





Université de Montréal

**Les facteurs psychologiques de la performance au hockey  
selon les gardiens de but et leurs entraîneurs**

Par

Mylène Boisvert

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

Juin 2012

© Mylène Boisvert, 2012

Université de Montréal  
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :

**Les facteurs psychologiques de la performance au hockey  
selon les gardiens de but et leurs entraîneurs**

présenté par :

Mylène Boisvert

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Suzanne Laberge  
Présidente-rapporteur

Wayne Halliwell  
Directeur de recherche

Dave Ellemberg  
Membre du jury

## RÉSUMÉ

Cette étude exploratoire vise essentiellement à identifier les principaux facteurs psychologiques des gardiens de but au hockey ayant connu du succès. Plus précisément, cette étude nous a permis d'approfondir le sujet à l'aide d'entrevues individuelles semi-dirigées menées auprès de sept gardiens de but et huit entraîneurs des gardiens de but issus de la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ). Nous avons ensuite comparé les réponses de ces deux groupes d'experts dans le domaine afin de dresser un portrait précis de l'aspect mental entourant cette position au hockey. Nos résultats démontrent que les mêmes facteurs psychologiques majeurs ressortent du discours des gardiens de but et de celui de leurs entraîneurs. Il a ainsi été possible d'identifier neuf attributs psychologiques prédominants provenant des discours de chacune des parties. Plus précisément, ces neuf facteurs psychologiques reliés à l'atteinte d'une performance athlétique hors pair seraient les traits de personnalité, la résilience, le niveau de confiance, la passion, l'état d'esprit optimal, l'éthique au quotidien, un niveau de concentration optimal, la relativisation des événements et le contrôle des émotions. De manière générale, nos résultats vont dans le même sens que les conclusions tirées des autres études sur les différents aspects mentaux des athlètes de niveau élite. Toutefois, on observe un manque de données scientifiques en ce qui a trait à la psychologie du sport chez les gardiens de but au hockey. Cette étude constitue donc un premier développement dans l'identification des atouts psychologiques influençant la performance des gardiens de but au hockey.

Mots clés : facteur psychologique, gardien de but au hockey, performance, psychologie du sport, élite, entraîneur

## **ABSTRACT**

The purpose of this exploratory study was to identify the major mental skills used by successful hockey goaltenders. In-depth semi-structured interviews were conducted with seven goaltenders and eight goaltender coaches from the Quebec Major Hockey League (QMJHL) to be able to get a better knowledge on the topic. Afterwards, we were able to compare the data from the goaltenders and their coaches in order to get a precise picture of the mental characteristics associated with goaltenders in hockey. Our results demonstrate that the same major psychological factors would be identified by the selected athletes and their coaches. It was therefore possible to identify nine psychological attributes from the answers of both parties. More precisely, the nine psychological attributes related to hockey goaltender's performance are personality traits, resiliency, confidence level, passion, mental readiness, work ethic, optimal concentration level, put into perspective events and emotion control. From a general perspective, our results are consistent with results from other research on the mental aspects of elite athletes. On a more narrow perspective though, we can clearly observe a lack of scientific evidences on the topic of sport psychology related to hockey goaltenders. This study therefore becomes an important first step in the identification of the performance psychological attributes related to the position of goaltending in hockey.

Key words : psychological factor, hockey goaltender, performance, sport psychology, elite athlete, coach

## TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉSUMÉ .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>	<b>v</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX.....</b>	<b>ix</b>
<b>LISTE DES FIGURES .....</b>	<b>x</b>
<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS .....</b>	<b>xi</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>PREMIÈRE SECTION : LE CONTEXTE THÉORIQUE.....</b>	<b>7</b>
Facteurs psychologiques de performance chez les athlètes de niveau élite .....	9
Modèles de composantes mentales de l'excellence sportive .....	11
Principaux attributs mentaux des joueurs de hockey .....	14
Synthèse .....	16
Différences entre les rôles des joueurs dans une équipe .....	17
Aspect mental des gardiens de but au hockey .....	18
Biographies des gardiens de but.....	22
Synthèse .....	23
But de l'étude .....	25
<b>DEUXIÈME SECTION : LA MÉTHODOLOGIE.....</b>	<b>27</b>
Devis de recherche .....	29
Participants .....	30
Échantillonnage .....	30

Stratégie de recrutement.....	32
Collecte des données.....	35
Outil de collecte des données .....	35
Procédures de collecte des données .....	40
Analyse des données.....	42
Transcription des données .....	42
Codage des données .....	43
Interprétation des données.....	45
Considérations éthiques.....	46
Stratégies pour accroître la validité.....	46
Fidélité des données .....	47
Validité.....	47
Validité interne.....	48
Validité externe.....	48
Objectivité.....	49
<b>TROISIÈME SECTION : LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS .....</b>	<b>51</b>
Spécificité du hockey junior.....	53
Présentation des résultats pour les gardiens de but.....	54
Profil des participants – gardiens de but .....	54
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation pré-compétition.....	55
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation de compétition.....	58
Sources de stress et de distraction pouvant affecter la performance des gardiens de but.....	58
Stratégies de contrôle de l'attention utilisées par les gardiens de but.....	62
Stratégies de concentration.....	62
Visualisation .....	62
Utilisation de routines .....	63
Utilisation de repères ou de stimuli externes.....	63
Dialogue interne .....	63
Utilisation de repères temporels.....	63
Attention spécifique sur le déroulement de la partie.....	64
Variation du niveau de concentration .....	64
Contrôle corporel.....	64
Stratégies de <i>coping</i> .....	65



Réactions aux situations difficiles pendant la partie .....	68
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation post-compétition .....	70
Routine .....	70
Évaluation.....	70
Réactions aux mauvaises performances.....	71
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but.....	73
Présentation des résultats pour les entraîneurs des gardiens de but .....	76
Profil des participants – entraîneurs des gardiens de but .....	76
Portrait des gardiens de but selon les entraîneurs des gardiens de but .....	77
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation pré-compétition.....	77
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation de compétition .....	80
Sources de stress et de distraction pouvant affecter la performance des gardiens de but.....	80
Stratégies de contrôle de l'attention utilisées par les gardiens de but .....	88
Stratégies de concentration.....	88
Stratégies de <i>coping</i> .....	93
Réactions aux situations difficiles pendant la partie .....	98
Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation post-compétition .....	100
Routine .....	100
Évaluation.....	101
Réactions aux mauvaises performances.....	103
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but.....	106
<b>QUATRIÈME SECTION : LA DISCUSSION DES RÉSULTATS .....</b>	<b>111</b>
Situation pré-compétition .....	113
Situation de compétition.....	116
Sources de stress.....	116
Sources de distraction .....	118
Stratégies de concentration.....	120
Stratégies de <i>coping</i> .....	124
Réactions aux situations difficiles.....	128
Situation post-compétition.....	131
Routines post-performance .....	131

Évaluation post-performance.....	132
Réactions aux situations difficiles.....	133
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but.....	137
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but communs aux gardiens de but et à leurs entraîneurs .....	140
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but attribués par les gardiens de but .....	144
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but attribués par les entraîneurs des gardiens de but .....	145
Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but .....	147
Comparaison des facteurs psychologiques de performance des gardiens de but identifiés dans notre étude à ceux provenant du modèle de Orlick (1992, 1996) et des résultats de la recherche de Barbour et Orlick (1994) sur les joueurs de hockey .....	148
Limites inhérentes à l'étude .....	152
Contributions de l'étude et implications pratiques.....	155
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>157</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>163</b>
<b>APPENDICES .....</b>	<b>i</b>
APPENDICE A – Formulaire de consentement pour les gardiens de but.....	iii
APPENDICE B – Formulaire de consentement pour les entraîneurs des gardiens de but .....	ix
APPENDICE C – Guide d'entretiens avec les gardiens de but.....	xv
APPENDICE D – Guide d'entretiens avec les entraîneurs des gardiens de but.....	xix
APPENDICE E – Certificat d'éthique de la recherche .....	xxiv
APPENDICE F – Avis du Comité Scientifique .....	xxv

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau I. Composantes de la capacité de concentration selon les gardiens de but....	66
Tableau II. Attributs psychologiques de performance selon les gardiens de but.....	74
Tableau III. Attributs psychologiques de performance selon les entraîneurs .....	107
Tableau IV. Facteurs psychologiques provenant de différentes sources .....	139

## LISTE DES FIGURES

Figure I. Sources de stress pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les gardiens de but.....	58
Figure II. Sources de distraction pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les gardiens de but .....	60
Figure III. Sources de stress pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les entraîneurs des gardiens de but.....	81
Figure IV. Sources de distraction pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les entraîneurs des gardiens de but .....	85
Figure V. Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but.....	148

**LISTE DES ABRÉVIATIONS**

<b>IPS</b>	<i>Ideal Performance State</i>
<b>LHJMQ</b>	Ligue de hockey junior majeur du Québec
<b>LNH</b>	Ligue Nationale de hockey
<b>NHL</b>	<i>National Hockey League</i>
<b>QMJHL</b>	<i>Quebec Major Junior Hockey League</i>

À ma grand-mère,  
un modèle de persévérance pour moi

## REMERCIEMENTS

J'aimerais en premier lieu exprimer ma reconnaissance à Wayne R. Halliwell, mon directeur de recherche, qui m'a permis de cheminer tout au long de ces années afin de devenir une meilleure chercheuse, une meilleure consultante en psychologie du sport et surtout, une meilleure personne. Malgré le processus interminable de ce présent projet de recherche, je crois que ce fut, somme toute, une expérience enrichissante à tous les niveaux pour moi. Je dois sincèrement le remercier de m'avoir soutenue dans la réalisation de ce projet de maîtrise.

Je souhaite ensuite remercier tous ceux qui ont participé de près ou de loin à ce projet de recherche. Tout d'abord, les gardiens de but et leurs entraîneurs pour avoir participé sur une base volontaire à ce projet de recherche. Vous êtes les acteurs principaux de cette étude et c'est grâce à vous et à votre implication de qualité que ce projet de recherche s'est concrétisé. Ensuite, je me dois de remercier particulièrement Marcel Borduas qui a su m'apporter une aide précieuse et un soutien réconfortant au cours d'une période plus ardue du processus. Sans toi, ce projet n'aurait peut-être pas connu son aboutissement. Enfin, plusieurs personnes ont également contribué de différentes façons pour m'aider à mener à terme ce projet de recherche. Je ne peux malheureusement pas tous vous nommer, vous vous reconnaîtrez sans doute de toute façon, mais sachez que votre collaboration a été plus qu'appréciée et utile.

De plus, j'aimerais grandement remercier ma famille pour son soutien et son appui constants. Plus précisément, ma mère qui n'a jamais cessé de m'encourager à compléter mon projet de maîtrise, mon père qui a toujours eu une oreille attentive et qui a su me réconforter dans les moments plus difficiles et enfin ma grand-mère, qui restera à jamais pour moi un modèle de persévérance et de ténacité. Je me dois

également d'ajouter ici mes remerciements à tous mes amis. Ils ont vécu avec moi les hauts et les bas provoqués par ce projet de recherche. Sachez que ce fut pour moi un privilège de vous avoir dans mon entourage pendant toutes ces années pour me consoler, me motiver, me soutenir ou pour me changer les idées et me donner un *boost* d'énergie!

Enfin, permettez-moi d'offrir mes sincères remerciements à la Faculté des études supérieures de l'Université de Montréal pour son soutien financier pendant ma rédaction.



## **INTRODUCTION**



De nombreuses études affirment que les athlètes offrant des performances athlétiques exceptionnelles se distinguent des autres par une combinaison de facteurs psychologiques et tactiques particuliers (Gould, Weiss et Weinberg, 1981; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medberry & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). La même affirmation s'applique dans le cas des joueurs de hockey (Botterill, 1990; Botterill, 2004; Halliwell, 1990; Halliwell, 2004; Rogerson & Hrycaiko, 2002). Par contre, il est permis de croire qu'une différenciation s'impose quant à l'interprétation des résultats des différentes études lorsque l'on compare les athlètes olympiques et les athlètes professionnels. En effet, les athlètes olympiques doivent s'assurer d'être au sommet de leur art à une date spécifique à l'intérieur d'un cycle de quatre ans, tandis que les athlètes professionnels doivent répéter leurs exploits sur une base régulière, voire plusieurs fois par semaine, pendant plusieurs semaines, saison après saison.

