG-22-1

En fonction des autres, du résultat

Quand tu fais de la compétition tu te mesures aux autres. 6-FAD-22-2
Des fois, j'ai tendance à me dire : « il faut que je batte celle-là ou etc... », cela me déconcentre beaucoup, je trouve que cela nuit à mes performances quand je ne suis pas capable de passer par-dessus et de la faire juste pour moi. 5-PB-22-2
Plus il y a de gros noms, plus c'est dur, dans ces situations, j'ai de la difficulté à faire MA descente. 7-JS-22-4
Je me compare trop encore, je n'ai pas assez d'expérience. 7-JS-22-5
Souvent, malheureusement, je le fais pour les autres. 8-PB-22-1
J'essaie de plus en plus de le faire pour moi-même. 8-PB-22-2
C'est sûr que tu essaies toujours de le faire pour toi mais tu te compares toujours aux autres d'après moi. 11-DV-22-1
Je sais qu'il ne faut pas que je me les fixe en fonction des autres mais je suis en compétition. 14-JG-22-2
J'essaie le moins possible d'impliquer les autres dans mes objectifs. 17-CH-22-1

Exemple de buts

Mon but à chaque compétition, c'est de bien descendre. 7-JS-22-2
Quand tu réalises quelque chose c'est plus une satisfaction personnelle, tu fais du snowboard pour toi-même. 11-DV-22-2
J'essaie de me dépasser plus. 13-JB-22-2
Je ne fixe pas un but de gagner, c'est certain que cela est toujours mon but alors mon but sera de faire la descente que je voulais faire. 13-JB-22-3
Je veux me rendre en bas le plus rapidement possible. 17-CH-22-2

Grille d'analyse de la question 23 : Différences entre les buts fixés pour un entraînement et une compétition.

Peut-être que oui, à l'entraînement cela laisse un peu à désirer. 5-PB-23-1 Oui, parce que généralement en entraînement, il n'y a pas de chronométre. 8-FAD-23-1 Oui, parce que lorsque je suis en pratique ce n'est pas une compétition, tu ne peux pas gagner une pratique. 16-DCP-23-1 Plus vraiment maintenant, avant, en entraînement, j'essayais d'aider le plus vite que je pouvais et d'en mettre plein la vue pour mon entraîneur ou mes amis. 14-JG-23-1 Maintenant, je suis un peu plus mature, j'essaie de faire de belles descentes et de les reproduire en compétition. 14-JG-23-2	OUI
Non, pas vraiment, je recherche la même chose en entraînement et en compétition, je cherche les bons feelings. 4-CAD-23-1 C'est identique à la base, tu veux toujours faire la meilleure run, tu veux toujours faire une belle run, tu veux te rendre en bas le plus vite possible. 3-JR-23-1	NON

En entraînement, je ne me fixe pas vraiment de but, je descends un peu, j'ai un peu de difficulté à reproduire ce qui se passe en compétition. 6-PB-23-2 Mais en entraînement, tu ne peux pas vraiment te dire « bon, je vais faire un top X », il n'y a pas de chrono, en entraînement, c'est plus de te rendre en bas et vraiment faire le mieux que tu pusses faire. 3-JR-23-2 À l'entraînement, je me permets de ne pas être trop concentrée, je m'en permets plus en entraînement qu'en compétition. 5-PB-23-4 Oui, en entraînement, ce n'est pas grave si je tombe. 10-MT-23-1 En entraînement, tu vas à fond, si tu tombes, ce n'est pas grave. 15-JCD-23-2 Oui, en entraînement ce n'est pas grave si je me plante, en entraînement, il n'y a rien à la fin de la ligne. 16-SO-23-1 En entraînement, je peux me reprendre à la prochaine descente. 19-SO-23-2	Moins important	Buts en entraînement	Entraînement
Pour les entraînements, c'est beaucoup pour ma technique. 2-MCL-23-1 En entraînement, tu descends, tu te sens bien, tu arrêtes sur le côté et tu regardes les autres descendre pour voir leurs descentes. 6-FAD-23-2 Oui, à l'entraînement, mes buts sont techniques : ne pas incliner, garder mes mains en avant, au niveau, avoir une bonne ligne, être agressif. 7-JS-23-1 En entraînement, je veux essayer de nouvelles choses. 10-MT-23-2 Oui, en entraînement, c'est plus spécifique, je vais travailler sur un point en particulier. 13-JB-23-1 Les buts en entraînement sont plus techniques. 15-JCD-23-1 Les buts en entraînement sont plus techniques. 15-JCD-23-1 En entraînement, je me laisse une marge d'erreur, je veux travailler sur ceci ou cela, si je ne l'accomplis cette descente-ci, j'en ai une autre encore. 17-CH-23-2	Technique	Caractéristiques du flow	
À l'entraînement, je travaille pour réussir à trouver des automatismes qui vont sortir en course. 7-JS-23-4 Tandis qu'en pratique, c'est d'avoir du plaisir. 16-DCP-23-3	Automatisme Plaisir	Caractéristiques du flow	Entraînement
En entraînement, c'est toujours de faire la descente parfaite. 8-PB-23-1 Les buts en entraînement sont toujours plus élevés. 11-DV-23-1	Défi élevé		
En compétition, il faut que j'arrive en bas dans le top tel et c'est beaucoup plus intéressant dans ces moments-là. 3-JR-23-3 En compétition, c'est plus la comparaison, entre les autres, car c'est des top X que je me fixe, c'est des tops que je vise, je dois battre l'autre. 2-MCL-23-2 En compétition, c'est plus en fonction des autres. 10-MT-23-4	Résultats Comparaison	Décrit la compétition	Compétition
En compétition, c'est de faire de mon mieux, il ne faut pas penser que tu descends. 7-JS-23-2 En compétition, c'est plus de faire une bonne descente comme j'en suis capable et on verra ce qui arrivera. 7-JS-23-2 En compétition, j'ai le même but (faire la descente parfaite) mais j'ai tendance à mettre trop d'agressivité et cela me coûte de bonne performance. 8-PB-23-2 En compétition, c'est de bien faire, de ne pas tomber. 10-MT-23-3 En compétition, c'est de réaliser les mouvements que tu as fait en entraînement. 11-DV-23-2 En compétition, c'est plus global mais ce sont les mêmes buts, ce sont des buts de performance. 13-JB-23-2 Les buts en compétition, ils sont vrais, un but en compétition c'est plus concret. 17-CH-23-1	Objectifs	Décrit la compétition	Compétition
En compétition, je suis plus exigeante envers moi. 6-PB-23-3 En compétition (si tu tombes), tu ne peux pas te reprendre. 15-JCD-23-3	Exigences		

Grille d'analyse de la question 24 : Buts qui apportent le plus de satisfaction.

<p>Les buts personnels sont meilleurs parce que tu n'as pas de pression. 2-MCL-24-1</p> <p>Les buts personnels, si tu te compares toujours avec les autres, il y en a tout le temps qui sont meilleures que toi partout, dans n'importe quoi, alors tu seras toujours déçu. 3-JR-24-1</p> <p>Je pense que lorsque tu prends les buts personnels, tu as toi à battre, c'est plaisant de battre les autres mais c'est encore plus plaisant quand tu te bats toi-même. 3-JR-24-2</p> <p>Les buts personnels et, près, les buts de comparaison. 4-CAD-24-1</p> <p>Les buts personnels. 5-PB-24-1</p> <p>Les buts personnels, quand tu arrives et que tu es content de toi. 7-JS-24-1</p> <p>En entraînement, c'est une question personnelle. 8-PB-24-1</p> <p>Les buts personnels. 10-MT-24-1</p> <p>Buts personnels parce que le « snowboard », je le fais pour moi-même. 11-DV-24-1</p> <p>Si le niveau est élevé, mon résultat personnel va compter beaucoup plus. 13-JB-24-2</p> <p>Plus la compétition est grosse, plus mon but personnel va être important, cela ne me dérangera pas d'arriver dixième ou vingtième, je veux seulement être satisfaite de ma descente. 13-JB-24-5</p> <p>Les buts personnels, c'est stupide d'arriver en coupe du monde et de dire que je vais battre Montmorency. 15-JCD-24-1</p> <p>Les buts personnels. 18-SG-24-1</p>	<p>Buts personnels / vers la tâche (11 athlètes)</p>
<p>Je crois que c'est un peu la comparaison. 6-FAD-24-1</p> <p>En course, je dois avouer que c'est flatteur de gagner, d'avoir l'attention des médias, les buts de comparaison sont plus le fun. 8-PB-24-2</p> <p>Si le niveau est égal ou mieux, cela va être plus de comparaison. 13-JB-24-3</p> <p>Les performances parce que tu as plus le sentiment que tu as atteint un but. 14-JG-24-1</p> <p>Les buts de comparaison. 16-DCP-24-1</p>	<p>Buts de comparaison / résultat (3 athlètes)</p>
<p>Je n'ai pas atteint mes buts de classement mais à travers toutes les compétitions, je me suis rendu compte que j'ai atteint d'autres buts comme avoir du plaisir. 4-CAD-24-2</p> <p>J'ai accompli ce que je voulais accomplir, soit une progression. 4-CAD-24-3</p> <p>Lorsque c'est seulement toi, c'est plus facile. 5-PB-24-3</p> <p>Quand c'est personnel, dès que tu l'atteint, c'est une fierté. 7-JS-24-2</p> <p>Ma satisfaction personnelle, c'est ma performance personnelle. 17-CH-24-3</p>	<p>Buts personnels / vers la tâche (explications)</p>
<p>Parce que les buts de comparaison c'est plus difficile parce chaque personne est différente et il y a trop de facteurs. 5-PB-24-2</p> <p>Comparer, cela n'amène pas la satisfaction personnelle. 5-PB-24-4</p> <p>Mais les autres buts, ceux de comparaison, jouent un rôle quand même. 10-MT-24-2</p> <p>Si tu es tout seul et que tu fais une belle descente, tu vas être content mais cela va durer moins longtemps. 14-JG-24-2</p> <p>Un but avant une course ce n'est pas de battre quelqu'un mais quand je les bat, c'est super. 15-JCD-24-2</p> <p>Les buts de comparaison. 16-DCP-24-1</p> <p>Les buts de comparaison sont importants aussi. 18-SG-24-2</p>	<p>Buts de comparaison / résultat (explications)</p>
<p>Quand tu es obligé de stresser à cause de l'autre à côté de toi, c'est de la job, tu travailles pour lui, tu es mieux de travailler et te stresser juste pour toi, tu vas avoir beaucoup moins de problèmes. 2-MCL-24-2</p> <p>Cela dépend du la compétition et du niveau. 13-JB-24-1</p> <p>Il m'est arrivé de gagner et de ne pas performer. 13-JB-24-4</p> <p>Je ne sais pas où mon personnel s'arrête et où la comparaison commence. 17-CH-24-1</p> <p>Où est-ce que cela commence, cela embarque sur l'autre (personnel sur comparaison) ? 17-CH-24-2</p>	<p>Autres (1 athlètes)</p>

Buts personnels ou vers la tâche

C'était un but personnel parce que je savais que la compétition était forte. 2-MCL-25-2
Mon but, c'était de me rendre en bas le plus vite possible. 2-MCL-25-1
Des buts personnels. 5-PB-25-1
J'avais des buts personnels. 6-FAD-25-1
Un but personnel : bien faire, m'amuser, pas me stressé avec les autres, faire ma descente, faire ce que je peux. 7-JS-25-1
C'était des buts personnels et de faire une descente comme j'étais capable de le faire. 8-PB-25-1
C'était des buts personnels, moi je ne voulais que bien arriver. 10-MT-25-1
Des buts personnels : de réaliser des mouvements que j'étais capable et d'aller le plus haut possible. 11-DV-25-1
Je performe mieux quand j'ai des buts personnels. 13-JB-25-1
C'était des buts personnels. 15-JCD-25-1
Des buts personnels, je voulais bien faire ma descente. 17-CH-25-1
Des buts personnels, mon but était de « stomper »(atterir), c'était « big air »(aller haut). 18-SG-25-1

Buts personnels → résultats.