Seulement quelques études ont tenté d'en apprendre davantage sur la psychologie de l'excellence, spécifiquement chez les joueurs de hockey. Parmi celles-ci, en 1994, Barbour et Orlick ont tenté d'identifier les habiletés mentales nécessaires aux joueurs de hockey pour percer chez les professionnels. Cette étude a permis d'identifier huit éléments de base menant à la poursuite de l'excellence : l'engagement, la croyance, la focalisation de l'attention, l'imagerie positive, la préparation mentale, le contrôle des distractions, l'évaluation constructive et l'habileté de s'amuser ou de profiter de chaque situation. Ils ont démontré que les sept éléments de base menant à la poursuite de l'excellence chez les différents athlètes, identifiés au préalable par Orlick (1992, 1996), pourraient également être des habiletés mentales nécessaires chez les hockeyeurs

pour parvenir à percer dans ce sport. L'aspect plaisir devient donc une huitième habileté mentale importante selon les joueurs de hockey.

Cette étude, comme le veut la majorité des études en psychologie portant sur les hockeyeurs, ne tient aucunement compte des différentes positions de jeu au sein d'une équipe. Au hockey, par exemple, trois positions sont clairement définies : attaquant, défenseur et gardien de but. Le statut de ce dernier est particulier puisqu'il est le seul à jouer un rôle individuel dans ce sport collectif. Ceci nous amène à croire qu'il existerait peut-être des facteurs psychologiques spécifiques aux gardiens de but, d'autant plus qu'il a été suggéré que ces derniers ont une personnalité différente des autres joueurs de hockey (Cameron, Cameron & Dithurbide, 2006). Il a également été rapporté que pour performer de façon optimale, un gardien de but doit utiliser une combinaison d'habiletés mentales (Gelinis & Munroe-Chandler, 2006). L'aspect mental devient donc un élément clé du développement d'un gardien de but et de sa poursuite vers l'excellence.

Le meilleur moyen d'obtenir des connaissances liées à la psychologie de l'excellence demeure celui d'interviewer systématiquement des athlètes de haut niveau (Orlick, 1986). Cette étude vise à examiner les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au niveau junior majeur vus par des gardiens de but d'expérience dans cette ligue et leurs entraîneurs. Le Québec a longtemps été reconnu comme étant la principale filière des gardiens de but pour la Ligue Nationale de hockey (LNH). Les gardiens de but émérites et les entraîneurs qui les ont développés et propulsés vers des sommets possèdent probablement une forme d'expertise dans le domaine qu'il serait intéressant d'explorer. Notre responsabilité consistera à utiliser ces

ressources de manière à obtenir des données préliminaires sur les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey.



**PREMIÈRE SECTION :**  
**LE CONTEXTE THÉORIQUE**





Il existe un nombre restreint d'études portant sur l'aspect mental des athlètes qui évoluent au hockey. Ce nombre devient encore plus limité lorsqu'il s'agit des gardiens de but. Par contre, plusieurs références peuvent s'avérer utiles pour ce projet de recherche. Voici les sections qui seront abordées dans cette revue de la littérature : les différentes approches utilisées afin de cibler les facteurs psychologiques de performance chez les athlètes de niveau élite, les modèles de composantes mentales de l'excellence sportive, les principaux attributs mentaux des joueurs de hockey, les différences entre le rôles des joueurs dans une équipe, l'aspect mental des gardiens de but au hockey et finalement, l'apport important de l'information additionnelle tirée des biographies des gardiens de but.

### **Facteurs psychologiques de performance chez les athlètes de niveau élite**

Les chercheurs dans le domaine de la psychologie du sport ont commencé à s'intéresser à la psychologie de l'excellence chez les athlètes de haut niveau plus sérieusement dans les années 1980. Ils se sont questionnés sur les différents attributs mentaux nécessaires pour obtenir des performances hors pairs. Ces nombreuses recherches ont permis d'observer deux paradigmes de recherche principaux utilisés dans l'examen des facteurs psychologiques associés aux succès athlétiques, soit une approche quantitative et une approche qualitative.

Dans un premier temps, on retrouve les recherches de nature quantitative. Les chercheurs utilisant cette approche ont tenté de comparer statistiquement les résultats extraits de différents questionnaires provenant d'athlètes ayant connu du succès à ceux qui n'en ont pas eu (Mahoney & Avenier, 1977; Gould et al., 1981; Meyers, Cooke,

Cullen & Liles, 1979; Highlen & Bennett, 1979, Highlen & Bennett, 1983). Les résultats de ces différentes recherches tendent vers une même conclusion voulant que les athlètes ayant connu du succès possèdent plusieurs facteurs psychologiques spécifiques leur permettant de mieux performer. Parmi ces facteurs, on retrouve une meilleure confiance en soi, un niveau de concentration plus élevé, des pensées orientées vers la tâche à accomplir, des pensées positives, l'utilisation d'imagerie positive et enfin, un faible niveau d'anxiété. Ces études viennent donc appuyer l'idée que le talent physique ne peut garantir à lui seul le succès sportif d'un athlète (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008), d'où l'importance de posséder de bons attributs mentaux.

Plus récemment, plusieurs chercheurs ont préféré une approche qualitative dans le but d'approfondir les connaissances dans le domaine des facteurs psychologiques associés à l'excellence sportive. Dans l'ensemble, l'utilisation d'un volet qualitatif a permis aux chercheurs d'interviewer les athlètes personnellement et d'obtenir un portrait plus précis des facteurs psychologiques de l'excellence. Une des études pionnières dans le domaine a été réalisée par Orlick et Partington en 1988 auprès de différents athlètes olympiques canadiens ayant participé aux Jeux olympiques. Ils ont démontré que les facteurs psychologiques de performance sont essentiels à l'atteinte du succès lors d'événements de haut niveau. Cette étude a également permis une avancée dans le domaine en ciblant des caractéristiques psychologiques propres à ces athlètes. Plus précisément, ces caractéristiques communes aux athlètes sont une grande habileté pour focaliser son attention, un meilleur contrôle de l'imagerie relié à la performance, une très bonne préparation mentale et une constance inébranlable pour mettre en application une routine avant, pendant et après l'événement sportif. Par la suite, plusieurs autres études sont venues confirmer ces résultats en plus d'approfondir

les connaissances dans le domaine. (Gould, Eklund & Jackson, 1992a, 1992b, Hollander & Avecedo, 2000; Vernacchia, McGuire, Reardon & Templin, 2000; Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001; Devonport, 2006)

En observant les résultats provenant de ces deux types d'approches de recherche sur l'élite sportive, il est possible d'observer que les athlètes ayant connu du succès ont une plus grande capacité à se concentrer, focalisent leur attention sur la tâche à accomplir, ont un niveau de confiance en soi plus élevé et sont plus motivés et déterminés. Ils sont également mieux préparés sur le plan mental puisqu'ils suivent une routine assidûment. Il est ainsi permis de penser qu'il existe un certain profil psychologique associé aux athlètes connaissant du succès.

### **Modèles de composantes mentales de l'excellence sportive**

Quelques chercheurs ont voulu modéliser les éléments qui composeraient l'excellence athlétique. Parmi ceux-ci, il est possible d'envisager qu'il existe deux modèles de composantes mentales de l'excellence sportive qui prédominent dans la littérature, soit le modèle créé par Loehr (1983) et celui d'Orlick (1992). Les lignes qui suivent traiteront donc de ces deux modèles principaux. Enfin, une analyse comparative entre ces deux modèles sera présentée.

Tout d'abord, Loehr (1983) a créé l'*Athletic Excellence Training Model*, modèle qui permet aux athlètes de créer et de maintenir un *Ideal Performance State* (IPS) sur une base régulière. Il a déterminé plusieurs caractéristiques communes associées aux meilleures performances de différents athlètes en se basant sur son expérience et son

interaction avec eux. Douze caractéristiques principales ont été établies : relaxation physique, calme psychologique, niveau d'anxiété diminué, niveau d'énergie élevé, optimisme, plaisir, facilité d'exécution, automatisme, alerte, *focus* mental, confiance en soi et finalement, en contrôle. À défaut de représenter un cadre précis des facteurs psychologiques chez les athlètes de haut niveau, ce modèle a plutôt permis de guider et d'aider les athlètes pratiquant différentes disciplines à atteindre un état de performance idéal.

Orlick (1992) quant à lui, a plutôt proposé un modèle sur la psychologie de l'excellence basé sur des expériences d'athlètes de niveau international. Son modèle, le *Model of Human Excellence* est le fruit d'un volume très important de recherches qualitatives et d'expériences vécues avec différents athlètes de niveau élite. Ce modèle devient la première étape dans une approche holistique sur l'identification et la compréhension des attributs nécessaires pour exceller dans différentes disciplines. Il existe sept éléments de base qui permettent aux humains d'exceller dans leur domaine d'expertise : engagement, croyance, *focus* total, imagerie positive, sensation d'être prêt mentalement, contrôle des distractions et évaluation constructive. Ce modèle serait à ce jour le plus complet et surtout, le meilleur point de départ théorique dans le but d'étudier les facteurs psychologiques de performance chez les athlètes.

En somme, ces deux modèles avaient comme objectif commun d'identifier plusieurs caractéristiques psychologiques associées à l'excellence sportive. Tous deux proviennent en fait d'un immense volume de recherches qualitatives et d'expériences pratiques des chercheurs avec des athlètes de niveau élite. L'implication d'un grand nombre d'athlètes de haut niveau dans le processus de modélisation de la psychologie

de l'excellence nous permet donc d'obtenir une meilleure compréhension et conceptualisation des résultats.

Malgré leur but commun, les applications de ces modèles ont été totalement différentes. Les douze caractéristiques principales tirées de l'*Athletic Excellence Training Model* de Loehr (1983) ont surtout été utilisées par les praticiens du milieu. Comme il a été suggéré que les habiletés mentales pouvaient être apprises et développées de la même manière que les habiletés physiques (Bacon, 1989), les qualités psychologiques identifiées dans le modèle de Loehr (1983) sont devenues les caractéristiques mentales essentielles à améliorer afin d'exceller dans le sport. Ainsi, ce modèle a principalement servi à planifier différents programmes d'entraînement mental afin d'obtenir des dispositions physiques et mentales optimales lors de performance.

Le modèle de l'excellence d'Orlick (1992) a quant à lui plutôt été utilisé sur le plan empirique. Orlick lui-même a tout d'abord révisé son modèle afin d'obtenir le *Wheel of Excellence*, schématisation du *Model of Human Excellence*. Par la suite, son modèle est devenu la structure de base de plusieurs études sur les caractéristiques associées à l'excellence dans différents domaines. Ainsi, plusieurs chercheurs, en collaboration avec Orlick, ont examiné les qualités de différentes personnes ayant connu du succès, tant dans différents sports que dans diverses activités demandant un niveau de performance élevé, comme des artistes, des chirurgiens, des hommes d'affaires (McCaffrey & Orlick, 1989; Kreiner-Philips & Orlick, 1993; Barbour & Orlick, 1994; Talbot-Honeck, 1994; McDonald & Orlick, 1996; Levleva & Terry, 2008)... Chacune de ces études a utilisé le modèle de l'excellence proposé par Orlick (1992, 1996) comme point de départ, combiné avec des entrevues auprès de différents participants afin

d'explorer en profondeur leurs habiletés mentales et leurs relations avec les performances exceptionnelles. De façon générale, les résultats de ces études ont tous confirmé la présence des composantes identifiées dans le modèle de l'excellence proposé par Orlick. Le modèle d'Orlick devient donc un excellent point de départ pour la recherche sur l'excellence, puisqu'il semble avoir été concluant dans une grande variété de domaines et de disciplines.

### **Principaux attributs mentaux des joueurs de hockey**

Tel que mentionné précédemment, plusieurs études affirment que les athlètes offrant des performances athlétiques exceptionnelles se distinguent des autres par une combinaison de facteurs psychologiques et tactiques particuliers (Gould et al., 1981; Mahoney et al., 1987; Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould et al., 1999; Greenleaf, et al., 2001; Gould et al., 2002). La même affirmation s'applique dans le cas des joueurs de hockey (Botterill, 1990; Halliwell, 1990; Rogerson & Hrycaiko, 2002).

Parmi les études sur la psychologie des hockeyeurs, Notvotny et Petrak (1983) ont découvert que les bons joueurs de hockey diffèreraient des joueurs moyens par des caractéristiques psychologiques plutôt que physiologiques. Ces joueurs seraient en effet mentalement plus stables et seraient plus extravertis. Plus précisément, Gallmeier (1987) a dressé un portrait précis de l'aspect mental des joueurs de hockey grâce à une étude d'observation participative. Il a observé et interviewé des joueurs de hockey professionnel de *l'International Hockey League*, calibre inférieur à la LNH, pendant toute une saison. Après l'analyse du contenu de ses journaux d'observation et de ses

entrevues, il a conclu qu'un aspect particulier de la préparation mentale des joueurs de hockey repose sur le développement de la capacité d'être alerte et sur le qui-vive tout en maintenant un état émotionnel stable. Son travail met donc en évidence l'aspect mental et émotionnel qui se doit d'être considéré aussi, sinon plus important que les habiletés physiques pour performer. Les joueurs d'expérience seraient également en mesure de mieux gérer les événements imprévisibles, aussi appelés situations de stress, qui causent de l'anxiété, de la pression ou de l'inquiétude (Géczi, Bognár, Tóth, Sipos & Fügedi, 2008). Il est donc possible que la gestion des situations impondérables soit un des facteurs psychologiques nécessaires pour obtenir du succès au hockey.

En 1994, Barbour et Orlick ont, pour leur part, tenté d'identifier plus spécifiquement les habiletés mentales nécessaires aux joueurs de hockey pour percer chez les professionnels. Les auteurs ont tenté de connaître la perception des joueurs eux-mêmes quant aux habiletés mentales nécessaires aux hockeyeurs professionnels, puisqu'à l'époque aucune étude n'avait été réalisée sur le sujet. Huit éléments de base menant à la poursuite de l'excellence ont ainsi été identifiés dans cette étude : l'engagement, la croyance, la focalisation de l'attention, l'imagerie positive, le sentiment d'être prêt mentalement, le contrôle des distractions, une évaluation constructive et l'habileté de s'amuser ou de profiter de chaque situation. Ils ont démontré que les sept éléments de base menant à la poursuite de l'excellence, identifiés au préalable par Orlick (1992, 1996) et énumérés précédemment, étaient également des habiletés mentales nécessaires chez les hockeyeurs pour parvenir à la « grande ligue »; l'aspect plaisir devient un huitième élément important aux yeux des joueurs de hockey.

## Synthèse

Les études publiées dans le domaine de la psychologie des joueurs de hockey sont peu nombreuses et plusieurs présentent quelques faiblesses importantes au niveau de la rigueur scientifique. En ce sens, la majorité de ces études s'appuie principalement sur les croyances, expériences et observations des différents chercheurs impliqués (Gallmeier, 1987; Botterill, 1990; Halliwell, 1990). Il est également important d'ajouter que nous obtenons uniquement le point de vue des chercheurs sur l'aspect mental entourant les hockeyeurs, puisque rares sont les occasions où nous avons donné la parole aux athlètes, principaux acteurs dans le domaine, afin de connaître leur perspective.

Une seule étude s'est véritablement penchée sur le point de vue des hockeyeurs, soit l'étude réalisée par Barbour et Orlick (1994). En effet, ces auteurs ont interrogé différents hockeyeurs dans l'objectif d'obtenir la vision des intéressés sur le sujet. Alors que le but premier de l'étude était d'explorer les habiletés mentales utilisées par les joueurs de hockey professionnels, il est important d'ajouter que les auteurs voulaient également déterminer dans quelle proportion le modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996) pouvait être appliqué à ces hockeyeurs. À la lumière de la méthodologie employée dans la réalisation de cette étude, il est permis de penser que les résultats ont pu être nuancés et orientés vers des éléments précis tirés du modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996). Dans l'ensemble, ces résultats sont intéressants, mais ne tiennent pas compte du point de vue objectif des hockeyeurs.

Une autre principale faiblesse des études portant sur la psychologie des joueurs de hockey est due au fait qu'aucune distinction n'est apportée aux rôles particuliers des joueurs dans une équipe. Les chercheurs ne tiennent ainsi aucunement compte de la



position du joueur dans l'équipe lors de l'analyse des données sur les habiletés mentales associées au succès des hockeyeurs. On généralise plutôt les résultats obtenus pour l'ensemble des joueurs de hockey. À notre avis, il ne nous est pas permis de tirer des conclusions précises à savoir si les facteurs psychologiques nécessaires pour obtenir du succès au hockey sont généralisables auprès de tous les joueurs d'une équipe puisque ces études ne tiennent pas compte des différentes tâches particulières associées à la position du joueur dans son sport.

### **Différences entre les rôles des joueurs dans une équipe**

Dans la majorité des études portant sur les caractéristiques psychologiques des champions, on ne fait aucune distinction quant aux différents sports pratiqués par les athlètes interviewés. On tire certaines conclusions concernant les facteurs psychologiques et les stratégies utilisées par des athlètes provenant de différents milieux sportifs offrant des performances hors pair sans se soucier de la nature de leur sport : sport individuel, sport collectif, sport d'endurance, sprint, etc. Il est donc permis de se questionner sur l'existence de différences significatives entre les athlètes provenant de milieux sportifs variés et même sur de possibles variantes entre les différentes positions des joueurs dans un même sport.

À ce jour, il n'existe qu'un nombre restreint d'études au sujet des facteurs psychologiques utilisés par les joueurs occupant différentes positions. Certaines ont en effet vérifié s'il existait une corrélation entre la personnalité d'un individu et sa position dans son sport (Kirkcaldy, 1982; Schurr, Ruble, Nisbet & Wallace, 1984; Greenwood & Simpson, 1994; Cox & Yoo, 1995). Parmi celles-ci, les résultats d'analyse provenant

d'équipes universitaires de Kirkcaldy (1982) démontrent, entre autres, une corrélation entre la personnalité et la position du joueur. Par exemple, les joueurs offensifs seraient moins stables émotionnellement, plus forts mentalement et plus extravertis que les joueurs défensifs. Bien que plusieurs études aient été menées dans différents sports d'équipe, force est de constater que certaines positions sont particulières à un sport. Par exemple, il n'existe pas de gardiens de but dans tous les sports d'équipe. Il n'est donc pas possible de comparer les résultats de ces études et surtout, d'en tirer des conclusions claires.

Au hockey, trois positions sont clairement définies : les attaquants, les défenseurs et le gardien de but. En 2006, Cameron et al. ont analysé les possibles correspondances entre les traits de personnalité et la position du joueur au hockey. Contrairement à l'hypothèse populaire voulant que les gardiens de but soient différents de leurs coéquipiers (Dryden, 1983), aucune évidence n'a été perçue entre la personnalité de l'individu et la position du joueur. Ce serait plutôt la perception de la position du joueur qui viendrait nuancer le profil type associé à la position et non pas la personnalité. En ce sens, ces chercheurs ont pu affirmer que les gardiens de but sont en effet différents des autres joueurs de hockey par deux particularités : ils s'identifient moins à l'équipe, ce qui peut se refléter dans leur attitude et ils ont tous des perceptions intergroupes biaisées, ce qui reflète sans doute leur constante crainte de se faire déjouer.

### **Aspect mental des gardiens de but au hockey**

Les sports d'équipe tels que le hockey nécessitent autant des stratégies d'équipe que des habiletés individuelles de la part de chacun des joueurs. En plus du jeu collectif, le

succès d'une équipe dépend également de la constance des gardiens de but. Un joueur d'attaque peut manquer une chance de marquer et cette bévue n'aura probablement aucun impact particulier sur le résultat de la partie. La défaillance d'un gardien de but qui se laisse distraire et accorde un but viendra automatiquement changer le pointage. Le rôle du gardien de but au hockey se veut unique puisque sa performance a un impact direct sur l'issue du match. De plus, il doit s'ajuster à la pression d'une manière particulière puisqu'il doit rester en place, peu importe ce qui se passe dans la partie, contrairement à ses coéquipiers qui ont la chance de revenir au banc. Le rôle du gardien de but au hockey est ainsi différent puisqu'il est le seul à avoir un rôle individuel dans ce sport collectif.

Plusieurs aspects mentaux du gardien de but le rendent particulier si on le compare à ses coéquipiers. Lonetto, Marshall, Moote et Green (1975) ont identifié des différences entre les joueurs d'une équipe dans leur livre sur les gardiens de but et l'art de garder les buts, basé sur trois années et demie d'expériences et d'observations auprès de différents joueurs de hockey provenant de niveau junior A (mineur et majeur) et collégial. Ce livre a donné un point de départ pour mieux comprendre chacune des positions dans une équipe. Plusieurs différences ont été remarquées entre les gardiens de but et les autres joueurs. En général, les gardiens de but ont tendance à devenir anxieux entre une demi-heure et dix heures avant le début d'une partie, dépendamment des performances de l'équipe : plus l'équipe connaît du succès, plus le gardien de but devient anxieux rapidement. Le niveau d'anxiété des gardiens de but dans les bonnes équipes ne semble pas affecter leur performance alors que les gardiens de but œuvrant dans les équipes plus faibles ont tendance à voir leur niveau d'efficacité à la baisse lors des parties. L'impact du niveau d'anxiété avant la

compétition sur la performance ne semble pas affecter les autres joueurs (attaquants ou défenseurs) d'une manière aussi significative que pour les gardiens de but.

Les joueurs défensifs et les gardiens de but préfèrent de loin que leurs coéquipiers reconnaissent leur performance alors que les attaquants recherchent plutôt une telle reconnaissance provenant des partisans. À l'opposé, la frustration ou l'anxiété d'un gardien de but sera principalement causée par sa propre performance. Deux autres facteurs peuvent également agir sur ces deux émotions fortement ressenties. Tout d'abord, le gardien de but est la position la plus visible au hockey. Toute erreur commise saute aux yeux de tous et peut devenir dramatique. De plus, garder les buts d'une manière efficace nécessite une confiance aveugle envers ses coéquipiers. Il arrive fréquemment que le défenseur commette une erreur et c'est au gardien de but que revient la tâche de la corriger. Lorsqu'il ne parvient pas à faire l'arrêt pour réparer la bétise, on le rend souvent responsable du résultat.

Le gardien de but perçoit son rôle au sein d'une équipe comme étant plutôt une figure de second plan. Il évalue sa tâche d'une manière pratique et très réaliste. Les gardiens de but semblent plus préoccupés par les aspects négatifs du hockey telles que la frustration, la déception, la compétition et la défaite, que par les aspects positifs comme la réussite et la victoire. Enfin, selon leurs observations, les meilleurs gardiens de but (ceux qui possédaient une faible moyenne de buts alloués) étaient plus intelligents, avaient plus d'assurance et avaient plus de satisfaction après une bonne performance, et ce, peu importe si l'équipe avait gagné ou pas. On affirme également que le gardien de but se distinguerait de ses coéquipiers par un niveau de compétitivité plus élevé (LaPoint, Johnson, Johnson & Krotee, 1979). Il devient donc évident que le gardien de but possède ou développe des caractéristiques propres à sa position.