J'avais un but personnel, j'avais un top 10 en tête. 3-JR-25-1
J'avais des buts personnels au US Open parce que je ne pensais pas vraiment aux autres, je savais que j'étais en mesure de les battre. 14-JG-25-1
C'était des buts totalement personnels, je voulais battre tout le monde. 4-CAD-25-1

Buts de comparaison ou de résultats

Mon but, c'était de gagner indépendamment de qui était à côté. 4-CAD-25-2
À Sainte-Anne, je voulais montrer ce que je voulais faire. 16-DCP-25-1
Un but de comparaison, c'est lorsque tu veux gagner contre des personnes et tu te compares un peu. 16-DCP-25-2
Dans une situation, je me suis concentré un peu trop sur cette personne-là et un peu moins sur la tâche. 17-CH-25-2

Grille d'analyse des questions 1-2-3-4-5 : Ordre d'importance des caractéristiques du *flow*.

		Rang donné aux caractéristiques →								
		1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
Numéro des athlètes ↓	#2	#6	#9	#5	#3	#1	#7	#2	#4	#8
	#3	#5	#9	#7	#3	#2	#6	#1	#4	#8
	#4	#9	#5	#3	#6	#7	#1	#2	#4	#8
	#5	#7	#2	#5	#6	#9	#1	#3	#4	#8
	#6	#3	#1	#9	#5	#6	#4	#2	#7	#8
	#7	#7	#2	#5	#9	#1	#6	#4	#3	#8
	#8	#6	#7	#9	#2	#5	#4	#1	#3	#8
	#10	#6	#9	#1	#7	#5	#3	#2	#4	#8
	#11	#9	#6	#7	#3	#4	#5	#2	#1	#8
	#13	#2	#9	#7	#5	#3	#6	#1	#4	#8
	#14	#2	#5	#6	#7	#9	#4	#1	#3	#8
	#15	#9	#6	#3	#5	#1	#4	#2	#7	#8
	#16	#3	#9	#6	#7	#5	#1	#4	#2	#8
	#17	#2	#5	#3	#7	#6	#1	#4	#9	#8
	#18	#3	#1	#6	#9	#5	#2	#7	#4	#8

* Les chiffres dans les cases avec le symbole # sont les numéros de caractéristiques selon la catégorisation de Csikszentmihalyi (1990).

1. Expérience autotélique (Score : 3)
2. Sentiment de contrôle (Score : 3.46)
3. Concentration complète (Score : 3.6)
4. Sentiment de fusion avec la tâche (Score : 4.2)
5. Buts précis (Score : 4.4)
6. Automatisation (Score : 4.8)
7. Équilibre défi / habiletés (Score : 5.46)
8. Rétroaction claire (Score : 7.06)
9. Transformation du temps (Score : 9)

Les 15 athlètes ont unanimement répondu que la transformation du temps était la caractéristique la moins importante.

Cela ne m'a jamais vraiment frappé, ça serait peut-être la moins importante. 2-MCL-4
 Alors je dirais transformation du temps parce que je pense que cela n'est pas important de te rendre compte que cela n'a pas été long ou j'ai l'impression d'avoir descendu pendant deux heures. 3-JR-4
 La transformation du temps. 4-CAD-4
 Transformation du temps, moi je n'ai pas trop conscience de cela. 5-PB-4
 Je trouve que la transformation du temps, lorsque tu atteins le flow, tu le ressens, ce n'est pas quelque chose qui est important à avoir. 6-FAD-4
 Ce serait transformation du temps, quand je descends je n'ai pas la notion du temps, c'est seulement un stress additionnel. 7-JS-4
 La transformation du temps. 8-PB-4
 Transformation du temps : je ne vois pas ce que c'est. 10-MT-4
 Transformation du temps : c'est plus une conséquence qu'une cause. 11-DV-4
 Transformation du temps : c'est vrai qu'il y a une transformation, mais que cela paraisse long ou pas, cela ne change pas le reste. 13-JB-4
 Transformation du temps : cela se produit quand tu es dans le flow, c'est un indice pour savoir si tu es dans l'état (ce n'est pas un prérequis). 14-JG-4
 Transformation du temps : parce que je n'ai jamais vraiment senti cela, cela peut sûrement arriver mais ce n'est pas important. 15-JCD-4
 La transformation du temps. 16-DCP-4
 Transformation du temps parce que pour moi le temps est éternel car quand je suis en snowboard, je n'ai pas vraiment conscience du temps. Je crois que la transformation du temps, c'est un automatisme qui arrive pas après. 17-CH-4
 Transformation du temps : parce que cela a peu d'importance de le faire vite ou lentement dans ta tête, tu ne peux pas le changer. 18-SG-5

**Grille d'analyse de la question six : Nombre de caractéristique
nécessaire pour atteindre le *flow*.**

<p>Deux, avec la première et la deuxième (Concentration complète sur la tâche à effectuer et expérience autotélique), tu peux gagner l'or. Tu arrives en haut, premier. 3-JR-6</p>	<p align="center">Deux caractéristiques (1 athlète)</p>
<p>Trois : expérience autotélique - activité qui est plaisante en soi, c'est vraiment très important car si tu n'as pas de plaisir dans quelque chose je ne vois pas pourquoi tu le fais à part pour l'argent, après le sentiment de contrôle et la concentration. 4-CAD-6 Trois : expérience autotélique, sentiment de fusion avec la tâche : quand c'est fluide, cela se fait tout seul, automatisme ou spontanéité. 13-JB-6 Trois : expérience autotélique, sentiment de contrôle et concentration complète sur la tâche à effectuer. 15-JCD-6 Trois : avoir un but, avoir du plaisir, et être en contrôle. 16-DCP-6</p>	<p align="center">Trois caractéristiques (4 athlètes)</p>
<p>Minimum 4, les quatre premières : Sentiment de contrôle, expérience autotélique, concentration complète sur la tâche à effectuer et buts précis. 2-MCL-6 Je dirais que cela en prend quatre sur neuf : sentiment de fusion, automatisme, concentration complète sur la tâche et sentiment de contrôle. 5-PB-6 Quatre : Sentiment de contrôle, sentiment de fusion, il faut que tu aies du plaisir et concentration. 8-PB-6 Quatre : contrôle, avoir du plaisir, but précis et équilibre déf-habilités. 18-SG-6</p>	<p align="center">Quatre caractéristiques (4 athlètes)</p>
<p>Les plus importantes au début, je dirais au moins jusqu'à 5 : les buts précis, l'équilibre déf-habilités, l'expérience autotélique-activité qui est plaisante en soi, concentration complète sur la tâche à effectuer, sentiment de contrôle, sentiment de fusion avec la tâche...les autres ne sont pas à négliger non plus. 6-FAD-6 Cinq : équilibre entre le défi et les habiletés, sentiment de fusion, concentration, automatisme et expérience autotélique, c'est essentiel. 7-JS-6-1 Avec ces cinq là, tu embarques dans ta bulle et tout va bien. 7-JS-6-1 Tu n'as pas de problèmes (avec les cinq premières). 7-JS-6-3 En haut (de la piste), tu as tout ce qu'il faut (avec ces cinq caractéristiques) pour être bien préparé à ta course et quand tu pars dans ta course tout est automatique, c'est le paradis. 7-JS-6-4 Cinq : sentiment de contrôle, expérience autotélique, but précis, concentration complète et sentiment de fusion. 10-MT-6 Cinq : expérience autotélique, sentiment de contrôle, sentiment de fusion avec la tâche, rétroaction claire et non ambiguë : il faut que tu saches ce que tu fais de correct ou pas, il faut que tu aies de l'encouragement, et buts précis. 11-DV-6 Cinq : les cinq premières → Automatisme, concentration complète, buts précis, sentiment de fusion et sentiment de contrôle. 17-CH-6</p>	<p align="center">Cinq caractéristiques (5 athlètes)</p>
<p>Six : il faut qu'elles soient toutes là, peut-être pas les trois dernières : automatisme, concentration complète, sentiment de contrôle, sentiment de fusion, expérience autotélique et rétroaction claire. 14-JG-6</p>	<p align="center">Six caractéristiques (1 athlète)</p>

Grille d'analyse de la question sept : Caractéristiques plus importantes pour le *flow* durant les entraînements.

<p>Ça serait la concentration complète, quand tu es tout seul, ça te permet de te concentrer, de revoir la run dans ta tête. 2-MCL-7.2</p> <p>Ça serait au moins la plus importante (concentration complète) et le reste suit. 2-MCL-7.3</p> <p>C'est important d'avoir la concentration parce que si tu te concentres vraiment à chaque virage que tu vas avoir fait dans ton parcours. 4-CAD-7.2</p> <p>Si tu es concentré tu peux faire comme un fi en descendant et lorsque tu es en bas tu appuies sur « <i>rewind</i> », te recommences et tu regardes ce que tu as fait, comme cela tu peux vraiment faire en sorte que ton entraînement soit bénéfique. 4-CAD-7.3</p> <p>Concentration, c'est le plus dur à aller chercher, le plaisir, la rétroaction, le but précis : je fais cinq descentes où je travaille seulement sur l'inclinaison, la rétroaction embarque la ton entraîneur te dit à tu moines. 7-JS-7</p> <p>C'est la concentration complète parce qu'en entraînement, on fait plus de descente parce qu'elle ne compte pas vraiment. 14-JO-7.1</p> <p>Mais il est important (en entraînement) de te concentrer sinon tu vas atteindre un état en descendant qui se rapproche du <i>flow</i> mais il n'est pas réel. 14-JO-7.2</p>	<p>Concentration complète</p>	
<p>Le plaisir en soi dans l'entraînement et ensuite les autres suivraient. 8-PB-7</p>	<p>Plaisir</p>	<p>Une caractéristique</p>
<p>Durant les entraînements, je dirais le sentiment de contrôle. 3-JR-7.1</p>	<p>Contrôle</p>	
<p>Avoir du plaisir et du contrôle, je pratique des descentes avec un but. 10-DCP-7</p> <p>En entraînement → Concentration complète sur la tâche à effectuer, équilibre défi-habiletés, expérience autotélique. 17-CH-7</p> <p>Expérience autotélique, sentiment de contrôle, concentration complète. 10-MT-7</p> <p>Expérience autotélique, activité qui est plaisante en soi, surtout durant les entraînements. 5-FAD-7.1</p> <p>C'est très important d'avoir du plaisir (durant les entraînements). 6-FAD-7.2</p> <p>Il faut que tu sois capable de te fixer des bons objectifs. 6-FAD-7.2</p> <p>La rétroaction, c'est bon de la faire après chaque descente et de voir tes erreurs, ton entraîneur te le dit mais il faut que tu en sois capable pas toi-même. 6-FAD-7.3</p>	<p>Trois caractéristiques</p>	
<p>Être une fois le plaisir, le contrôle, surtout le feedback et la concentration parce que si tu te concentres vraiment à chaque virage que tu vas avoir fait dans ton parcours. 4-CAD-7.1</p> <p>Durant les entraînements, ce seraient les même quatre (4 premières) : sentiment de fusion, automatisme, concentration complète sur la tâche et sentiment de contrôle. 5-PB-7</p> <p>En entraînement → Buts précis, expérience autotélique, concentration complète sur la tâche à effectuer, sentiment de contrôle. 16-JCD-7</p>	<p>Quatre caractéristiques</p>	<p>Plusieurs caractéristiques</p>
<p>En entraînement → Expérience autotélique, rétroaction claire et non ambiguë, sentiment de fusion avec la tâche, sentiment de contrôle et buts précis. 11-DV-7</p> <p>En entraînement → Buts précis, équilibre défi-habiletés, contrôle, avoir du plaisir et automatisme. 18-SO-7</p>	<p>Cinq caractéristiques</p>	
<p>M'entraîner toute seule. 2-MCL-7.1</p>	<p>Solitude</p>	
<p>Parce qu'à l'entraînement, on essaie toujours de se pousser plus et des fois on oublie et on se plante de partout : on oublie qu'il y a une limite. 3-JR-7.2</p> <p>Tu voudrais aller plus vite (en entraînement) mais tu ne peux pas à cause de tes capacités physiques ou mentales, tu ne peux pas passer le point. 3-JR-7.3</p>	<p>Limite</p>	<p>Autres</p>
<p>Durant les entraînements, ce n'est pas pareil, tu n'as pas de stress. 6-FAD-7.3</p>	<p>Stress</p>	
<p>Tu dois faire le mieux possible (en entraînement) mais si tu tombes, ce n'est pas grave, tu vas en faire une autre et corriger tes erreurs. 6-FAD-7.4</p> <p>Faire comme si un entraînement, c'était une course. 14-JO-7.3</p>	<p>Entraînement versus course</p>	

Grille d'analyse de la question huit : Caractéristiques plus importantes pour le *flow* durant les compétitions.