Enfin, les tâches particulières que le gardien de but doit accomplir requièrent certaines habiletés mentales particulières. Il a en effet été établi que plus de 80 % des habiletés nécessaires à un gardien de but sont cognitives et incluent une attitude positive et une anticipation des jeux (LeMire, 1982). Dans leur article portant sur les habiletés psychologiques utiles aux gardiens de but pour connaître du succès, Gelinias et Munroe-Chandler (2006) mentionnent que pour performer de façon optimale, un gardien de but se doit d'utiliser une combinaison d'habiletés mentales. Lorsque celles-ci sont utilisées adéquatement, les gardiens de but semblent toujours être à la bonne place au bon moment et surtout, dans la bonne position pour arrêter la rondelle. L'entraînement et le peaufinement de ces habiletés mentales sont essentiels aux succès des gardiens de but. Contrairement à la croyance populaire voulant que les performances des gardiens de but s'améliorent toujours au cours de la saison, les résultats de l'étude de Rogerson et Hrycaiko (2002) semblent plutôt indiquer que l'entraînement physique n'a pas d'effet significatif sur leurs performances. Ces conclusions concernant spécifiquement les gardiens de but viennent ainsi confirmer les résultats de l'étude d'Orlick et Partington (1988) affirmant que, des trois facteurs principaux ayant un impact direct sur la performance (mental, physique et technique), seule la préparation mentale a eu un lien significatif sur le plan statistique. Selon l'étude de Gelinias et Munroe-Chandler (2006), il semble que le développement des habiletés mentales chez les gardiens de but est efficace pour l'amélioration de leur performance.

LeMire (1982) se donne comme objectif d'identifier les composantes fondamentales d'une attitude gagnante pour un gardien de but en se basant sur ses expériences en tant qu'athlète, enseignant dans plusieurs domaines et entraîneur des gardiens de but amateurs et professionnels. Il appelle ces différentes composantes les 8 C du

développement d'une attitude brillante : compétence, concentration, contrôle, confiance, constance, communication, challenge et *coaching*. Dans leur manuel des gardiens de but au hockey, Corsi et Hannon (2001) identifient dix attributs mentaux importants pour un gardien de but : concentration et *focus*, invincibilité, contrôle de la mémoire, intelligence en compétition, sens de l'humour, désir d'apprendre et d'accepter la critique constructive, motivation interne, bonne communication, passion pour le sport et enfin volonté de ne pas se faire battre. Ils viennent donc renforcer l'idée qu'il est possible d'identifier des atouts psychologiques précis reliés à la performance propres aux gardiens de but au hockey.

### **Biographies des gardiens de but**

Une autre source d'information importante sur l'aspect psychologique des gardiens de but au hockey provient, entre autres, des nombreuses biographies d'athlètes de haut niveau. Ces différentes tranches de vie nous permettent d'en apprendre plus sur leur cheminement en tant qu'athlète et sur les différents facteurs psychologiques nécessaires pour exceller chez les professionnels. Ces athlètes partagent avec nous leurs expériences et leur perspective en termes d'éléments mentaux reliés au succès. Ces biographies offrent ainsi une bonne opportunité d'ajouter des données précises à la littérature plus générale en lien avec la psychologie du sport et des champions. Dans son célèbre livre *The Game*, Ken Dryden (2005) rapporte en effet que les principaux atouts recherchés chez un gardien de but sont la constance, la fiabilité et la capacité de faire l'arrêt crucial. Ces qualités reposent principalement sur les capacités mentales suivantes : une force de caractère, une force mentale à toute épreuve, un contrôle de ses émotions et une focalisation intense de l'attention axée sur la tâche. Il

ajoute même que l'aspect physique est très secondaire au succès d'un gardien de but. Martin Brodeur parle également de l'importance de l'état d'esprit d'un gardien de but dans son livre. « La confiance d'un gardien se construit à force de comprendre le jeu, de tirer des leçons de ses expériences et d'être capable de rebondir quand les choses ne vont pas bien. » (Brodeur & Cox, 2006, p. 69, traduction libre). Il existe donc plusieurs récits biographiques de gardiens de but soulignant l'importance des facteurs psychologiques que doivent posséder les gardiens de but au hockey pour connaître du succès (Dryden, 1995; Brodeur & Cox, 2006; Roy, 2007).

### **Synthèse**

Force est de reconnaître que la majorité des ouvrages traitant de la psychologie spécifique aux gardiens de but au hockey provient de témoignages d'athlètes ou d'experts dans le domaine. Les conclusions tirées de ces écrits sont intéressantes; par contre, il est possible d'observer plusieurs lacunes au plan de la rigueur scientifique dans la méthodologie. À cet effet, la plupart de ces écrits ont utilisé une méthodologie rétrospective afin de collecter leurs données. Cette façon de faire a permis aux différents auteurs d'obtenir une meilleure compréhension de l'aspect mental des gardiens de but au hockey. Toutefois, nous ne pouvons écarter la présence d'une limite potentielle à ces ouvrages à la suite de l'utilisation d'une approche rétrospective. Puisque les athlètes ou experts dans le domaine devaient évoquer certains événements passés, nous nous devons de garder en tête qu'il existe sans nul doute une forme présente de biais liée à la mémoire. Il est donc probable que cette méthodologie vienne teinter la compréhension générale des facteurs psychologiques des gardiens de but au hockey.

D'autre part, seule l'étude de LaPoint et al. (1979) a comparé les discours des hockeyeurs en prenant soin de les comparer en fonction de leurs différentes positions dans l'équipe. Celle-ci a ainsi permis de reconnaître qu'il était possible qu'il existe des différences au niveau psychologique entre les joueurs de hockey offensifs, défensifs et les gardiens de but. Pour faire suite à leurs conclusions, nous croyons qu'il pourrait exister des habiletés mentales différentes en fonction du rôle du joueur dans l'équipe. En ce sens, la plupart des auteurs des études subséquentes ont formulé une hypothèse semblable à la nôtre et l'ont utilisée pour guider leurs recherches. Ils ont tenté d'identifier quelques facteurs psychologiques liés à la performance des gardiens de but au hockey. Dans l'ensemble, les différents auteurs, guidés par leur intuition, n'ont proposé aucune base théorique solide sur laquelle appuyer la validité de leurs données. Ceux-ci se sont tout simplement penchés sur le sujet en analysant les discours de gardiens de but au hockey ou d'experts dans ce domaine. À ce jour, il n'existe donc qu'un nombre limité d'études sur l'aspect mental des gardiens de but au hockey.

Au regard de cette brève revue de littérature, il ressort que la majorité des ouvrages sur les gardiens de but a permis d'obtenir un portrait général de la psychologie des gardiens de but au hockey. Dans l'ensemble, ces résultats sont intéressants; par contre, selon nous, plusieurs informations pertinentes sont manquantes et ne nous permettent pas d'obtenir une meilleure compréhension de la psychologie des gardiens de but d'un point de vue scientifique.



## **But de l'étude**

Puisque le Québec a longtemps été reconnu, surtout dans les années 90, comme étant la filière principale des gardiens de but pour la LNH, peut-on envisager la possibilité qu'il existe une forme d'expertise quant à la qualité des gardiens de but et des entraîneurs qui ont eu la chance de les développer et de les propulser vers des sommets. Il devient tout naturel d'interroger ces deux parties afin d'obtenir leur vision respective sur les facteurs psychologiques de la performance chez les gardiens de but au hockey. Il sera ensuite possible de comparer leurs réponses et d'observer les similitudes et les différences entre les facteurs psychologiques de la performance mentionnés. Il sera également intéressant d'analyser en profondeur leurs propos pour mieux comprendre les atouts psychologiques qui se cachent derrière le masque de ces athlètes. Comme peu de recherches se sont penchées sur l'aspect mental des gardiens de but au hockey, les résultats de ces entrevues nous permettront alors d'obtenir des données préliminaires et d'effectuer une possible association entre certains facteurs identifiés et la performance des gardiens de but. Les objectifs de la recherche visent ainsi à dresser un portrait précis des facteurs psychologiques associés à la performance chez les gardiens de but au hockey.

Cette étude exploratoire vise principalement à documenter les principaux facteurs psychologiques des gardiens de but ayant connu du succès et leur cheminement de carrière. La méthodologie utilisée dans cette étude ne vise pas l'obtention d'une relation de causalité, mais plutôt une corrélation entre certains facteurs de performance chez les gardiens de but et leur succès. Plus précisément, cette étude qualitative de type rétrospective nous permettra d'obtenir des explications précises sur le sujet.



**DEUXIÈME SECTION :**  
**LA MÉTHODOLOGIE**



## Devis de recherche

Le manque de rigueur scientifique dans l'étude de la psychologie des gardiens de but nous incite à investiguer davantage sur le sujet. Tel que mentionné précédemment, une source importante de données nous provient des différentes biographies d'athlètes. L'utilisation d'entrevues avec l'élite des gardiens de but au hockey, autant les athlètes que leurs entraîneurs, nous apparaît une technique de premier choix pour approfondir nos connaissances sur le sujet.

L'approche qualitative utilisée dans cette recherche exploratoire s'avère une méthodologie idéale puisqu'il sera possible d'analyser les réponses des personnes interviewées et d'obtenir de l'information détaillée sur différents thèmes. L'emploi d'une méthodologie qualitative permet en fait d'explorer un phénomène sur lequel très peu de connaissances ont été amassées (Strauss & Corbin, 1998).

En s'inspirant de la théorie du *personal construct* (les « construits personnels ») de Kelly (1955), tirée de la psychologie cognitive, il sera possible d'avoir une compréhension plus approfondie des expériences vécues par chaque participant. Cette théorie est basée sur le concept voulant que chaque individu est d'une certaine façon un scientifique puisque « nous formulons des hypothèses, nous les mettons à l'épreuve de la réalité (c'est-à-dire de nos précédentes tentatives pour connaître le monde) et nous les corrigeons si elles s'avèrent fausses ou de peu d'utilité » (Blowers, & O'Connor, 1996, p. 3). Le principe fondamental de cette théorie veut que l'individu soit sans cesse en processus de créer, d'agencer et de réviser le sens de ses actions. Ainsi, chaque individu formule des construits ou des hypothèses sur ses comportements dans le but de leur donner un sens et de mieux les comprendre. Cela

les mènera ensuite à pouvoir anticiper certaines situations et subséquemment, leur théorie sera alors validée ou révisée.

En utilisant une telle approche méthodologique, il sera possible de mettre l'accent sur la façon dont une personne construit et interprète les événements. Une attention particulière sera portée à la spécificité de chaque individu et aux processus communs visibles chez un groupe d'individus, dans notre cas les gardiens de but au hockey.

L'application de cette théorie prend tout son sens dans le domaine de la recherche en psychologie de la performance, puisque la perspective d'athlètes de haut niveau est fondamentale afin de mieux les comprendre. Ainsi, l'objectif ultime de cette étude exploratoire sur les facteurs psychologiques de la performance chez les gardiens de but au hockey est d'obtenir un portrait précis à partir des facteurs provenant des athlètes eux-mêmes et de leurs entraîneurs. Ce portrait sera nuancé selon leurs expériences et surtout, leur langage spécifique.

## **Participants**

### **Échantillonnage**

Les participants de cette étude ont été choisis en fonction de leur pertinence théorique au but de cette recherche. Comme ce projet de recherche nécessite la participation de deux groupes distincts de candidats (gardiens de but et entraîneurs des gardiens de but), il est important de mentionner que certains critères étaient communs aux deux groupes alors que d'autres étaient spécifiques à chacun des groupes. Au total, dix-sept participants, dont neuf entraîneurs des gardiens de but et huit gardiens de but, ont été

sélectionnés. Parmi ceux-ci, un entraîneur des gardiens de but et un athlète ont permis de réaliser les entrevues pilotes et du même coup n'ont pas fait l'objet d'analyse dans le projet. L'échantillon final de ce projet de recherche est donc constitué de quinze participants actifs lors de la saison 2008-2009 dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ), soit huit entraîneurs des gardiens de but et sept gardiens de but.

Les considérations essentielles communes pour tous les participants reposaient d'abord sur leurs origines québécoises. Comme nous voulions étudier le phénomène des gardiens de but sur la scène québécoise, puisque le Québec a été longtemps reconnu comme une source importante de développement de gardiens de but dans le hockey professionnel, il fallait s'assurer que tous les participants soient natifs de la province du Québec. Comme second critère d'inclusion commun, tous les participants devaient bien comprendre et parler français puisque toutes les entrevues étaient planifiées dans cette langue. Pour les deux groupes de participants, il n'y avait aucun critère d'exclusion considéré pour ce projet de recherche. Un portrait précis des différents critères de sélection propres aux deux groupes distincts formant l'échantillon final sera présenté dans les prochains paragraphes.

Les gardiens de but ont tout d'abord été sélectionnés en fonction de leur expérience; plus spécifiquement, sept gardiens de but actifs dans la LHJMQ et ayant gardé les buts plus de 50 fois, à la mi-saison 2008-2009. Ces informations étaient disponibles sur les sites Internet de la LHJMQ et après avoir consulté de nombreux guides de statistiques réalisés annuellement par différents types de médias et associations sportives. Celles-ci ont ensuite été confirmées auprès des gardiens de but à l'entrevue. De plus, comme nous voulions tracer le portrait de l'expertise des gardiens de but du Québec, chaque

participant en plus d'y être originaire, devait y avoir joué la majeure partie de son hockey mineur.

Pour former le groupe d'entraîneurs des gardiens de but, huit participants ont été sélectionnés. Ceux-ci devaient être activement impliqués comme entraîneurs des gardiens de but d'une équipe de la LHJMQ lors de la saison 2008-2009. Ces informations étaient également disponibles sur les sites Internet de la LHJMQ ainsi qu'en consultant les nombreux guides de statistiques réalisés annuellement par différents types de médias et associations sportives. Les entraîneurs ont ensuite confirmé la validité de ces renseignements lors de l'entrevue.

Enfin, il faut ajouter que tous les sujets ont également été choisis selon certains facteurs de faisabilité : ils devaient être au Québec lors de la période de la saisie des données (entre janvier et avril 2009) et il devait être possible d'entrer en contact avec ceux-ci avant cette période.

### **Stratégie de recrutement**

Les sujets ont tous été choisis à partir des différents facteurs d'inclusion mentionnés précédemment. Il a ainsi été possible d'identifier les candidats se conformant à ces facteurs de sélection au préalable en consultant les nombreux guides de statistiques réalisés annuellement par différents types de médias et associations sportives ainsi que le site Internet de la LHJMQ. Une liste de candidats potentiels a donc été réalisée. Avec l'aide du directeur technique et de certains coordonnateurs des programmes de hockey masculin de Hockey Québec, il a été possible d'obtenir les coordonnées des candidats énumérés dans cette liste. Le choix d'athlètes et d'entraîneurs des gardiens de but est uniquement basé sur les critères d'inclusion de ce projet de recherche. Il est



important d'ajouter que nous sommes entrés en contact seulement avec les candidats ciblés et qu'aucune mention de l'identité des autres participants n'a été mentionnée à autrui afin d'éviter toute forme de biais possible. Au total, nous avons communiqué avec seize candidats potentiels, dont neuf entraîneurs des gardiens de but et sept athlètes. Un seul des candidats ciblés, un entraîneur, a refusé de participer à cette étude, faute de disponibilité. Enfin, l'échantillon final de ce projet de recherche était composé de quinze participants, soit huit entraîneurs des gardiens de but et six gardiens de but.

Tel qu'il a été mentionné précédemment, notre échantillon de gardiens de but se compose de sept athlètes actifs dans le milieu. Tous les gardiens de but qui ont participé à l'étude avaient un lien (présent ou passé) avec les entraîneurs de gardien de but interrogés. Puisque les deux parties se connaissaient et travaillaient ou avaient déjà travaillé ensemble, nous avons pris soin d'informer clairement tous les participants que leurs réponses étaient strictement confidentielles afin d'éviter toute forme de biais ou de censure possibles. Nous avons également ajouté qu'il n'y aurait aucun accès possible à ces données, à l'exception du chercheur responsable et du directeur de recherche. Soulignons par ailleurs que deux entraîneurs des gardiens de but n'avaient pas d'engagement avec les athlètes impliqués dans ce projet de recherche puisque leurs athlètes respectifs ne répondaient pas aux critères de sélection. Nous avons toutefois pris soin d'ajouter leur contribution afin d'enrichir la qualité de nos données.

La démarche utilisée dans la préparation des différentes entrevues pour ce projet de recherche avait pour but de créer un « contexte favorable à la production d'une information vraisemblable et pertinente » (Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 1996, p.

108). Celle-ci tenait compte de différentes étapes et éléments précis pris en considération pour optimiser la synthèse des données.

Il y a tout d'abord eu une prise de contact préliminaire du chercheur responsable du projet avec les participants potentiels par téléphone afin de leur expliquer de vive voix les grandes lignes de cette étude. Il a ensuite été possible de solliciter leur participation à ce projet. Les participants intéressés ont par la suite été invités à lire, comprendre et considérer attentivement le formulaire d'information et de consentement (voir l'appendice A et l'appendice B) qui leur a été envoyé dans les plus brefs délais par courriel. Ce formulaire expliquait plus en profondeur le but de ce projet de recherche, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer, au besoin. Les critères d'inclusion y étaient décrits de façon à ce que les participants puissent confirmer ou non la véracité des informations recueillies dans les différents guides de statistiques réalisés annuellement par différents types de médias et associations sportives ainsi que le site Internet de la LHJMQ.

Ce formulaire informait du même coup le participant sur l'utilisation des données, les questions de confidentialité et la participation volontaire à cette étude. Ainsi, chaque participant était libre de se retirer en tout temps par avis verbal, sans préjudice et sans devoir justifier sa décision.

Les participants intéressés n'avaient qu'à démontrer leur intérêt en répondant par courriel ou encore par téléphone au chercheur responsable. Par la suite, un rendez-vous a été fixé avec ceux-ci (par téléphone) afin de procéder aux entrevues individuelles semi-dirigées.

Un aperçu du guide d'entretien a ensuite été envoyé à chaque participant afin que ceux-ci obtiennent au préalable un aperçu du genre de questions auxquelles ils devraient répondre et éviter l'effet de surprise lors de l'entrevue. Cela leur permettait de préparer leurs réponses en fonction des thèmes mentionnés : « un informateur préparé est dans de meilleures dispositions pour fournir une information pertinente » (Van der Maren, 1996, p. 14-2).

Enfin, quelques jours avant la tenue de l'entrevue, nous avons communiqué une dernière fois avec les informateurs potentiels, toujours par téléphone, afin de nous assurer que toute la documentation avait bien été reçue, leur demander s'ils étaient toujours intéressés et dans l'affirmative, pour confirmer le rendez-vous en précisant la date, le lieu et l'heure. Il est important de rappeler qu'avant de procéder à l'entrevue, chaque participant devait lire et signer le formulaire d'information et de consentement.

## **Collecte des données**

### **Outil de collecte des données**

Des entrevues individuelles semi-dirigées, composées de questions ouvertes, ont été effectuées avec les différents participants pour obtenir des informations à partir de leur « cadre personnel de référence » et de leur expérience (Van der Maren, 1996, p. 14-4).

Une grille d'entrevue, instrument de mesure principal dans cette étude ayant pour but de synthétiser les points jugés intéressants et de planifier en quelque sorte le déroulement de l'entrevue, a été bâtie sur mesure en tenant compte du genre d'information visée. Étant donné la présence de deux groupes distincts de participants,

il a été nécessaire de faire deux grilles d'entrevues différentes, quoique semblables dans les « catégories » de base des éléments utilisés (voir l'appendice C et l'appendice D). Les mêmes thèmes étaient ainsi étudiés pour les deux groupes de participants; seules les questions pouvaient différer selon leur statut. Il est important de rappeler que cette étude vise principalement à trouver les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey. Dans cette optique, il était important à l'occasion pour la grille d'entrevue des entraîneurs des gardiens de but de changer les questions pour connaître leur opinion sur le sujet et non pas leur expérience personnelle, d'où la raison principale de la variation quant aux questions entre les deux grilles d'entrevue.

Toutes les entrevues avaient essentiellement la même structure de base, et ce, pour éviter toute forme de biais. Pour réaliser le plan général de l'entrevue, nous avons fait appel au « NHL Player Interview Guide » (Barbour & Orlick, 1994) pour développer des questions sur l'aspect psychologique de la performance. Le « Athletes Interview Guide » a également été un outil utilisé afin de structurer la grille d'entrevue. Ce guide d'entrevue développé en 2000 par Durand-Bush, traitait entre autres, de différentes sphères précises entourant la vie d'un athlète, soit l'entraînement, la compétition, l'organisation, le contexte général et des caractéristiques personnelles des athlètes. Enfin, le questionnaire « Sport Psychology Questionnaire for (Ice) Hockey Players » (Martin, Toogood & Tkachuk, 1997) a aussi servi de référence pour peaufiner les questions prévues dans les entrevues. Afin d'enrichir la prise d'information, chacune des entrevues s'est ensuite individualisée en fonction des différentes informations reçues des participants (Patton, 2002; Poupart, Deslauriers, Groulx, Laperrière, Mayer & Pires, 1997).

Avant de procéder à l'entrevue, une petite introduction était présentée à chacun des candidats afin de leur préciser le plan général de l'entrevue, la pertinence de l'étude et les raisons de l'utilisation de l'enregistrement de l'entrevue. Un rappel sur leur implication dans ce projet et sur la confidentialité des données était également mentionné avant de commencer l'entrevue selon la structure de base préétablie.

Nous complétions cette introduction en rappelant aux participants le but de ce présent projet de recherche. Puisque cette étude vise principalement à faire avancer les connaissances dans ce domaine, nous recommandions aux candidats de partager en toute aisance leurs expériences, croyances et explications sur différents sujets tout au long de l'entrevue. Le format de l'entrevue était bâti de façon à obtenir des données et de profiter du vécu des participants et non pas d'évaluer leurs réponses. Les participants étaient encouragés à s'exprimer en toute liberté et en toute franchise puisqu'ils étaient conscients dès le départ qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises réponses aux différentes questions. De plus, afin d'éviter le problème de désirabilité sociale, nous avons rappelé aux participants que tous les renseignements recueillis demeureraient strictement confidentiels et qu'il n'y aurait aucun accès possible à ces données, sauf par le chercheur responsable et le directeur de recherche. Étant donné la nature exploratoire de ce projet de recherche et son optique de faire avancer les connaissances dans le domaine, nous avons donc incité les participants à partager le plus ouvertement possible leurs expériences et opinions sur les différents sujets traités au cours des entretiens.

Outre cette première section d'introduction générale, l'entrevue était structurée en huit parties. La première partie de l'entrevue contenait des questions générales sur le cheminement de chacun des participants. Puisque l'objectif de cette section est de

comprendre l'évolution du participant dans son champ d'expertise, celle-ci s'avère quelque peu différente selon le groupe ciblé. Ainsi pour les gardiens de but, nous voulions comprendre l'évolution de leur talent depuis leur décision de jouer au hockey et de devenir gardiens de but. Pour les entraîneurs, nous voulions connaître les raisons et le cheminement de chacun pour devenir entraîneur des gardiens de but dans la LHJMQ.

La deuxième partie de l'entrevue comportait des questions sur le volet entraînement. Les questions se voulaient d'ordre objectif et subjectif sur les différents types d'entraînement pour un gardien de but au cours d'une année (entraînement hors saison, entraînement au quotidien pendant la saison, entraînement en gymnase...). Par exemple, le participant devait décrire ses entraînements à différents moments dans l'année, ses sentiments quant aux entraînements et enfin, son implication pour atteindre les objectifs ciblés lors des différentes séances. Ainsi, un survol complet de l'aspect entraînement était réalisé dans cette seconde section.