<p>Ce serait le contrôle dans les compétitions, que tout aille comme il faut. 2-MCL-6</p> <p>Le contrôle (est le plus important en course) parce que comme j'ai dit précédemment, parce qu'en compétition le sentiment de contrôle vient automatiquement. 3-JR-8-1</p> <p>Tu pars en compétition, tu es toujours une petite ovche en dessous et tu le sais, cela se fait automatiquement. 3-JR-8-2</p> <p>Durant mes compétitions, c'est d'avoir le sentiment de contrôle. 8-PB-8-1</p> <p>D'avoir le sentiment de contrôle et tout vient avec après parce que tu as conscience en toi, cela te donne du plaisir, cela te donne de la concentration et tout le reste suit. 8-PB-8-3</p> <p>Il faut se sentir plus en contrôle les journées de compétition. 10-DCP-8-3</p>	Contrôle	Une caractéristique
<p>C'est l'automatisme (qui fait la différence) il faut que ce soit automatique eh que tu embarques sur le pilote automatique. 14-JO-8-1</p> <p>En compétition tu peux y penser, en compétition, tu n'as pas vraiment le temps d'y penser (à l'automatisme). 14-JO-8-2</p> <p>En compétition → L'automatisme qui va amener toutes les autres. 17-CH-8-1</p>	Automatisme	
<p>Être dans ta bulle, avoir du plaisir, c'est la meilleur à avoir (plaisir). 16-SO-8-1</p> <p>Quand tu as tous tes trucs, tu as du plaisir et quand tu as du plaisir, tu as tous tes trucs. 16-SO-8-2</p> <p>C'est la base d'avoir le sentiment de fusion et le plaisir. 16-SO-8-3</p>	Plaisir	

<p>En compétition → Sentiment de fusion avec la tâche, concentration complète et automatisme. 13-JB-8-1</p>	Trois caractéristiques	Plusieurs caractéristiques
<p>Ce sont les mêmes (idem à la question 7) : « Encore une fois le plaisir, le contrôle, surtout le feedback et la concentration parce que si tu te concentres vraiment à chaque virage que tu vas avoir dans ton parcours ». 4-CAD-8-1</p> <p>Durant les compétitions, je mettais encore les mêmes quatre : sentiment de fusion, automatisme, concentration complète sur la tâche et sentiment de contrôle. 5-PB-8-1</p> <p>L'automatisme, la fusion, la concentration, le plaisir, ce serait les mêmes que les caractéristiques principales. 7-JS-8-1</p> <p>Un (équilibre déhâbilités), deux (automatisme), trois (buts précis) et cinq (concentration complète). 8-PB-8-2</p> <p>En compétition → Buts précis, expérience autotélique, concentration complète sur la tâche à effectuer, sentiment de contrôle. 15-JCD-8-1</p> <p>Avoir un but, avoir du plaisir, être concentré, équilibre déhâbilités. 16-DCP-8-1</p>	Quatre caractéristiques	
<p>En compétition → Concentration complète sur la tâche à effectuer, il ne faut pas que tu sois ailleurs, sentiment de contrôle, la rétroaction après la course, c'est super important, l'équilibre physique et mental, expérience autotélique je ne suis pas certain que tu as tant de plaisir que cela comparé à un entraînement, la performance, l'action, sentiment de fusion avec la tâche : je sais qu'il faut qu'elle soit là. 6-FAD-8-1</p>	Cinq caractéristiques	Sept caractéristiques
<p>En compétition → Equilibre défini, expérience autotélique, rétroaction claire et non-ambigüe, sentiment de fusion avec la tâche, sentiment de contrôle, buts précis et automatisme : il ne faut pas que tu hésites dans la performance parce que ce n'est pas vraiment le temps. 11-DV-8-1</p>	Toutes	
<p>Les buts (en compétition) sont plus grands parce que tu veux bien te classer. 10-MT-8-3</p> <p>En compétition, il faut que tu aies plus de confiance en toi, plus de concentration. 10-MT-8-2</p> <p>Sentiment de contrôle, expérience autotélique, buts précis, concentration complète, sentiment de fusion. 10-MT-8-1</p> <p>→ Je les mettrais pratiquement toutes. 10-MT-8-4</p>		

<p>En gros, c'est surtout la motivation. 7-JS-8-2</p>	Motivation	Autre
---	-------------------	--------------

Description (ou différences) de l'entraînement

<p>Quand je descends dans un parcours à l'entraînement, je ne me concentre pas comme dans une course. 5-PB-8-3</p> <p>L'entraînement, c'est plusieurs compétitions les unes après les autres sans le stress. 6-FAD-8-2</p> <p>À l'entraînement tu arrives en retard sur une porte et au lieu de tout mettre en oeuvre pour aller chercher l'autre, tu te dis : « bon, ce n'est pas grave, il me reste encore vingt descentes ». 7-JS-8-3</p> <p>C'est plus dur d'embarquer dans le flow (en entraînement) parce que tu abandonnes plus vite. 7-JS-8-4</p> <p>Quand je suis en entraînement, je me concentre et j'imagine qu'acteur de moi il y a du monde et que les gros canons (athlètes) sont là. 8-PB-8-5</p> <p>J'arrive à recréer un stress de compétition (en entraînement) qui est bon. 9-PB-8-5</p> <p>En entraînement, c'est la journée pour apprendre. 11-DV-8-5</p> <p>En entraînement, tu as des choses à travailler et il faut que tu en viennes à un point où en compétition, tu n'y penses plus. 14-JO-8-3</p> <p>J'essaie de modifier mon entraînement pour que cela ressemble à la compétition. 17-CH-8-2</p> <p>Le focus de l'entraînement, c'est sur une journée. 17-CH-8-4</p> <p>Mais quand tu es à l'entraînement, tu veux toujours pousser plus loin. 3-JR-8-3</p>
--

Description (ou différences) de la compétition

<p>La tâche à effectuer est la même (en entraînement qu'en compétition), c'est d'arriver en bas le plus vite possible. 4-CAD-8-3</p> <p>Après cela, c'est toi comment tu vas gérer les éléments autour de toi quand tu es en situation de compétition. 4-CAD-8-4</p> <p>La compétition, c'est comme lorsque tu étudies et que tu fais ton examen, tu le fais au complet et il ne faut pas que tu le trouves. 6-FAD-8-3</p> <p>En compétition, si cela va mal sur les dix premières portes, après cela tout va bien, tu reprends ton flow. 7-JS-8-6</p> <p>La compétition, c'est seulement le résultat de tes entraînements. 11-DV-8-2</p> <p>Souvent, certains prennent cela (la journée de compétition) comme une journée d'entraînement. 11-DV-8-3</p> <p>En compétition, c'est celui qui impressionne le plus. 11-DV-8-4</p> <p>En course, tu ne devrais pas avoir à te concentrer sur la technique mais plus te concentrer sur les points à pour avoir un état de flow. 14-JO-8-4</p> <p>Le but en compétition est plus important, le but en entraînement c'est un technique tandis qu'en course c'est le but de gagner. 15-JCD-8-4</p> <p>La plus grosse différence, c'est qu'on ne « vide » pas assez (on ne fait pas assez de descentes la journée de compétition). 16-DCP-8-2</p> <p>Le focus de la compétition, c'est sur une descente. 17-CH-8-3</p> <p>La compétition, c'est vraiment la pression, le défi de gagner, de bien faire, de prouver mes performances, de prouver mes habiletés à travers un résultat. 17-CH-8-6</p> <p>La compétition c'est sérieux. 18-SO-8-4</p> <p>La compétition, c'est comme un examen à l'école, il faut que tu passes ton examen. 18-SO-8-5</p> <p>Il n'y a pas vraiment de différence, la différence c'est toi qui la fait. 4-CAD-8-2</p>
--

Stress (compétition)

<p>Le stress c'est la grosse différence. 8-PB-8-4</p> <p>En compétition, le stress est plus grand. 10-MT-8-5</p> <p>Le stress qu'il ne faut pas que je fasse une mauvaise descente. 13-JB-8-2</p> <p>Pour ne pas me stresser, je ne regarde pas les autres avant moi, j'essaie de ne pas y penser, je me concentre sur ce que j'ai à faire, j'essaie de penser à mes mouvements et pas aux autres. 13-JB-8-3</p> <p>C'est le stress qui vient de l'adversaire changer les données. 15-JCD-8-2</p> <p>Si j'avais le choix entre filmé et faire de la compétition, je ferais des films parce qu'il n'y a pas de pression. 16-SO-8-6</p> <p>C'est la raison pour laquelle je suis allé voir un psychologue sportif, je n'étais pas capable de faire d'aussi bonnes descentes en course qu'en entraînement. 16-JCD-8-3</p>
--

Grille d'analyse de la question 12 : Meilleures circonstances ou situations pour avoir le *flow*.

<p>Des bonnes conditions de neiges. 2-MCL-12-1 C'est plaisant quand il fait chaud, d'il fait -35, peu importe ce que tu fais la température est là et elle est là pour tout le monde, elle n'est pas là juste pour toi, tout le monde a froid. 2-MCL-12-3 L'état de flow c'est quand la neige est belle et que tu vas avoir un bon parcours. 4-CAD-12-1 Si les conditions sont belles. 5-PB-12-5 Une belle piste où tous les québécois sont là. 7-JS-12-1 Même si les conditions ne sont pas belles. 9-PB-12-3 Il fait beau. 13-JB-12-1 Le terrain est beau. 13-JB-12-2</p>	Conditions - Neige - Température	Conditions propices physiques non-flow
<p>Quand la course est bien organisée et qu'elle part à l'heure, quand t'es pas obligé d'attendre une heure et demie. 2-MCL-12-2 Pas avoir une heure et demie d'attente. 3-JR-12-1</p>	Bonne organisation - Départ à l'heure	
<p>Quand tu sais que ton entraîneur va bien, qu'il est de bonne humeur, ça te met en confiance. 2-MCL-12-4 Si ton coach, le matin de la course, est motivé pour toi et qu'il réagit de façon indirecte, naturelle, à te donner de bons feelings, ces sont des circonstances qui peuvent aider à avoir le flow. 4-CAD-12-2 Quand l'entraîneur est de bonne humeur, cela influence. 6-PB-12-9</p>	Entraîneur	
<p>Les gens autour de toi qui orientent en toi. 3-JR-12-3 C'est plus le social qui entre en ligne de compte. 5-PB-12-1 C'est d'avoir des personnes (autour de toi) avec qui tu t'entends bien. 5-PB-12-2 Avoir de bons amis qui t'encouragent, qui orientent en toi. 11-DV-12-3</p>	Amis - Support	
<p>Il y a toi, à l'intérieur, qui sait que tu peux le faire. 3-JR-12-2 Je suis capable de partir à mon maximum. 7-JS-12-5 Avoir confiance en soi. 11-DV-12-1</p>	Confiance	
<p>Si tu es en forme. 5-PB-12-6 Que tu as hâte d'y aller. 8-PB-12-2 C'est d'être en bonne santé. 10-MT-12-1</p>	Forme physique - Santé	
<p>Avoir une bonne mentalité, une bonne attitude. 11-DV-12-2</p>	Bonne attitude	
<p>Tu es de plaisir, c'est essentiel. 4-CAD-12-3 C'est plaisant aussi de s'entraîner seule mais pas tout le temps. 5-PB-12-3</p>	Plaisir	
<p>Le challenge est assez élevé. 7-JS-12-2 Tu as le bon défi, je sais que je peux rivaliser avec eux, j'ai un bon équilibre. 7-JS-12-3</p>	Défi vs Habileté	
<p>Je pars et tout est automatique, tout va bien. 7-JS-12-7</p>	Automatisme	
<p>Quand je suis capable de me concentrer. 7-JS-12-4 Dans ma tête, je sais que je suis aussi fort que tout le monde. 7-JS-12-8 Je peux gagner, je suis un des aspirants à la victoire. 7-JS-12-9 Quand tu n'as qu'à penser à ta descente. 13-JB-12-3 C'est quand il n'y a pas de problèmes majeurs (tu peux te concentrer). 14-JG-12-2</p>	Concentration	
<p>Cela ne prend pas de temps à faire la fusion avec ma planche. 7-JS-12-6 Quand tu te sens bien (sur ta planche), c'est la meilleure chose. 2-MCL-12-5 Quand tout va bien. 8-PB-12-1</p>	Fusion avec la tâche - Perte de la conscience de soi	
<p>Tu peux l'obtenir un peu n'importe où. 14-JG-12-1</p>	N'importe où	