La troisième partie de l'entrevue couvrait tout ce qui entoure la routine d'un gardien de but avant une partie. Les participants devaient expliquer leur préparation d'avant-match selon trois dimensions précises : situationnelle, temporelle et personnelle afin d'obtenir une vision globale de leurs routines et préparations d'avant-match.

La quatrième partie de l'entrevue renfermait des questions sur la période d'échauffement. Parmi ces quelques questions, nous voulions connaître le but et l'importance accordés à la période d'échauffement selon la perspective des gardiens de but et celle de leurs entraîneurs.

La partie suivante touchait toutes les questions entourant la compétition, soit pendant la partie. Le participant était invité à répondre à des questions concernant différents aspects spécifiques à une partie : stratégies utilisées pour rester alerte, stratégies utilisées pour refocaliser son attention, utilisation de routines entre les périodes... Ce volet comprenait également quelques questions sur les habitudes des gardiens de but après les parties, soit au niveau de leur routine, des évaluations...

Par la suite, on retrouvait une section portant sur le contrôle des distractions. Nous voulions en fait approfondir nos connaissances sur les différentes sources de stress pouvant avoir un impact significatif sur la performance d'un gardien de but. Nous voulions également en apprendre plus sur leurs façons de gérer le stress, la pression et les différentes sources de distraction. Les participants devaient aussi mentionner si le stress, d'une manière générale, affectait la performance d'un gardien de but. Dans l'affirmative, ils devaient spécifier si l'impact de ce dernier était positif ou négatif.

La septième section incluait des questions un peu plus pêle-mêle sur les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey. Dans un premier temps, nous voulions en savoir plus sur les relations que le gardien de but entretenait avec son acolyte et celles avec l'entraîneur des gardiens de but. Par la suite, les participants étaient amenés à partager leur opinion sur différents aspects psychologiques se rattachant à la psychologie des gardiens de but : la principale habileté mentale pour performer, leur définition du concept de la force mentale (expression souvent utilisée dans les médias lorsque l'on décrit un gardien de but en plein contrôle de ses moyens), le meilleur conseil à donner à un jeune qui commence une carrière de gardien de but et enfin, l'importance accordée aux facteurs psychologiques versus les facteurs physiques pour réussir. À ce moment, les

participants avaient l'opportunité d'exprimer leur opinion sur l'entrevue et étaient, du même coup, libres d'ajouter toute autre information ou quelques précisions sur un sujet abordé dans l'entrevue.

Finalement, tel que recommandé par Van der Maren (1996), la dernière section de l'entrevue comportait les questions plus techniques, soit les données sociodémographiques et les données complémentaires sur les participants. On évite ainsi « un style fermé, un jeu question-réponse brève » (Van der Maren, 1996, p. 14-6) en terminant l'entrevue avec la prise d'informations générales. Ces questions concernaient, entre autres, l'âge, le nombre d'années d'implication au hockey, le nombre d'années d'expérience comme entraîneur ou gardien de but, le nombre d'années d'implication au niveau du hockey junior (LHJMQ)...

Tout au long des entrevues, l'intervieweur avait une écoute active et prenait des notes afin de bien saisir toute l'information pertinente, garantir une bonne compréhension des réponses des participants et s'assurer qu'ils se sentent bien à l'aise en tout temps. Tout au long de l'entrevue, il a également pris soin de valider les réponses données par les participants dans le but de confirmer la compréhension du sens véritable de leurs différents propos. De plus, lorsque jugé nécessaire, l'intervieweur s'est assuré d'obtenir des clarifications de la part des participants, en posant des questions spécifiques pour avoir une meilleure compréhension des différents discours.

### **Procédures de collecte des données**

Le chercheur a pris soin de se préparer adéquatement à la technique de réalisation d'entrevue en lisant différents ouvrages sur la méthodologie des entrevues individuelles (Poupart et al., 1997; Patton, 2002). Deux études pilotes ont ensuite été réalisées afin



de permettre au chercheur d'optimiser la technique de l'entrevue. La même approche méthodologique a été utilisée avec les participants à ces entrevues préparatoires qu'avec les candidats sélectionnés pour le projet de recherche. Seuls les critères de sélection étaient légèrement différents : ces deux participants n'œuvraient pas dans la LHJMQ mais avait tout de même un solide bagage au niveau du hockey universitaire québécois. La première entrevue pilote a eu lieu avec un entraîneur des gardiens de but de niveau universitaire alors que la seconde a été réalisée avec un gardien de but ayant œuvré plusieurs années au niveau universitaire. En plus d'améliorer la technique de l'interview, ces entrevues pilotes nous ont également permis de modifier et réajuster les différentes questions prévues dans le plan initial de l'entrevue afin de les rendre les plus précises possible (Van der Maren, 1996). Une fois ces modifications effectuées et approuvées par les deux différents sujets des entrevues pilotes, il a été possible pour le chercheur de passer aux entrevues véritables avec les différents gardiens de but et entraîneurs des gardiens de but sélectionnés pour ce projet de recherche.

La totalité des entrevues a ensuite été réalisée par l'auteur de cette recherche. La qualité de l'information donnée par les participants, autant les entraîneurs des gardiens de but que les athlètes, était d'une richesse incroyable puisque dans l'ensemble, ceux-ci semblaient aimer parler de leurs expériences dans le hockey. Il est important d'ajouter que pour accommoder le participant, toutes les entrevues ont eu lieu dans un environnement choisi par celui-ci. Ceci a également eu un effet positif puisque pour celui-ci l'endroit choisi lui était déjà familier et lui permettait d'être plus à l'aise. Les endroits choisis étaient variés : salle à l'aréna, café, restaurant, chambre des joueurs, bureau à l'aréna, domicile... Dans la majorité des cas, l'endroit utilisé était relativement calme. Dans une seule des entrevues, une tierce personne était présente et a assisté. Celle-ci a parfois donné son opinion à quelques occasions puisque le participant le

questionnait à son tour. Par contre, lors de l'analyse du contenu de l'entrevue, seuls les propos du candidat sélectionné ont été retenus.

La même formule a été utilisée lors de la réalisation de chacune des entrevues. L'intervieweur et le participant étaient assis face à face, séparés par un bureau ou une table. Dans l'ensemble, il était possible de retrouver le magnétophone, la grille de l'entrevue, les formulaires de consentement (un remis au participant et l'autre pour le chercheur) et deux stylos sur la table. Avant de procéder à l'entrevue, tous les participants ont dû lire et signer les deux copies du formulaire de consentement (voir l'appendice A et l'appendice B). Une fois signées, une copie papier leur était donc remise et l'autre, gardée précieusement par le chercheur. Les entrevues ont ensuite eu lieu en suivant les questions prédéterminées dans la grille de l'entrevue. La durée des entrevues a été variable, fluctuant entre trente et cent-vingt minutes.

## **Analyse des données**

### **Transcription des données**

La première étape de l'analyse des données a été la retranscription *verbatim* (mot à mot) sur traitement de texte de chacune des entrevues enregistrées en totalité pendant la collecte des données. Il a été possible d'obtenir le contenu de chacune des entrevues en version papier pour en faciliter l'analyse en détail par la suite. Cette première étape du traitement des données a permis, entre autres, de structurer et d'organiser « les données dans un espace visuel réduit » (Miles & Huberman, 1984, p. 25) et ainsi, faciliter le travail subséquent d'analyse. Nous avons ensuite procédé à la

vérification de cette saisie des données avec une dernière lecture approfondie de ces transcriptions accompagnée d'une écoute active des enregistrements.

Une copie de chacun des *verbatim*s a ensuite été envoyée au participant afin que celui-ci puisse valider l'information, c'est-à-dire confirmer que tous les propos rapportés lors de l'entretien se retrouvent dans le texte et que ceux-ci sont valables (Miles & Huberman, 1984; Paillé & Mucchielli, 2003). Une majorité de participants ont approuvé le contenu retrouvé dans la retranscription de leurs entrevues, alors que certains n'ont tout simplement pas répondu aux multiples messages envoyés. Une fois cette étape terminée, il a été possible de poursuivre l'analyse des données.

### **Codage des données**

Une première analyse de contenu a été effectuée sur les différents propos recueillis des entrevues. Par contre, avant d'analyser en profondeur ce matériel, il incombait au chercheur principal de cette recherche de lire chacune des retranscriptions des entrevues plusieurs fois afin de se familiariser avec son contenu. Par la suite, il a été possible de déterminer les unités d'analyse, soit les critères de base élaborés en fonction de la question de recherche pour sélectionner certains passages du texte. Ainsi, tous les segments du texte qui comportaient un élément important ou qui répondaient directement ou indirectement à la question de recherche étaient considérés significatifs et étaient retenus aux fins d'analyse.

Nous avons ensuite poursuivi avec l'analyse de contenu. Cette étape consistait principalement à la codification du matériel recueilli. Les codes sont en fait « des étiquettes qui désignent des unités de signification pour l'information descriptive ou inférentielle compilée au cours d'une étude » (Miles & Huberman, 2005, p. 112). En

d'autres mots, cette première étape consistait à donner une unité de sens aux différents passages du texte jugés utiles aux fins de cette étude. Ces segments ont tous été codés en fonction d'une liste non spécifique de rubriques situationnelles afin de les classer d'une manière très générale. Le chercheur a dû utiliser une technique de codification heuristique, soit sans grille de codification précise, en fonction des différentes situations dans lesquelles les participants nous parlaient de l'aspect mental, soit en situation pré-compétition, en situation de compétition, en situation post-compétition et enfin, de façon générale. Un code était ainsi associé pour chaque information significative suggérée par les participants.

Une fois ce processus terminé, il a été possible d'analyser tous les codes recueillis afin de regrouper ceux ayant les mêmes significations pour en faire un seul plus général. Après complétion de l'analyse des codes, il a été possible d'identifier d'une manière progressive, des métacodes, soit des codes de niveau supérieur, en fonction des différents thèmes suggérés par les codes identifiés. Enfin, ces métacodes ont été réorganisés, lorsque possible, dans des catégories pour obtenir un portrait précis et plus objectif de l'information recueillie. Tout le processus de codage des données a été réalisé, entre autres, à l'aide d'un logiciel informatique (*QDA Miner*). Cette analyse univariée de type descriptive des contenus des entrevues des gardiens de but de niveau élite nous a permis de dresser une liste caractéristique des facteurs psychologiques de la performance chez les gardiens de but.

Les mêmes étapes de codage ont été nécessaires pour les données provenant des gardiens de but et celles provenant des entraîneurs des gardiens de but. Par contre, le codage a été différent et spécifique pour chacun des groupes interrogés. Ainsi, nous avons commencé par coder les passages des textes tirés des propos des gardiens de

but pour enfin reprendre la même séquence un peu plus tard avec les passages des textes provenant des entraîneurs des gardiens de but. Enfin, dans l'éventualité de comparer les résultats des deux groupes, il a fallu uniformiser, lorsque possible, les thèmes et catégories identifiés. Ce processus de codage a donc demandé beaucoup de temps puisqu'il a fallu recourir au double codage afin d'obtenir un portrait juste des propos rapportés par ces deux groupes distincts.

### **Interprétation des données**

Le codage des données a été suivi de l'interprétation des données relativement aux objectifs de la recherche. Comme notre objectif principal consistait à identifier les différents facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey, la première étape de l'interprétation des données a été de tracer un portrait des différents facteurs psychologiques mentionnés en fonction des différentes situations de performance : avant la compétition, pendant la compétition, après la compétition et finalement, de façon générale.

Il a été possible d'identifier différents facteurs psychologiques de performance dans chacune des situations identifiées autant pour les gardiens de but que pour les entraîneurs des gardiens de but avec tableaux et schémas à l'appui. Cela nous a permis, dans un premier temps, d'obtenir un portrait clair et concis des nombreux propos rapportés. Dans un deuxième temps, cela a facilité le dernier volet analytique de cette recherche voulant que nous comparions les propos des gardiens de but à ceux de leurs entraîneurs. Nous avons ensuite procédé à une analyse de contenu multivariée en effectuant un croisement entre le contenu des entrevues des gardiens de but et celui des entraîneurs des gardiens de but afin d'en tirer des conclusions précises sur le sujet.