Pas de réponse ou réponses aux autres questions (5 athlètes)

6-FAD
 12-JCD
 16-DCP
 17-CH
 18-SG

Grille d'analyse de la question 13 : Meilleure interaction entre la
personne et la situation pour obtenir le *flow*.

<p>Une compétition parfaite serait de prendre toutes les conditions d'une compétition parfaite avec un athlète parfait. 3-JR-13-1 Ce serait la même chose qu'une compétition idéale. 6-FAD-13-1 Mark Fawcett dans une journée parfaite. 6-FAD-13-2 Ça (la personne) combiné avec la situation de compétition idéale. 17-CH-13-3 Logiquement se serait l'athlète idéal dans la condition idéale. 18-SG-13-1 La personne qui est capable de faire n'importe quoi dans n'importe quelle situation. 18-SG-13-2</p>	<p>Conditions parfaites avec un athlète parfait</p>	<p>Combinaison parfaite</p>
<p>Ce serait une personne vraiment. 8-PB-13-5 Physiquement et mentalement prête. 8-PB-13-4 Beaucoup de concentration, il n'a pas de problème de « mental ». Il faut que tu sois bien dans ta tête. 8-PB-13-1</p>	<p>Concentration - Aspect mental</p>	<p>Caractéristique de l'individu</p>
<p>Une personne avec de bonnes aptitudes et un bon entraînement qui a été pris jeune. 17-CH-13-2 Une personne qui peut faire vingt descentes à fond et toujours avec du pouvoir. 17-CH-13-4 Pour le <i>snowboard</i>, c'est évident qu'une certaine morphologie est nécessaire pour faire du <i>pipe</i> ou de la <i>race</i>. 17-CH-13-1 Elle s'adapte toujours (et pour toute les situations). 18-SG-13-3</p>	<p>Caractéristiques de la personne</p>	
<p>C'est quand tout ce qu'il y a autour de compétition est idéal. 8-PB-13-3</p>	<p>Caractéristique de la compétition</p>	<p>Caractéristique de la compétition</p>
<p>Il faut que les conditions soient idéales. 8-PB-13-2</p>	<p>Condition</p>	
<p>Ce n'est pas un tout, non ? (Ne comprends pas). 2-MCL-13-1 Ne comprends pas. 4-CAD-13-1 Ne comprends pas. 5-PB-13-1 Ne comprends pas. 10-MT-13-1 Ne comprends pas. 11-DV-13-1 Ne comprends pas. 13-JB-13-1 Ne comprends pas. 14-JG-13-1 Ne comprends pas. 15-JCD-13-1 Ne comprends pas. 16-DCP-13-1</p>	<p>Ne comprend pas (9 athlètes)</p>	<p>Incompréhension</p>

Grille d'analyse de la question 14 : Description d'une journée idéale de compétition.

<p>Il fait beau, il ne fait pas trop froid. 4-CAD-14-1 Pas trop froid. 5-PB-14-2 Il fait beau, il fait soleil. 6-FAD-14-2 Il fait autour de zéro degré. 6-FAD-14-3 Tu te lèves, il fait gros soleil. 7-JS-14-1 Il fait soleil. 10-MT-14-2 Idéalement, c'est le printemps. 10-MT-14-10 Il fait soleil, deux degrés. 11-DV-14-3 Une belle journée de soleil. 14-JQ-14-3 Il fait moins deux ou moins trois. 15-JCD-14-3 Il y a un gros soleil, auoh huage. 15-JCD-14-4 Il fait beau soleil. 16-SG-14-1 Il ne fait pas trop chaud, il fait autour de moins deux. 16-SG-14-2 Les conditions de neige dure mais pas de la glace. 5-PB-14-4 Les conditions sont dures, des belles conditions d'hiver comme au Québec. 15-JCD-14-5 Les conditions sont molles, l'air me ça. 8-PB-14-1</p>	Température - Soleil	
<p>Le tracé que j'aime. 5-PB-14-6 Tu fais ta course, c'est un beau parcours. 6-FAD-14-8 Le tracé est beau. 10-JCD-14-9 Les conditions sont belles. 15-JCD-14-10 Le pipe est parfait. 10-MT-14-5 Les murs du demi-lune sont assez durs pour ne pas qu'ils se démolissent. 16-SG-14-4</p>	Conditions neige -dure Conditions neige -molle Conditions tracé	
<p>Tu as bien dormi la veille. 5-PB-14-1 Tu te lèves le matin, tu n'es pas stressé. 6-FAD-14-1 Tu te lèves, tu es de bonne humeur, tout va bien. 6-FAD-14-6 Tu te lèves le matin et tu as une bonne heure pour déjeuner et t'habiller. 11-DV-14-1 Je me lève vers sept heure. 13-JB-14-1 Cela commence avec une bonne nuit de sommeil. 14-JQ-14-1 Je me lève tôt. 15-JCD-14-1 J'ai bien dormi. 17-CH-14-1 Je me réveille facilement, de bonne humeur. 17-CH-14-2 Tu t'arranges pour ne pas perdre le rythme. 7-JS-14-5 Je ne dois pas me presser avant le départ et avoir le temps de faire les dernières préparations. 14-JQ-14-4 Mes affaires sont bien organisées. 17-CH-14-6 Je connais mon horaire. 17-CH-14-7</p>	Conditions demi-lune Sommeil - Réveil - Temps	
<p>Je prends un bon déjeuner. 4-CAD-14-2 Tu prends un bon gros déjeuner. 7-JS-14-2 Un gros déjeuner, le temps de digérer. 14-JQ-14-2 Ta planche est prête et bien préparée. 11-DV-14-2 Ma planche est prête pour la bonne température. 13-JB-14-2 Je me donne une demi-heure avant le début de la course où je prépare ma planche. 17-CH-14-13</p>	Déjeuner Préparation équipement	
<p>Tu fais une bonne inspection du tracé avec l'entraîneur. 7-JS-14-4 J'inspecte le tracé avec l'aide de mon entraîneur deux fois. 17-CH-14-10 On va voir le pipe, on va l'inspecter. 10-MT-14-4 Je m'en vais faire le half-pipe où je m'entraîne depuis deux jours. 13-JB-14-3</p>	Inspection du parcours	
<p>Tu fais une descente de réchauffement dans une piste qui ressemble à la piste de compétition, avec la même neige aussi. 7-JS-14-3 Tu te réchauffes. 7-JS-14-6 Je vais faire une course tranquille pour me réchauffer. 15-JCD-14-2 Tu fais deux ou trois descentes pour te réchauffer. 15-JCD-14-6 Idéalement, je fais deux descentes de réchauffement : une où je sens la neige et une deuxième où je me lance. 17-CH-14-8 Je m'étire. 17-CH-14-9</p>	Réchauffement - Étirement	
<p>Nous avons ensuite une bonne heure pour nous entraîner le matin. 14-JQ-14-4 Tu fais des bonnes qualifications et tu te rends en finale. 4-CAD-14-8 Tu obtiens un bon résultat. 4-CAD-14-9 Tu finis et tu as une bonne performance. 6-FAD-14-9 Tu pars entre la troisième et la dixième position (pour ne pas que le parcours soit trop usé). 7-JS-14-8 Tu as un bon départ, c'est assez pour gagner. 7-JS-14-9 Il faut que mes performances soient bonnes et que j'en sois contente. 13-JB-14-7 Là, j'ai une bonne descente, je ne m'en souviens pas et je suis content à la fin. 17-CH-14-18 Tu pars, tu as une bonne descente. 15-JCD-14-13 C'est quand tu gagnes, au moins tu te rends compte que le travail que tu as fait, ça te rapporte. 15-JCD-15-15</p>	Résultats - Performance	Compétition
<p>La compétition commence à une heure raisonnable (10 heures) 5-PB-14-2 La course débute à l'heure, c'est bien organisée. 6-FAD-14-7 Tout est à l'heure. 7-JS-14-7 Tout est bien planifié. 14-JQ-14-4 Les retards ne sont pas mauvais. 11-DV-14-11 Il faut que les juges soient équitables. 13-JB-14-6 On encourage. 10-MT-14-2 On relax. 10-MT-14-3 Il y a plein de monde. 10-MT-14-6 Quand tu reçois des encouragements et que tu en donnes. 10-MT-14-7 Tout le monde est là. 11-DV-14-6 Tout le monde a le gros sourire. 11-DV-14-10 Les gens sont contents, c'est important. 13-JB-14-5 Quand tu sais que tu vas être avec du bon monde et que tu t'entends bien. 15-JCD-14-6 Tu parles avec les autres. 16-JCD-14-12 J'ai un bon contact avec les gens autour de moi. 17-CH-14-3 On met de la musique. 10-MT-14-1 Tu arrives sur le site et il y a de la musique. 11-DV-14-6 Quand tu fais des descentes et tu peux pousser. 10-MT-14-8 Tous y vont à fond. 11-DV-14-7</p>	Compétition bien organisée	
<p>Je ne me stress pas sur la compétition. 17-CH-14-4 Le stress, si tu le prends et tu le transformes en quelque chose de positif, cela devient un bon stress, c'est un stress qui va te pousser à bien performer. 4-CAD-14-5 Tu n'es pas stressé. 11-DV-14-9 Tu pars en montagne, tu arrives là et tu n'es pas pressé. 15-JCD-14-7 Tu remontes au départ, tu te sens bien mentalement. 16-JCD-14-11 Je ne m'en fais pas avec rien. 17-CH-14-5 Je suis calme. 17-CH-14-12 J'aime être calme. 17-CH-14-17 Il faut que je sois à l'aise dans mes vêtements. 16-SG-14-3 Le tout soit comme il se doit. 16-SG-14-5 Je n'ai à aller que confortable et cela est parfait. 16-SG-14-6 Il faut que je n'ai pas de douleur. 8-PB-14-2</p>	Amis - Présence	
<p>Souvent, les bonnes journées de compétitions, c'est lorsque tu arrives à avoir du plaisir. 4-CAD-14-10 Tu es là pour le fun. 11-DV-14-9 Le soir tu fumes. 15-JCD-14-14 J'ai une certaine zone d'intensité, j'essaie d'avoir du fun avec l'intensité de la journée. 17-CH-14-8 Tout s'enchaine. 6-FAD-14-4 Tout rentre dans l'ordre. 6-FAD-14-6</p>	Musique et ambiance Pousser les limites	
<p>Même s'il y a deux ou trois heures de retard, cela ne me dérange pas parce que je suis dans ma bulle. 8-PB-14-3 La compétition idéale, c'est d'être capable de faire le vide dès le réveil le matin. 4-CAD-14-6 Faire le vide c'est ne pas se laisser avoir par les distractions autour de soi. 4-CAD-14-7 Tu n'as pas besoin de te concentrer et que tout va bien. 5-PB-14-6 Tu embarques sur ta planche le matin et la première descente, tu as de bon feeling et tu n'as pas besoin de penser à dix mille choses. 5-PB-14-6 Mon esprit est léger mais mon intensité est concentrée. 17-CH-14-11 Je me concentre sur moi-même. 17-CH-14-14 Je regarde par terre et j'obtiens un focus, je me concentre sur voir la neige, voir les cristaux. 17-CH-14-15 Je fais le vide et cela m'allège. 17-CH-14-16 Tu commences tout de suite à faire le vide avant de marcher vers la montagne pour tu n'ai pas de stress. 4-CAD-14-3</p>	Calme et relax - Stress	
<p>Pas répondu. 2-MCL-14-1 Idem à 12. 3-JR-14-1 Idem à 12. 16-DCP-14</p>	Santé	
<p>Souvent, les bonnes journées de compétitions, c'est lorsque tu arrives à avoir du plaisir. 4-CAD-14-10 Tu es là pour le fun. 11-DV-14-9 Le soir tu fumes. 15-JCD-14-14 J'ai une certaine zone d'intensité, j'essaie d'avoir du fun avec l'intensité de la journée. 17-CH-14-8 Tout s'enchaine. 6-FAD-14-4 Tout rentre dans l'ordre. 6-FAD-14-6</p>	Plaisir	
<p>Même s'il y a deux ou trois heures de retard, cela ne me dérange pas parce que je suis dans ma bulle. 8-PB-14-3 La compétition idéale, c'est d'être capable de faire le vide dès le réveil le matin. 4-CAD-14-6 Faire le vide c'est ne pas se laisser avoir par les distractions autour de soi. 4-CAD-14-7 Tu n'as pas besoin de te concentrer et que tout va bien. 5-PB-14-6 Tu embarques sur ta planche le matin et la première descente, tu as de bon feeling et tu n'as pas besoin de penser à dix mille choses. 5-PB-14-6 Mon esprit est léger mais mon intensité est concentrée. 17-CH-14-11 Je me concentre sur moi-même. 17-CH-14-14 Je regarde par terre et j'obtiens un focus, je me concentre sur voir la neige, voir les cristaux. 17-CH-14-15 Je fais le vide et cela m'allège. 17-CH-14-16 Tu commences tout de suite à faire le vide avant de marcher vers la montagne pour tu n'ai pas de stress. 4-CAD-14-3</p>	Automatisme Concentration	Flow
<p>Pas répondu. 2-MCL-14-1 Idem à 12. 3-JR-14-1 Idem à 12. 16-DCP-14</p>	Pas de réponse	Autres

Grille d'analyse de la question 15 : Qualités d'un athlète capable d'obtenir facilement l'état de flow.

<p>Côté technique, hyper confiance en tout. 2-MCL-15-1</p> <p>Technique : ce serait un athlète qui a vraiment confiance en lui et qui se dit qu'il a travaillé toute la saison. 3-JR-15-1</p> <p>Technique : l'athlète que tout son matériel est OK et que lui est correct en dehors de lui qui a confiance. 3-JR-15-2</p> <p>Technique : tu as ton snow que tu utilises habituellement, tu es bien habillé. 10-MT-15-1</p> <p>Technique : c'est quelqu'un qui a de l'expérience et qui maîtrise bien sa technique. 5-PB-15-1</p> <p>Technique : il faudrait qu'il soit élite pas débutant, il a quelques années derrière lui. 6-FAD-15-1</p> <p>Technique : il a beaucoup d'expériences. 16-DCP-15-1</p> <p>Technique : c'est quelqu'un qui s'est entraîné, quelqu'un qui a de l'entraînement, du bon coaching. 17-CH-15-1</p> <p>Technique : premièrement un coureur qui a une bonne technique. 4-CAD-15-1</p> <p>Techniquement, il faut qu'il soit fort. 7-JS-15-1</p>	<p>Technique : Confiance</p> <p>Technique : Matériel</p> <p>Technique : Expérience - Élite</p>
<p>Il n'a pas besoin de penser tout le temps quand il descend. 5-PB-15-2</p> <p>Il faut qu'il ait la technique pour pouvoir embarquer sur l'automatisme, cela prend beaucoup d'entraînement. 7-JS-15-2</p> <p>Technique : la personne a une technique parfaite, c'est une personne qui peut descendre dans n'importe quelle condition, elle peut s'adapter. 15-JCD-15-1</p> <p>Il peut s'adapter au condition. 16-DCP-15-2</p> <p>Technique : il faut qu'il soit capable de faire n'importe quelle manœuvre. 16-SG-15-1</p> <p>Technique : il a un beau style, il invente, il a ses propres mouvements, il ne copie personne, il n'a pas peur d'essayer de nouveau truc. 11-DV-15-1</p> <p>Technique : c'est un athlète qui va bien balancer ses descentes et qui va faire des trucs difficiles ou faciles et qu'ils vont bien être exécutés. 13-JB-15-1</p> <p>Il va prendre tous ses « hits », il va être à une hauteur constante. 13-JB-15-2</p> <p>Il va être solide sur sa planche, il va toujours garder une vitesse constante. 12-JB-15-3</p> <p>Technique : il est très fort, il va dérapé le moins possible. 14-JG-15-1</p>	<p>Technique : Technique</p> <p>Technique : Automatismes</p> <p>Technique : Adaptation - Capacité</p> <p>Technique : Stratégie</p>
<p>Tu as un plan de course, surtout quand tu études le parcours avec ton entraîneur, tes capable. 2-MCL-15-3</p> <p>Tactique : cela se fait pendant l'étude du tracé. 3-JR-15-3</p> <p>C'est quand tu études le tracé et que tu es capable de le voir descendre. 3-JR-15-4</p> <p>Tactique : il faut qu'il soit capable de trouver la ligne parfaite. 7-JS-15-3</p> <p>Tactique : c'est quelqu'un qui est bien capable d'étudier le parcours, il est capable de savoir ce qu'il faut qu'il fasse. 14-JG-15-2</p> <p>Il suit son plan. 18-SG-15-2</p> <p>Tactique : Être capable de faire une première manœuvre plus relax et de pousser dans la suivante, comme Mark Fawcett. 7-JS-15-4</p> <p>Tactique : tu connais ta descente, tu l'as pratiqué. 10-MT-15-2</p> <p>Tactique : il va avoir deux descentes différentes. 13-JB-15-4</p> <p>Tactique : c'est quelqu'un qui sait comment gérer son taux de stress. 5-PB-15-3</p> <p>Il est capable de tout gérer les facteurs extérieurs. 5-PB-15-4</p> <p>Tactique : te regardes toujours le meilleur et tu essaies de faire pareil. 11-DV-15-3</p> <p>Qu'est-ce que fais le meilleur pour gagner et je vais faire pareil. 15-DV-15-4</p> <p>Tactique : faire un truc plus impressionnant que ses opposants. 18-SG-15-3</p> <p>Tactique : c'est quelqu'un qui va avoir comme tactique d'arriver premier. 16-DCP-15-3</p> <p>Il va tenter d'être le meilleur et de surpasser tout le monde. 16-DCP-15-4</p> <p>Tu te mets dans une piste et tu es capable de te visualiser en train de descendre et de prendre la bonne ligne de pente, de te voir arriver en bas et de lever les bras, bien visualiser. 3-JR-15-6</p> <p>Tactique : c'est l'approche au flow, il faut que ce soit plus automatique. 4-CAD-15-2</p> <p>Tactique : cela va un peu avec la technique et l'expérience. 6-FAD-15-4</p> <p>Tactique : c'est l'équipement, d'avoir un bon équipement, un équipement adapté à la morphologie. 17-CH-15-2</p> <p>En GS il n'y a pas vraiment de tactique. 2-MCL-15-2</p> <p>Tactique : pas vraiment. 15-JCD-15-2</p>	<p>Tactique : Étude du parcours</p> <p>Tactique : Plan</p> <p>Tactique : Gestion stress/extérieurs</p> <p>Tactique : Être le meilleur</p> <p>Tactique : Visualiser</p> <p>Tactique : flow</p> <p>Tactique : Expérience</p> <p>Tactique : Équipement</p> <p>Tactique : Aucune</p>
<p>Beaucoup d'endurance, surtout en fin de saison comme on fait maintenant, on n'a pas beaucoup d'entraînement. 2-MCL-15-5</p> <p>Physique : l'athlète idéal arrive pour passer la saison d'hiver parce qu'il s'est préparé tout l'été, il a fait tout ce qu'il avait à faire pendant l'été. 3-JR-15-6</p> <p>Physique : il faut que tu sois prêt (en bonne forme). 4-CAD-15-3</p> <p>Physique : c'est quelqu'un qui s'entraîne régulièrement et qui prend cela à cœur. 5-PB-15-6</p> <p>L'athlète est en forme et il le maintient, pas juste de la planche une fois de temps en temps. 5-PB-15-6</p> <p>Physique : il faut que tu sois prêt (physiquement) et que tu t'entraînes. 6-FAD-15-6</p> <p>Physique : il faut vraiment être fort des jambes et du bassin, il faut être capable de garder la position. 7-JS-15-5</p> <p>Physique : il faut que tu sois flexible et que tu ne sois pas grand ni trop gros. 15-DV-15-5</p> <p>Physique : il va être bien préparé physiquement. 13-JB-15-5</p> <p>Il s'entraîne sur la neige mais aussi en dehors, il faut sortir de la planche à neige aussi. 13-JB-15-6</p> <p>Physique : c'est quelqu'un avec de la puissance. 14-JG-15-3</p> <p>Il faut qu'il soit bien entraîné, l'aspect physique est important. 14-JG-15-4</p> <p>Physique : c'est quelqu'un qui s'entraîne, qui est en forme. 15-JCD-15-3</p> <p>Il doit s'entraîner. 16-DCP-15-6</p> <p>Il doit avoir une force physique. 16-DCP-15-6</p> <p>Physique : c'est une personne en bonne forme physique, probablement un athlète qui a fait du sport toute sa vie. 17-CH-15-3</p> <p>Il faut qu'il soit fort. 19-SG-15-6</p>	<p>Physique : Forme physique</p>
<p>Côté physique, beaucoup de créatine ! 2-MCL-15-4</p> <p>Si tu manges mal, tu ne seras pas aussi prêt, de plus en plus, je considère que la nutrition a une importance majeure. 6-FAD-15-6</p> <p>Physique : tu n'as pas de blessure, tu as bien dormi, tu as bien mangé. 10-MT-15-3</p> <p>Physique : ne pas être courbaturé, ne pas être blessé, être en forme. 18-SG-15-4</p> <p>Physique : il doit avoir des moments de relaxation le soir. 16-DCP-15-5</p> <p>Physique : être capable de se concentrer et de faire le vide. 7-JS-15-6</p> <p>Il a beaucoup conscience de ses mouvements et beaucoup de contrôle. 17-CH-15-4</p>	<p>Physique : Alimentation - Médicaments</p> <p>Physique : Absence de blessure</p> <p>Physique : Détente</p> <p>Physique : Psychologique</p>
<p>D'être bien psychologiquement, savoir passer par-dessus ce pourrait être dérangeant, être concentré sur la compétition. 6-FAD-15-8</p> <p>Focus sur la tâche. 7-JG-15-7</p> <p>Il faut que tu oublies le monde. 7-JS-15-8</p> <p>Tu es bien concentré, si tu es à la hauteur psychologiquement, cela va mieux aller. 10-MT-15-5</p> <p>Psychologique : il est capable de se concentrer n'importe où, n'importe quand. 14-JB-15-7</p> <p>Capacité de concentration terrible, profonde, il l'atteint facilement, rapidement et efficacement. 14-JG-15-7</p> <p>Psychologique : il est capable de bien se concentrer. 16-DCP-15-7</p> <p>Psychologique : Quelqu'un qui est capable de faire le vide facilement, il faut que tu aies les deux pieds sur terre. 15-CAD-15-4</p> <p>Psychologique : c'est quelqu'un qui est capable de s'entraîner. 5-PB-15-7</p> <p>Psychologique : il faut que tu sois capable de te remonter le moral et celui des autres. 16-DV-16-0</p> <p>Je suis seul, c'est une descente d'entraînement, j'ai un beau parcours, je me fais plaisir. 7-JS-15-9</p> <p>Psychologique : ce n'est pas important que ce soit une compétition, ce n'est pas grave tant que j'ai du plaisir. 18-SG-15-9</p> <p>Psychologique : pour moi c'est la caractéristique la plus importante. 6-FAD-15-7</p>	<p>Psychologique : Concentration - Focus</p> <p>Psychologique : Plaisir</p>
<p>Côté psychologique : confiance. 2-MCL-15-6</p> <p>C'est quelqu'un qui a confiance, qui a une haute estime de lui-même et qui se dit : « je suis capable, j'y vais, je ne tomberai pas, j'arrive en bas, j'arrive comme ça ». 3-JR-15-7</p> <p>Psychologique : avoir confiance, ne pas avoir de doute. 15-JCD-15-4</p> <p>Qui a confiance en soi, c'est la base de sa motivation. 15-JCD-15-5</p> <p>Psychologique : C'est quelqu'un qui ne se pose pas de question. 3-JR-15-8</p> <p>Il n'a pas vraiment de problème sur les biais, il faut que tu aies la tête claire. 14-JG-15-6</p> <p>Il n'a rien fait pas trop et il n'a pas trop de problème. 16-DCP-15-6</p> <p>Il n'a pas d'ennui ailleurs avec sa blonde ou sa mère. 16-DCP-15-6</p> <p>Il n'a pas d'inquiétude, pas de doute. 18-SG-15-7</p> <p>Il n'a pas peur de se faire mal. 11-DV-15-2</p> <p>Psychologique : quelqu'un avec un esprit simple. 17-CH-15-5</p> <p>Psychologique : la somme, tu ne fais pas chicanes avec ton chum avant la compétition. 10-MT-15-4</p>	<p>Psychologique : Confiance</p> <p>Psychologique : Pas de doute</p>
<p>Engagement. 2-MCL-15-7</p> <p>Détermination. 2-MCL-15-8</p> <p>Motivation. 2-MCL-15-9</p> <p>Quand tu fais de grosses compétitions et que tu sais que tu peux bien performer. 6-FAD-16-2</p> <p>Quand tu as l'expérience : tu peux mieux te concentrer et faire de meilleure performance. 6-FAD-15-3</p> <p>Il a de l'expérience. 14-JG-15-7</p> <p>C'est quelqu'un qui a un équilibre mentale et émotionnelle. 5-PB-15-8</p> <p>Psychologique : état stable. 14-JG-15-5</p> <p>Il faut que tu sois capable de le visualiser auparavant. 15-DV-15-7</p>	<p>Psychologique : Motivation</p> <p>Psychologique : Expérience</p> <p>Psychologique : Stabilité</p> <p>Psychologique : Visualisation</p>