**Considérations éthiques**

Avant d'amorcer l'entrevue, un formulaire d'information et de consentement a été présenté à chaque participant. Ce formulaire (voir l'appendice A et l'appendice B) décrivait, entre autres, la nature de ce projet de recherche, les objectifs de l'étude, l'implication par le participant dans cette étude, les avantages et les inconvénients liés à une participation à ce projet de recherche, son droit de se retirer en tout temps sans préjudice ainsi que quelques précisions sur la confidentialité du protocole. Les deux principes éthiques énumérés par Lessard-Hébert et al. (1996) étaient donc respectés, soit informer adéquatement les sujets et les protéger des risques encourus par une participation à cette étude. Chaque participant devait donc lire, comprendre et signer ce document relatant toutes les informations relatives à ce projet de recherche.

Il est important d'ajouter également que le Comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé de l'Université de Montréal a approuvé ce projet de recherche. Un certificat éthique avait ainsi été octroyé pour ce projet de recherche (voir l'appendice E).

**Stratégies pour accroître la validité**

Dans le but d'augmenter la crédibilité de cette recherche, plusieurs stratégies ont été utilisées. Les prochains paragraphes ont pour objectifs d'expliquer les cinq différents critères de la rigueur méthodologique mentionnés par Van der Maren (1996).

**Fidélité des données**

Le critère de fidélité des données (aussi appelé vraisemblance ou fiabilité selon certains auteurs) porte sur le fait qu'il est « possible de répéter l'observation du même trait ou sur la possibilité d'obtenir la même observation du même événement de plusieurs points de vue différents » (Van der Maren, 1996, p. 5-2). Afin d'augmenter le niveau de fidélité de ce projet de recherche, plusieurs stratégies ont été mises en place : les questions de recherche étaient claires; les caractéristiques des différents sujets sont explicitement décrits; l'utilisation d'un magnétophone lors des entrevues ainsi que des notes d'entrevue sur papier ont facilité un accès rapide et efficace aux données; les rôles de chacun des chercheurs ainsi que les stratégies de collecte de données étaient clairement spécifiés afin qu'il soit possible pour tout autre chercheur de vérifier la démarche utilisée et finalement, des vérifications des différents codes utilisés ont été réalisées par un pair.

**Validité**

Il est possible de définir la validité comme étant la preuve que les données obtenues correspondent vraiment à ce que le chercheur veut observer (Lessard-Hébert et al., 1996). Ainsi, tel qu'il est recommandé par Van der Maren (1996), les données recueillies dans ce projet de recherche sont toutes en rapport avec la question de recherche principale posée. Chacune des sections de la recherche, composées de la formulation des buts du projet de recherche, de la collecte de données, de l'analyse des données, de l'interprétation et enfin de la vérification des résultats se rapporte en tout temps à l'objectif principal de cette étude.

**Validité interne**

La validité interne, aussi appelée critère de crédibilité, se rapporte à la valeur de la vérité. En d'autres mots, nous nous assurons que les prémisses conduisent bien aux conclusions identifiées. Histoire d'augmenter le niveau de validité interne, deux types de rétroaction ont été obtenus afin d'identifier des menaces à la validité, des biais, des présuppositions du chercheur ou des failles dans sa méthodologie (Maxwell, 1999). En premier lieu, nous avons reçu les commentaires du second chercheur impliqué dans ce présent projet de recherche (directeur de recherche) afin d'élaborer un guide d'entretien pertinent et de planifier un protocole de base rationnel pour le projet de recherche. En deuxième lieu, un pair, chercheur indépendant, n'ayant pas été impliqué dans la collecte des données lors des entrevues sur le terrain, a révisé les données en contrecodant tous les *verbatim*s à l'aide de la grille des codes finale issue des étapes de codification de façon à nous assurer que le codage a été bien exécuté et d'obtenir le point de vue « neutre » d'une tierce personne.

**Validité externe**

Le critère de validité externe ou encore critère de transférabilité se rapporte à la possibilité de propager les observations ou conclusions à d'autres réalités semblables (Van der Maren, 1996). En d'autres termes, nous voulons savoir si les conclusions d'une étude ont une signification plus large et surtout si elles peuvent se transférer à d'autres contextes (Miles & Huberman, 2005). En vue d'augmenter le niveau de validité externe, nous avons pris soin de décrire suffisamment les caractéristiques de l'échantillon des populations étudiées de manière à permettre certaines comparaisons avec d'autres échantillons.



**Objectivité**

Comme le mentionnent Miles & Huberman (2005), la quête principale se rapportant à l'objectivité est celle d'une recherche de neutralité et de liberté face aux différents biais pouvant être induits par le chercheur. Il incombe donc aux chercheurs de décrire d'une façon claire, explicite et détaillée toutes les méthodes, procédures et étapes reliées à la réalisation du projet de recherche, tâche que nous nous sommes efforcées de remplir avec le plus de précisions possibles tout au long de ce mémoire.



**TROISIÈME SECTION :**  
**LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS**



## Spécificité du hockey junior

Dans l'intention de mieux comprendre l'environnement et le contexte dans lesquels évoluaient les gardiens de but et leurs entraîneurs lors de la réalisation de cette étude, il est essentiel d'ajouter une brève description des traits particuliers de la LHJMQ.

La LHJMQ a vu le jour en 1969. À l'époque, la ligue était formée de onze équipes au total. En 2008-2009, saison au cours de laquelle les entrevues pour ce projet de recherche ont été réalisées, la ligue comptait dix-huit équipes dispersées aux quatre coins du Québec, des provinces de l'Atlantique et de la Nouvelle-Angleterre aux États-Unis. La mission de cette ligue depuis plusieurs années est de développer des jeunes joueurs de 16 à 20 ans pour accéder au hockey professionnel tout en les soutenant dans leur cheminement scolaire (études secondaires, collégiales ou universitaires). Par conséquent, les joueurs doivent composer avec un horaire chargé imposé par les contraintes du hockey ainsi que par les demandes scolaires. La conciliation du hockey junior et des études demeure de l'ordre du possible malgré les demandes importantes du calendrier et des nombreux voyages. L'importance accordée à chacune de ces sphères demeure par contre un choix personnel en fonction des valeurs de l'individu ou des priorités de l'équipe junior pour laquelle le gardien évolue. Chaque équipe s'est engagée à offrir un développement optimal au niveau scolaire, mais l'application de ce mandat est laissée à la discrétion de l'équipe, amenant une certaine diversité dans le développement scolaire des joueurs.

« Je dirais que j'ai sacrifié mon école [...] Mettons que présentement je me concentre surtout sur le hockey [...] Le chemin que je peux faire si ça marche pas dans le hockey, l'école, j'vais être un petit peu en retard, c'est pas grave, je me concentre surtout sur le hockey » (Participant GG2).

« Ça été advenue que pourra. Dans le fond, je veux dire si ça marche, ça marche, si ça marche pas, j'avais toujours l'école. J'ai toujours trouvé que l'école c'était très important donc j'ai toujours préconisé l'école fait que si ça marche au hockey, *ben* tant mieux » (Participant GC1).

En plus des contraintes scolaires, les joueurs de hockey de niveau junior doivent composer avec les nombreuses demandes imposées par leur engagement auprès de leur équipe junior. Outre les séances d'entraînement complètes, intensives et structurées (sur glace et hors glace); les différentes activités sociales (séances d'autographe, conférences dans différents milieux...) et les activités d'équipes (rencontres, encadrements divers...), un calendrier important de soixante-huit parties en saison régulière, vient en plus remplir l'horaire de ces jeunes athlètes. S'ajoutent à cela, les nombreux voyages. Il est important de souligner que la saison peut s'étendre au-delà de ces soixante-huit parties régulières si des séries éliminatoires sont présentées, dans le but de déterminer l'équipe championne de la Ligue qui la représentera ensuite à la Coupe Memorial.

Malgré que la conciliation des études et du hockey impose à ces jeunes gardiens de but de la LHJMQ une éthique de travail au quotidien exemplaire, nous nous concentrerons seulement sur l'aspect psychologique entourant les situations de compétitions dans ce présent projet de recherche.

## **Présentation des résultats pour les gardiens de but**

### **Profil des participants – gardiens de but**

Les résultats présentés dans cette première section proviennent de l'analyse des entrevues réalisées auprès de sept gardiens de but actifs québécois et francophones

issus de la LHJMQ, ayant été sélectionnés selon certains facteurs de faisabilité et surtout selon quelques facteurs d'inclusion mentionnés dans la section sur les procédures d'échantillonnage.

L'âge des athlètes sélectionnés se situait entre 17 et 20 ans, l'âge moyen de ceux-ci étant 18,71 ans. Le nombre d'années d'expérience moyen comme gardien de but était de 11,14 ans et celui-ci variait entre 7 ans et 13 ans. Le nombre d'années d'expérience dans la LHJMQ était semblable pour tous les participants (moyenne de 2,85) variant entre 2 et 3 années. Toutefois, tous les gardiens de but avaient participé activement à plus de 70 parties avant de participer à ce présent projet de recherche.

### **Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation pré-compétition**

Tous les gardiens de but interviewés ont affirmé avoir une routine établie afin de se préparer à la compétition. La routine semble donc être un élément clé dans la préparation mentale du gardien de but. La routine sera toutefois plus ou moins rigide en fonction de l'individu.

« C'est pas tout le temps la même chose, mais ça se ressemble [...] J'ai une routine oui, mais pas, pas très, très stricte; si à 4 h 30 j'ai pas fait ça, c'est pas... » (Participant GC1).

« C'est tout le temps la même routine, fait que c'est tout le temps la même chose » (Participant GV1).

Pour chacun des participants, cette routine commence la veille de la partie. En effet, pour la majorité des gardiens de but, la préparation débute au coucher; c'est à ce moment qu'ils commencent à penser plus spécifiquement à la partie du lendemain.

« Le soir d'avant disons, moi avant de me coucher dans le fond, j'essaie de visualiser un peu, j'ai déjà regardé beaucoup les vidéos; dans le fond, j'essaie de me rappeler les dernières fois quand j'ai joué contre, c'était quoi leurs habitudes sur la glace, qu'est-ce qu'ils faisaient le plus, *pis* moi aussi j'essaie de me concentrer pour la *game*. Mais sinon, la journée d'une *game*, on a, tout le monde a ses propres habitudes, ses propres routines à faire. Fait que c'est sûr que la journée de la *game*, c'est sûr que la préparation est déjà commencée » (Participant GVO1).

Alors que tous les gardiens de but affirment sans hésitation avoir une routine établie avant la compétition, l'utilisation de superstitions n'est pas aussi claire. Quatre des sept participants ont clairement affirmé être superstitieux.

« Oui, un peu. Des fois, ça arrive disons que, si j'ai une bonne *game*, *pis* on gagne, la *game* d'après, je vais remettre la même chemise *pis* la même cravate » (Participant GG1).

Toutefois, la définition du terme superstition ne semble pas la même pour tous participants. Plusieurs (trois) ont affirmé être superstitieux, mais en expliquant leurs différentes superstitions, ils parlaient plutôt de routine que de superstition.

« Je *tape* tout le temps mes hockeys avant tous les matchs, je *tape* les deux, même si des fois, ils ont pas besoin d'être *tapé* là. *Pis* des p'tites choses. Quand je sors du *warm-up*, je sors tout le temps pas mal en même temps [...] Non, c'est plus une routine que je me suis faite » (Participant GD1).

Alors que pour plusieurs, les concepts de superstition et de routine semblent interchangeable, deux participants affirment clairement ne pas être superstitieux, mais utilisent plutôt des routines afin de mieux se concentrer.