Grille d'analyse de la question 16 : Portrait type d'un athlète qui serait capable d'avoir presque tout le temps des épisodes de *flow*.

Il s'entraîne à l'automne : un mois juste de quantité et un mois juste de qualité. 3-JR-16-1 Il s'est bien préparé l'automne et l'été. 3-JR-16-2 L'entraînement, c'est l'expérience et le pratiquer. 4-CAD-16-1	Entraînement - Préparation	
C'est quelqu'un qui fait son affaire. 10-MT-16-2 C'est quelqu'un de discipliné. 10-MT-16-3 C'est quelqu'un de sérieux dans ce qu'il fait, il a des buts. 10-MT-16-5 Il est en mesure de tout planifier, savoir ce qu'il va faire le matin ou dans deux mois. 11-DV-16-2	Planification	Techniques qui aident
De faire de la visualisation pour obtenir le <i>flow</i> . 4-CAD-16-3	Visualisation	
Ses planches, c'est lui qui dessine ses planches, elle sont exactement comme il le souhaite. 7-JS-16-7	Équipement	
Côté physique, il a le gabarit presque parfait : il est petit et massif. 7-JS-16-9 Il a un bon physique, c'est écoeurant. 7-JS-16-5 Le plus important, c'est le côté athlétique de cette personne-là. 17-CH-16-3 C'est de développer ses talents naturels (physique) très tôt pour qu'il puisse être confortable avec. 17-CH-16-4 Il va toujours être à fond. 7-JS-16-8	Physique (qualités)	
Il est vraiment fort techniquement, presque parfait. 7-JS-16-1 Ses qualités, c'est sa technique, il est vraiment hot. 7-JS-16-8 C'est un entraînement à l'année. 8-PB-16-1	Technique (qualités)	Qualités personnelles
Un athlète, c'est une grande part de talent qui est inné. 8-PB-16-4 Il a commencé très jeune. 17-CH-16-1	Talent - Inné	
C'est quelqu'un qui ne s'en fait pas avec les autres, qui ne prend pas en considération les commentaires des autres. 10-MT-16-1 Il faut que la confiance en soi se reflète dans ses actes de tous les jours. 8-PB-16-2 La confiance en soi, ce n'est pas seulement sur les pentes, c'est aussi quand tu parles avec les gens. 8-PB-16-3 Tu ne peux pas acquérir plus de confiance en soi mais celle de base, il faut qu'elle soit là. 8-PB-16-5 C'est quelqu'un qui se fait confiance. 10-MT-16-4	Confiance	
Il va avoir du plaisir à tous les jours, peu importe la situation. 18-SG-16-1 Il va être content d'au moins une chose dans sa journée. 18-SG-16-2 Il faut commencer avec quelqu'un qui lui apprend le plaisir dans le sport, le plaisir du jeu dans le sport. 17-CH-16-2	Plaisir	
Dans sa tête, il arrive en haut, il est concentré. 7-JS-16-2 Il est déjà dans sa bulle. 7-JS-16-3 Il doit avoir une force de concentration extraordinaire. 7-JS-16-4	Concentration	Caractéristiques du <i>flow</i> qui se manifestent
C'est d'essayer de combiner les neuf éléments dans une situation de course. 4-CAD-16-2	Flow	
Idem à 15. 2-MCL-16-1 Idem à 15. 5-PB-16-1 Idem à 15. 6-FAD-16-1 Idem à 15. 11-DV-16-1 Idem à 15. 13-JB-16-1 Idem à 15. 14-JG-16-1 Idem à 15. 15-JCD-16-1 Idem à 15. 16-DCP-16-1	Idem à 15 (8 athlètes)	Idem à 15

Grille d'analyse de la question 17 : Moyens utilisés afin de transférer de situation en situation ses capacités à atteindre le flow.

<p>J'aimerais pouvoir être capable de transférer mes capacités d'être bien en entraînement jusqu'au site de compétition...ça répondrait à ma question et j'aurais de meilleures performances ! 2-MCL-17-1</p> <p>Je pense qu'il faut que tu essaies de reproduire ce que tu as fait à l'entraînement. 3-JR-17-1</p> <p>Il faut que tu essaies de repenser à quelques chose d'autre, à te mettre dans une situation où tout s'est bien déroulé pour te mettre en confiance. 3-JR-17-2</p> <p>Essayer de ressentir les mêmes choses (en entraînement qu'en course et vice-versa). 5-PB-17-1</p> <p>Des fois dans une course de faire comme si tu étais dans un entraînement. 5-PB-17-2</p> <p>Comment transférer le tout, c'est d'essayer d'avoir les mêmes repères en entraînement et en course. 5-PB-17-3</p> <p>Et aussi, quand tu es en entraînement, c'est d'essayer de faire comme si tu étais en compétition. 5-PB-17-4</p> <p>En entraînement, de te donner un peu de stress avant de partir et d'avoir les mêmes feelings que dans une course. 5-PB-17-5</p> <p>De faire comme si tu étais en compétition. 7-JS-17-3</p> <p>Il faut que tu réussisses à transférer ce que tu fais en compétition tout le temps. 7-JS-17-4</p> <p>Dès que tu embarques dans un corridor (en entraînement), tu fais comme si tu courais. 7-JS-17-5</p> <p>Pour moi, je vais performer plus en compétition qu'en entraînement. 13-JB-17-4</p> <p>En essayant de toujours s'imaginer en course lorsque tu es en entraînement parce qu'en entraînement, tu as moins de stress. 7-JS-17-5</p> <p>Si tu réussis à descendre en course comme à l'entraînement, là tu n'es plus « battable ». 7-JS-17-7</p> <p>Tu fais comme si tu étais en entraînement, tu oublies les gens, les juges. 10-MT-17-2</p> <p>Tu penses (fais comme si) que tu es à l'entraînement. 13-JB-17-3</p> <p>C'est de le pratiquer à chaque entraînement comme si c'était une course et de mettre de l'importance sur chaque descente. 14-JG-17-1</p> <p>Cela (faire comme si) va te permettre d'arriver en compétition et d'être concentré. 14-JO-17-2</p> <p>Quand tu es en compétition, tu es en entraînement mais le contraire n'est pas nécessairement vrai. 10-MT-17-1</p>	<p>Faire comme si...</p>	
<p>Le meilleur moyen, c'est de remplir des formulaires où tu insères quand cela va bien : qu'est-ce que j'ai mangé la veille, qu'est-ce que j'ai fait, toutes les choses sans exception, etc. 3-JR-17-3</p> <p>Ensuite, tu peux essayer de regarder la feuille et de refaire un peu ce que tu avais fait, je crois que cela va t'aider à te remettre dans une situation de flow. 3-JR-17-4</p> <p>C'est une routine, comme avant d'aller à l'entraînement tu vas courir vingt minutes, tu fais trois descentes de réchauffement, après tu fais une inspection. 7-JS-17-1</p> <p>Oui, je crois que des fois, ton corps ne veut pas coopérer avec ton cerveau, alors il faut que tu fasses coopérer les deux à tout prix, il faut que les deux s'entendent. 3-JR-17-7</p> <p>Tu te réveilles avant même que le cadran ne sonne et tu es prêt à tout. 18-DCP-17-3</p>	<p>Techniques - Moyens</p>	
<p>Dès que tu peux bien composer avec les éléments, tu peux avoir le flow plus facilement. 4-CAD-17-3</p> <p>Être capable de s'adapter aux différentes situations. 14-JG-17-4</p> <p>Sui ma pianoche, je m'étière. 10-DCP-17-1</p> <p>Ne plus avoir de stress. 10-SO-17-3</p>	<p>Préparation</p>	<p>Techniques pour atteindre le flow</p>
<p>D'être rapide mentalement, cela prend aussi l'aspect technique. 14-JO-17-5</p>	<p>Gestion du stress - Adaptation</p>	
<p>En compétition, deux ou trois jours avant, je me motive. 10-DCP-17-2</p>	<p>Technique</p>	
	<p>Motivation</p>	
<p>(C'est une question de...) confiance en soi. 8-PB-17-3</p> <p>Pour provoquer cet état là, il faut vraiment que tu te mettes dans le « mood » (dans l'humeur du moment). 3-JR-17-6</p> <p>C'est une question de bien-être. 4-CAD-17-1</p> <p>Si tu te sens bien dans une situation de course, d'entraînement ou autre. 4-CAD-17-2</p> <p>Il faut qu'il soit bien psychologiquement. 6-FAD-17-1</p> <p>Il faut que dans sa tête il ait un but et qu'il cherche à l'atteindre, savoir être dans un état stable. 6-FAD-17-2</p> <p>Quand tu l'as déjà atteint, tu peux facilement le transférer. 8-PB-17-1</p> <p>C'est avec l'expérience, avec le temps. 16-JCO-17-1</p> <p>Souvent, quand tu commences, tu as de la difficulté à reproduire en compétition ce que tu fais en entraînement, parce que tu as de la difficulté à gérer ton stress. 15-JCO-17-2</p> <p>Plus tu es mature (mieux c'est). 15-JCO-17-3</p> <p>Tu dois avoir des gens pour t'aider et te guider. 11-DV-17-2</p> <p>Il faut qu'il y ait ton entraîneur, tes amis, tes parents ou quelqu'un pour les représenter, comme ta grand-mère. 11-DV-17-3</p> <p>Ne plus avoir à te prouver, être reconnu. 10-SO-17-2</p>	<p>Confiance</p> <p>Bien-être - Humeur</p>	
<p>Quand tu l'as déjà atteint, tu peux facilement le transférer. 8-PB-17-1</p> <p>C'est avec l'expérience, avec le temps. 16-JCO-17-1</p> <p>Souvent, quand tu commences, tu as de la difficulté à reproduire en compétition ce que tu fais en entraînement, parce que tu as de la difficulté à gérer ton stress. 15-JCO-17-2</p> <p>Plus tu es mature (mieux c'est). 15-JCO-17-3</p>	<p>Expérience</p>	<p>Caractéristiques personnelles</p>
<p>Tu dois avoir des gens pour t'aider et te guider. 11-DV-17-2</p> <p>Il faut qu'il y ait ton entraîneur, tes amis, tes parents ou quelqu'un pour les représenter, comme ta grand-mère. 11-DV-17-3</p> <p>Ne plus avoir à te prouver, être reconnu. 10-SO-17-2</p>	<p>Encouragements - Support</p>	
	<p>Réputation</p>	
<p>Il faut faire selon ses capacités et fixer des objectifs selon la capacité, avoir le but d'avoir fait la compétition. 2-MCL-17-2</p>	<p>Objectifs - Buts</p>	
<p>Pour une course, je me prépare avec de la musique, comme ça, personne ne me parle, je n'entends pas. 2-MCL-17-3</p> <p>Je suis dans mon monde, j'écoute ma musique, je suis sûr que personne ne me dérange. 2-MCL-17-4</p> <p>Je crois que c'est la concentration qui est la plus difficile à atteindre en entraînement. 7-JS-17-2</p> <p>D'être capable de te concentrer. 13-JB-17-5</p> <p>Tu es concentré toute la journée. 10-DCP-17-4</p> <p>C'est une question de confiance. 8-PB-17-2</p>	<p>Concentration</p>	
<p>Tu descends et tu ne penses pas à ce que tu fais. 13-JB-17-2</p> <p>Tu peux aussi l'avoir juste comme cela. 14-JG-17-3</p> <p>(C'est une question de...) d'avoir du plaisir. 8-PB-17-4</p> <p>Je crois qu'il faut toujours que tu aies du plaisir. 11-DV-17-1</p> <p>Tu n'as pas besoin d'être concentré pour atteindre le flow quand c'est pour le plaisir. 13-JB-17-1</p> <p>L'expérience automatique, je crois que c'est vraiment la clé du succès. 17-CH-17-1</p> <p>Prends conscience que t'on s'amuse. 17-CH-17-2</p> <p>Dans une journée de compétition, je m'amuse avec la pression que je vis. 17-CH-17-3</p>	<p>Contrôle</p>	<p>Caractéristiques mentionnées</p>
<p>Tu descends et tu ne penses pas à ce que tu fais. 13-JB-17-2</p> <p>Tu peux aussi l'avoir juste comme cela. 14-JG-17-3</p>	<p>Automatisme</p>	
<p>(C'est une question de...) d'avoir du plaisir. 8-PB-17-4</p> <p>Je crois qu'il faut toujours que tu aies du plaisir. 11-DV-17-1</p> <p>Tu n'as pas besoin d'être concentré pour atteindre le flow quand c'est pour le plaisir. 13-JB-17-1</p> <p>L'expérience automatique, je crois que c'est vraiment la clé du succès. 17-CH-17-1</p> <p>Prends conscience que t'on s'amuse. 17-CH-17-2</p> <p>Dans une journée de compétition, je m'amuse avec la pression que je vis. 17-CH-17-3</p>	<p>Plaisir</p>	
	<p>Divers</p>	

Grille d'analyse de la question 18 : Comment reproduire plus méthodiquement l'état de *flow* ?

En comblant les lacunes sur le plan psychologique. 8-PB-18-1 Le manque de confiance, le stress en essayant de combler cela tu es capable d'atteindre le flow de plus en plus méthodiquement. 8-PB-18-2	Comblier lacunes psychologiques	Avant
Il faut que tu sois prêt. 11-DV-18-1	Préparation	

C'est même si des fois j'ai des pensées négatives, même si ce n'est pas vrai de te dire que ce n'est pas si pire que cela. 15-JCD-18-1	Arrêt de pensée	Pendant
Si tu fais cela en entraînement, tu peux le refaire en compétition. 4-CAD-18-3 Donc un athlète qui est capable d'amener cela de l'entraînement vers la compétition, il faut vraiment qu'il soit fort en dedans de lui. 4-CAD-18-4 Il faut qu'il soit capable de reproduire l'état de <i>flow</i> de l'entraînement en compétition. 4-CAD-18-7	Reproduire l'entraînement en compétition et vice-versa	
C'est en rapport avec soi-même, c'est une question de feeling. 4-CAD-18-1	Feeling	
Si tu es capable de faire dans ta tête l'équation pour le flow, tout se passe à l'intérieur de soi. 4-CAD-18-2 Comme il y a énormément de pression autour de soi, si tu composes avec une fois et que tu es fort, tu peux transposer cela n'importe où. 4-CAD-18-5 Quelqu'un qui est fort, c'est quelqu'un qui ne se laisse pas abattre par des éléments autour de lui, pas se laisser distraire ni intimider, indépendamment de la situation. 4-CAD-18-6 C'est un niveau de la concentration, ce n'est pas seulement en planche que tu peux l'acquérir. 10-MT-18-1	Concentration - coping	
Il ne faut pas que tu t'engages dans des événements où tu n'es pas capable à cause de ta performance et que tu n'es pas assez prêt. 11-DV-18-2	Équilibre défi/habiletés	

Se rappeler les autres compétitions précédentes et chercher comment tu as fait et comment tu as réagi. 6-FAD-18-1 Plus tu fais de compétitions et plus tu as des feedbacks, plus c'est facile de l'obtenir. 6-FAD-18-2	Expérience - Rappel	Après
---	----------------------------	--------------

9 athlètes

Ne sais pas comment. 2-MCL-18-1
Ne sais pas comment. 3-JR-18-1
Ne sais pas comment. 5-PB-18-1
Ne sais pas comment. 7-JS-18-1
Ne sais pas comment. 13-JB-18-1
Ne sais pas comment. 14-JG-18-1
Ne sais pas comment. 16-DCP-18-1
Ne sais pas comment. 17-CH-18-1
Ne sais pas comment. 18-SG-18-1

Grille d'analyse de la question 19 : Comment déclencher systématiquement l'état de *flow* ?

294

<p>C'est un peu un automatisme. 6-FAD-19-4 Je crois que lorsque tu essaies trop de l'atteindre, tu n'y parviens pas. 14-JG-19-3 Je pense que c'est des automatismes, de l'avoir tellement de fois. 17-CH-19-1 Je ne sais pas si cela se déclenche, c'est quelque chose qui arrive tout seul. 18-SG-19-1 Il ne faut pas forcer pour l'avoir, cela arrive tout seul. 18-SG-19-3 C'est un automatisme que tout est pareil et tu peux alors plus systématiquement l'atteindre. 8-PB-19-3</p>	Cela arrive tout seul - Automatisme	Relatif aux caractéristiques du flow
<p>Si tu restes fort et que tu te ne laisses pas intimider. 4-CAD-19-2 Être fort, c'est quelqu'un qui vise toujours le 100%. 4-CAD-19-3 Je crois que tout se passe dans la tête, c'est la concentration. 13-JB-19-1</p>	Concentration	
<p>Il faut que tu le fasses pour le plaisir. 11-DV-19-2 Il faut que tu le fasses pour le « thrill », quand tu vas être dans les airs, c'est vraiment tu es là, c'est haut, tu te serres les dents et tu aimes cela. 11-DV-19-3 C'est la poussée d'adrénaline et le monde qui regarde. 11-DV-19-4 Faire ce que tu fais normalement et essayer de reproduire quand tu fais du snow pour le plaisir. 16-BCP-19-2 Tu peux décider d'avoir une bonne journée. 18-SG-19-2</p>	Plaisir	
<p>C'est en te mettant dans des situations où tu l'as déjà atteint. 8-PB-19-2 Être 100% dans le flow, cela arrive quand tu vas être dans la pente. 18-SG-19-4</p>	Équilibre défi/habilités	
<p>La confiance en soi. 6-FAD-19-1 Quand tu es en haut et que tu es confiant, tu sais que tout va bien aller. 6-FAD-19-2 Il faut vraiment que tu sois confiant. 6-FAD-19-3 C'est la confiance en soi. 8-PB-19-1 Confiance en soi, il ne faut pas que tu abandonnes dans le milieu. 11-DV-19-1 Confiance en soi et plaisir de le faire. 11-DV-19-5</p>	Confiance	Non-relatif au flow
<p>Pour le déclencher, il faut s'en tenir au pattern (au plan). 4-CAD-19-1 D'après moi, c'est la routine, si tu arrives avant une course et tu fais toujours la même chose. 7-JS-19-1 C'est certain que si tu appliques tout à la lettre pour que cela fonctionne. 3-JR-19-1</p>	Routine - Plan	
<p>Peut-être que cela vient avec l'expérience. 14-JG-19-2 Peut-être que cela vient avec l'expérience. 14-JG-19-4 Il se bâtit par expérience. 17-CH-19-2 C'est quelque chose qui s'apprend. 17-CH-19-4 Si j'avais travaillé avec un psychologue, je l'aurais atteints plus facilement. 17-CH-19-3</p>	Apprentissage - Expérience	
<p>Il faut beaucoup d'entraînement physique. 13-JB-19-2 Mais aussi l'entraînement psychologique. 13-JB-19-3</p>	Entraînement	
<p>Je ne suis pas certaine que cela se provoque. 3-JR-19-2 Tout faire pour y arriver, mais de là à dire demain je vais être en état de flow et go, je ne suis pas certaine que cela se provoque. 3-JR-19-3</p>	Ne se déclenche pas - doute	Ne se déclenche pas
<p>Ne sais pas comment. 2-MCL-19-1 Ne sais pas comment. 5-PB-19-1 Ne sais pas comment. 10-MT-19-1 Ne sais pas comment. 15-JCD-19-1 Je ne sais pas, il y a trop de facteurs qui entrent en jeu. 14-JG-19-1 Ce serait génial, je ne sais pas (comment). 16-DCP-19-1</p>	Ne sais pas comment (Six athlètes)	

Grille d'analyse de la question 20 : Comment l'athlète sait qu'il est prêt à faire une compétition ?

<p>Je vais me coucher tôt et faire attention à ma bouffe parce que le lendemain, je vais avoir besoin de mes énergies pour toute ma journée de course. 2-MCL-20-1 Quand je sais que je suis en forme, que mes entraînements ont bien été, que j'ai bien « surfé ». 2-MCL-20-3 Je suis prête parce que je me suis entraînée comme une folle tout l'été et je sais que j'en suis capable. 3-JR-20-1 Quand je sens que je me sens bien et que je suis en forme. 5-PB-20-1 J'essaie de ne pas me coucher trop tard. 5-PB-20-6 Le matin, j'essaie de manger quelque chose que je vais bien digérer. 5-PB-20-7 Quand physiquement tu te sens bien. 10-MT-20-4 Si je ne suis pas prête physiquement, je vais pratiquer dans ma tête. 14-JG-20-4 Je me sens en forme, je sens que je pourrais faire les vingt descentes dans la journée et que j'aurais encore des jambes. 15-JCD-20-1 C'est d'avoir confiance physiquement. 15-JCD-20-2 C'est quand je suis en forme physique. 16-DCP-20-1</p>	<p>Physique</p>	
<p>Cela fait trois ans que je m'entraîne pour faire des compétitions. 3-JR-20-3 À travers mon entraînement et pas nécessairement à travers mes résultats. 4-CAD-20-1 Je crois que c'est avec l'entraînement que j'ai fait auparavant. 6-FAD-20-1 Dans mes descentes d'entraînement le matin, je fais des descentes de libre et quand tout va bien je sais que je suis prêt. 8-PB-20-2 Quand en pratique tout a bien été. 10-MT-20-1 Il faudrait que je m'entraîne plus, il me manque toujours une descente de plus, une journée de plus avant de faire une compétition. 14-JG-20-2 Quand je fais de bons entraînements. 14-JG-20-1 Quand je suis capable de faire une bonne descente à l'entraînement et que je l'aime, je sais que je suis prêt à faire la compétition. 18-SG-20-2</p>	<p>Entraînement</p>	
<p>Que tu as l'expérience. 10-MT-20-5</p>	<p>Expérience</p>	<p>Éléments mentionnés non psychologiques</p>
<p>Quand tu es capable d'être stable du début à la fin de la descente du demi-lune. 11-DV-20-1</p>	<p>Technique</p>	
<p>Je vais préparer mon équipement la veille, je vais être à l'heure...juste ça, ça devient une habitude et tu n'y penses même pas. 2-MCL-20-2</p>	<p>Équipement</p>	
<p>Oui, je suis prête quand, dans ma tête, j'ai confiance et que je n'ai aucun doute. 3-JR-20-5 C'est quand je suis capable de faire tout ce que je veux quand je le veux. 18-SG-20-1 J'ai mon coach qui croit en moi, j'ai mes parents qui croient en moi. 3-JR-20-2</p>	<p>Confiance</p>	
<p>Quand tu sais que tu es prêt pour une compétition c'est qu'à l'intérieur tu sais que tu es capable de composer avec les éléments, avec le parcours quelle que soit la condition de calucci. 4-CAD-20-3 Après, c'est d'être capable de gérer la pression, là tu sais que tu es prêt et d'avoir un bon entraînement. 4-CAD-20-4 Il faut vraiment que tu sois capable de passer par-dessus tous les facteurs comme la température, le parcours, la glace, tu n'as pas bien dormi... 5-PB-20-3 C'est une habileté que d'être en mesure de passer par-dessus ce qui t'énerve. 5-PB-20-4 Avant la course, j'essaie de relaxer un peu pour m'enlever un peu de stress. 5-PB-20-8</p>	<p>Stress - Gestion des éléments</p>	<p>Éléments mentionnés</p>
<p>En compétition, la veille, j'essaie d'imaginer le parcours, j'essaie de me voir descendre sans tomber avec toutes les bonnes techniques avec les « edges » et tout. 5-PB-20-5 Je prépare mon temps, je le vois dans le futur. 17-CH-20-3</p>	<p>Visualisation</p>	
<p>Cette année je n'ai pas eu de bons résultats et j'ai eu de bons feelings. 4-CAD-20-2 Je me le dis (que je suis prêt). 17-CH-20-1 Je suis prêt, c'est le temps de le faire, je le sais. 17-CH-20-2 Même si je ne roule pas à cent pour cent je prends ce que j'ai et je me dis que j'ai assez d'expérience en moi, j'ai assez de confiance en moi, je sais que je suis prêt. 17-CH-20-4 Quand tu es bien et que tu as hâte de faire la compétition. 6-FAD-20-2</p>	<p>Feeling - Sentiment</p>	
<p>Tu te sens solide et que tu es en calibre. 7-JS-20-2 Quand tu sens que tu peux battre tout le monde. 7-JS-20-3 Quand tu regardes le calibre des autres et que tu sens que tu es capable. 10-MT-20-2 Quand tu te compares aux autres et que tu sens que tu es à la hauteur. 10-MT-20-3 Cela dépend aussi du niveau de la compétition et que je suis motivé. 16-DCP-20-2 Que tu n'as pas peur de t'engager ou de monter l'obstacle. 11-EV-20-2 Moi, je fais des plus hautes performances en compétition qu'en entraînement. 11-DV-20-4</p>	<p>Équilibre déshabilités</p>	
<p>Quand tu descends et que tu te sens en contrôle. 7-JS-20-1 Quand j'ai le sentiment de contrôle, c'est la condition primordiale. 8-PB-20-1 Tant que je n'ai pas atteint le sentiment de contrôle, je continue jusqu'à ce que je l'atteigne. 8-PB-20-3</p>	<p>Sentiment de contrôle</p>	<p>Éléments du flow mentionnés</p>
<p>Je descends comme d'habitude et que je n'ai pas trop à penser. 5-PB-20-2</p>	<p>Automatisme</p>	
<p>Quand tu te remets en questions, à ce moment-là, c'est que tu n'as plus le goût, c'est alors le moment d'arrêter. 3-JR-20-4 Même si tu crois que tu n'es pas totalement prêt cela peut mieux aller dans les compétitions des fois. 11-DV-20-3 Je ne suis jamais assez prête pour faire une compétition. 14-JG-20-1 Il n'y a jamais rien de parfait. 14-JG-20-3</p>	<p>Négatif</p>	

Grille d'analyse de la question 21 : Lien entre la fréquence et l'intensité des épisodes de *flow*.

<p>Non, je ne pense pas qu'il y ait de lien entre la fréquence et l'intensité. 3-JR-21-3 Je ne crois pas qu'il y ait tant de lien que cela entre les deux. 5-PB-21-1 Je ne croirais pas qu'il y ait un lien entre la fréquence et l'intensité. 7-JS-21-1 Non, il n'y a pas de lien entre les deux. 11-DV-21-1 Il n'y a pas vraiment de lien. 14-JG-21-1 Je ne sais pas. 16-DCP-21-1 Je ne sais pas. 17-CH-21-1</p>	<p>Non ou Je ne sais pas</p>	<p>NON</p>
<p>La fréquence est indépendante de l'intensité parce que tu n'es pas toujours la même situation autour de toi. 4-CAD-21-1</p>	<p>Indépendant</p>	

<p>Moi, je pense que ça va avec le niveau de la course que tu fais, parce que quand je cours provincial, je m'en sacré mais lorsque c'est national, je dois plus me concentrer. 2-MCL-21-1 Ça dépend de la course, plus le niveau est haut, plus c'est important. 2-MCL-21-2 J'ai plus de facilité à me concentrer sur une provinciale que sur une nationale ou une internationale. 2-MCL-21-3 Je pense premièrement que cela dépend du niveau de compétition. 3-JR-21-1 Si tu fais une compétition provinciale, tu vas avoir un flow dans ta course mais il ne va pas être aussi élevé que lors d'une compétition internationale. 3-JR-21-2</p>	<p>Dépend du calibre</p>	
<p>Je crois que plus tu réussis à avoir des épisodes de flow, plus tu arrives à augmenter l'intensité. 6-FAD-21-1 Plus tu as de moment de flow, plus ils vont être intenses, tu te mets alors dans un état psychologique propice à l'état de flow. 8-PB-21-1 Plus tu en as, plus cela devient intense. 10-MT-21-1 Plus ils sont fréquents, plus ils sont intenses parce que tu l'es préparé pour. 13-JB-21-2 Plus tu es entraîné, plus l'intensité va être forte. 13-JB-21-1 Plus tu avances, plus tu sais comment avoir cet état là. 15-JCD-21-2 C'est certain que lorsque cela va toujours bien à toutes les descentes cela va être plus fort. 18-SG-21-1 Quelqu'un qui est expérimenté est en mesure de l'avoir plus fréquemment et plus intensément. 14-JG-21-2</p>	<p>Plus fréquent → Plus intense</p>	<p>OUI</p>
<p>J'imagine que plus c'est fréquent, plus l'intensité varie. 5-PB-21-2 Disons qu'avec les années, j'en ai plus qu'avant mais elles ne sont pas plus intenses, c'est difficile à dire. 5-PB-21-2 J'imagine que plus c'est fréquent, plus tu es capable de reproduire la situation. 5-PB-21-3 Je dis que c'est réel (mais pas dans un sens ou dans l'autre). 5-PB-21-4</p>	<p>Plus fréquent → Intensité varie</p>	
<p>Je pense que la fois où tu vas te trouver le plus intense c'est la première fois. 14-JG-21-3 Je dirais qu'au début c'était un peu plus intense parce que c'était plus nouveau. 15-JCD-21-1 Je ne dis pas que c'est de moins en moins intense mais au début, c'est différent. 15-JCD-21-3</p>	<p>Début intense plus</p>	

Grille d'analyse de la question 26 : Est-ce que l'athlète ressentait l'effort physique déployé durant son épisode de *flow* ?

297

Plus je descendais, plus je me sentais fatigué mais quand j'ai vu la fin et que j'ai vu l'arrivée, je n'avais plus mal parce que c'était en ligne droite. 2-MCL-26-2
Oui, j'avais mal à la hanche et je la sentais. 4-CAD-26-1
Tu sens que tu forces mais tu n'es pas fatigué pendant. 6-FAD-26-3
Oui, mais j'étais comme sur le pilote automatique, je ne sentais pas vraiment forcer comparativement avec les entraînements. 10-MT-26-1
Je me sentais forcer et j'étais capable de le donner. 13-JB-26-1
Oui, mais tu te concentres sur autre chose, tu t'en rends compte en bas. 15-JCD-26-1
Tu sens que tu fais un effort. 16-DCP-26-1
C'est sûr que tu fais un effort mais il y a des jours où tu le sens moins. 16-DCP-26-2
Oui, j'avais toujours dans la tête qu'il ne faut pas que je me trompe. 18-SG-26-1
Je ne me sentais pas forcer sauf sur le plat. 14-JG-26-1

Oui : pendant

Rendu en bas oui parce que j'avais mal au jambe mais en haut ça allait tout seul. 2-MCL-26-1
Après la ligne, les jambes tremblaient beaucoup mais en descendant, tout allait bien. 7-JS-26-5
Je le sens après quand la descente est finie, mais pas pendant. 6-FAD-26-4

Oui : après

Non. 3-JR-26-1
Je me souviens plus de grand chose, je me souviens avoir fait ma course, que j'étais bien, j'avais des appuis sains, je faisais ma ligne, j'avais du beau damé partout. 3-JR-26-2
Non. 5-PB-26-1
Pas vraiment, tu sens que tu forces quand cela va mal, quand cela va bien, tu ne sens pas tellement que tu forces. 5-PB-26-2
Non. 6-FAD-26-1
Il y a des fois où tu ne te sens même pas descendre, c'est comme si tu étais sur le pilote automatique. 6-FAD-26-2
Non, pas du tout. 7-JS-26-1
Je descendais et je ne savais pas ce que je faisais. 7-JS-26-2
Tout était inconscient, j'étais relax et je prenais le temps, je regardais presque le paysage en descendant. 7-JS-26-3
Je ne me sentais pas essouffé, ni les jambes brûlantes. 7-JS-26-4
Pas vraiment faire un effort physique, c'est de te mettre dans un état mental qui va t'amener à faire cet effort physique là. 8-PB-26-1
Je ne me sentais pas forcer mais il faut que tu mettes cette force (psychologique) là. 8-PB-26-2
Non, tu ne te sens pas forcer des jambes. 11-DV-26-1
Non, cela coulait. 17-CH-26-1
Je ne sentais pas mes jambes, ni mes bras. 17-CH-26-2

Non