« J'ai ma routine mais mettons si je change ma routine, je pense pas que, je vais pas dire "ah non! à soir ça va pas *ben* aller"... Je pense que c'est plus qui joue dans la tête que, que d'autre chose » (Participant GV1).

Les gardiens de but de la LHJMQ apprennent habituellement la veille s'ils commenceront la partie, à moins de circonstances particulières. Pour la plupart (quatre



des sept gardiens de but interviewés), leur préparation d'avant-match sera différente selon qu'ils commencent la partie ou non.

« C'est sûr que tout le monde dit "faut que tu te prépares comme si tu joues tout le temps", mais c'est pas vrai là. Mais si tu joues pas, tu vas être plus détendu, plus relax » (Participant GG2).

« Si je commence pas la partie, peu importe, on dira ce qu'on veut, quand les gardiens de but disent "ah j'suis prêt quand même", ça c'est pas vrai, là. Quand je *goale* pas, j'suis pas mal moins préparé que quand je *goale* sauf que des fois, je *goale* pas *pis* j'y vais *pis* ça va mieux que quand j'suis préparé. On dirait que quand tu y vas, il y a tellement l'effet surprise que tu y vas, t'es pas stressé, *pis* on dirait que ça va bien. Mais c'est sûr que c'est pas la même préparation quand tu *goales* pas » (Participant GC1).

Un seul des participants a mentionné avoir exactement la même routine, peu importe qu'il soit le gardien partant ou pas. Les deux autres ont une préparation d'avant-match semblable, mais avec quelques variations sur le plan physique, c'est-à-dire siestes plus courtes, entraînement sur glace le matin de la partie plus long ou plus intense...

« La même chose [...] C'est la même chose » (Participant GD2).

« Dans la tête, c'est pratiquement, *ben* je veux dire, dans mon état d'esprit face au match c'est pratiquement pareil dans le sens que moi, faut que je sois prêt quand même à rentrer peu importe... Sauf que physiquement, les *games* que je *goale* pas, je vais faire un *workout* plus intense avant le match... » (Participant GD1).

Les différentes routines utilisées par ces gardiens de but auraient pour effet d'optimiser l'état d'esprit du gardien de but afin que celui-ci soit toujours ou pratiquement toujours prêt mentalement au début de la partie.

« Au début de la *game* tu es à 100 % » (Participant GD1).

« Dans l'ensemble, je suis toujours prêt à 100 % » (Participant GV1).

## Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation de compétition

### Sources de stress et de distraction pouvant affecter la performance des gardiens de but

Avant de se concentrer sur les différentes stratégies sur le plan mental utilisées par les gardiens de but en situation de compétition, il est fondamental d'abord d'identifier les différents facteurs pouvant interférer avec la performance du gardien de but.

#### Sources de stress

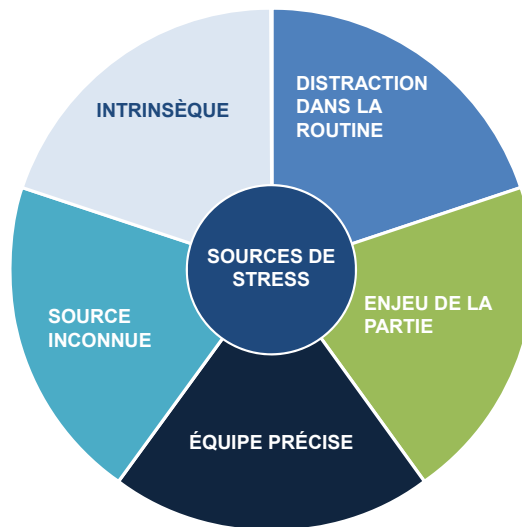


Figure I. Sources de stress pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les gardiens de but

Il existerait plusieurs sources de stress pouvant affecter un gardien de but en compétition. Parmi les différentes sources de stress identifiées, on mentionne le stress intrinsèque que l'athlète s'impose lui-même, c'est-à-dire la volonté de performer ou encore de devoir surmonter ses mauvaises performances.

« C'est plus par rapport à mes performances, le stress, c'est pas par rapport à l'équipe qu'on joue [...] c'est vraiment plus par rapport à mes performances, je veux performer le soir » (Participant GC1).

« Tant qu'à ça, les mauvaises performances *pis* il faut que tu retournes plus fort après, c'est sûr que ça me stresse » (Participant GV1).

Une distraction intervenant dans la préparation du gardien de but peut également avoir pour effet de provoquer du stress chez l'athlète.

« La seule manière, la seule fois que je me sens stressé, c'est si dans un match, je me sens pas, disons pas prêt mentalement, pas prêt, pas concentré ou s'il y a quelque chose qui m'a dérangé durant ma routine, des fois je me pose des questions *pis* à partir de là, j'suis plus stressé » (Participant GVO1).

Les gardiens de but pourraient aussi ressentir du stress dépendamment de l'enjeu de la partie. Selon nos résultats, le stress serait particulièrement ressenti en fonction de l'importance de la partie.

« *Ben* les *playoffs*, c'est sûr que c'est plus important là, c'est plus, tu joues pu pour deux points, tu joues pour continuer à jouer au hockey » (Participant GV1).

Dans ce même ordre d'idée, pour certains, affronter une équipe en particulier peut devenir une source de stress.

« Ça peut être une équipe que t'as jamais, que t'as jamais gagné contre eux. C'est sûr que ton stress peut être un petit peu plus élevé de jouer contre eux autres » (Participant GD2).

Un seul des participants mentionne ne ressentir du stress qu'à l'occasion mais n'est pas en mesure d'identifier clairement la source de son stress. Il est toutefois capable d'affirmer que ce stress affecte négativement ses performances.

« Je sais pas, des fois, j'arrive là *pis* je me retrouve à stresser... Je le sais même pas moi-même. Je le sais pas! C'est ça qu'il faudrait que je sache là! Je ne le sais pas! Je sais juste que c'est dans ce temps-là que ça va moins bien » (Participant GG1).

### Sources de distraction

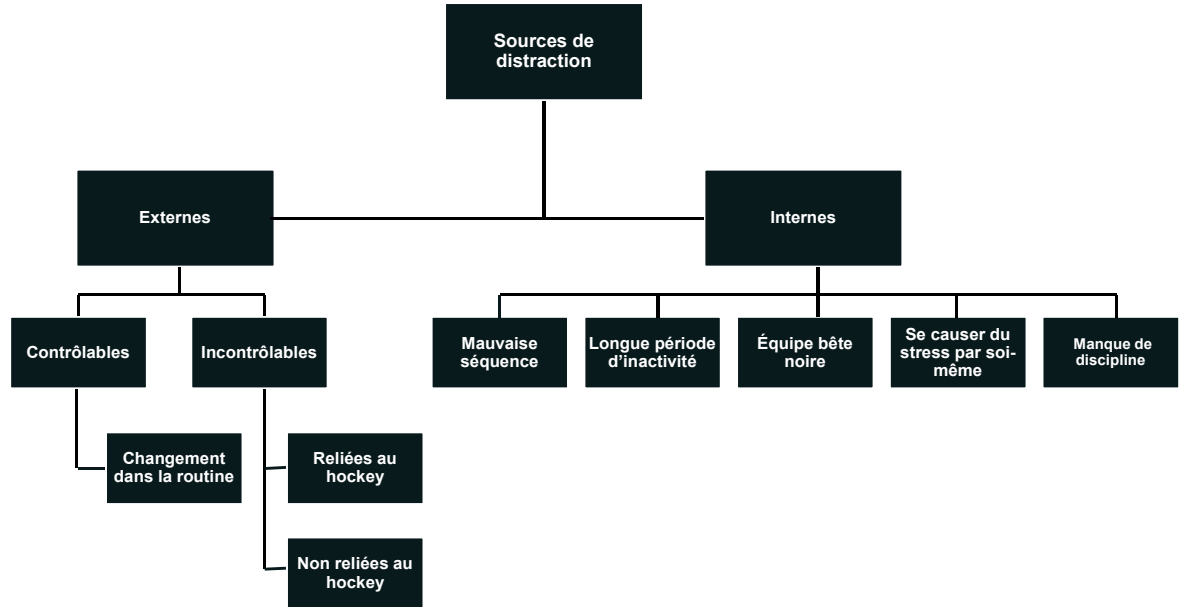


Figure II. Sources de distraction pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les gardiens de but

Les distractions sont des stimuli qui déconcentrent les athlètes ou qui interviennent négativement sur leur capacité de focaliser leur attention. Il est possible d'identifier deux types de distractions, soit les distractions externes et les distractions internes.

Les distractions externes proviennent généralement de stimuli extérieurs, c'est-à-dire stimuli physiques ayant un impact sur un des cinq sens de la personne. À la lumière des paroles des participants, il est possible de séparer les distractions externes en deux sous-catégories, soit les distractions externes contrôlables et les distractions externes incontrôlables.

Plusieurs distractions externes contrôlables ont été identifiées par les participants comme se rapportant toutes à certains changements dans leurs routines.

« Même le soir, si je veux me coucher à une certaine heure *pis* il faut que je me couche à cette heure-là, je te parlerai pas plus longtemps, je vais me coucher. Si je me couche un peu plus tard, ça va changer. *Pis* elle m'appelle [sa copine], à l'heure où je m'en va, je m'en vais me coucher ou toute ça, ça va m'affecter un peu » (Participant GG2).

Des distractions externes incontrôlables reliées au hockey comme l'entraîneur, la foule, les médias et l'importance de la partie ainsi que des distractions externes incontrôlables non reliées au hockey telles la famille et la petite amie constituent quelques-unes des nombreuses distractions externes incontrôlables identifiées par les participants.

« C'est sûr que le coach peut être une distraction, ça peut être une source de distraction, ça dépend comment. Au niveau junior, les agents c'est, ça peut être une distraction comme ça peut être très positif. Ça dépend, qui prend soin de toi. La famille, les parents peuvent être une distraction » (Participant GD2).

« Quand on va à des places comme Baie-Comeau, Chicoutimi, c'est vrai qu'il y a beaucoup de personnes, beaucoup de bruit, Shawinigan... Je pense que c'est la principale. Aussi, les médias aussi ça peut être une source de distraction » (Participant GV1).

Les distractions internes proviennent plutôt de pensées et d'émotions qui viennent perturber l'état d'esprit et le niveau de concentration d'un athlète. Les gardiens de but mentionnent plusieurs distractions internes, par exemple une mauvaise séquence, une longue période d'inactivité, faire face à une équipe avec laquelle ça ne tourne jamais bien ou encore s'imposer soi-même du stress. Un seul rapporte qu'il lui arrive de se laisser déconcentrer à cause de son manque de discipline et son tempérament bouillant.

« Qu'est-ce qui pourrait me causer du stress? Quand j'ai pas joué pendant longtemps, mettons. *Tsé*, mettons que là, il a fait *goaler* l'autre *goaler* pendant un bout et là pouf, là, ok, c'est à ton tour là » (Participant GD1).

« Des fois sur la glace, je suis un *goaler*, j'ai eu 24 minutes de punition cette année, je pense que c'était le plus dans la ligue; je suis peut-être un peu indiscipliné, je frappe beaucoup les gars devant le *net*, des fois je *pogne* des punitions que je pense que je mérite pas, je peux *péter une coche* après le *ref*. Des fois ça peut me sortir. » (Participant GVO1).

### **Stratégies de contrôle de l'attention utilisées par les gardiens de but**

Trois situations particulières nécessitant le recours à différentes stratégies de contrôle de l'attention ont été investiguées dans cette étude, soit en situation générale de compétition, en situation de stress en général et enfin, en réaction aux situations difficiles, soit après avoir accordé un mauvais but.

#### **Stratégies de concentration**

Les stratégies cognitives sont des tactiques utilisées par les gardiens de but afin de rester concentrés tout au long de la partie. Ces stratégies incluent la visualisation, l'utilisation de routines, l'utilisation de repères ou de stimuli externes, le dialogue interne, l'utilisation de repères temporels, l'attention sur le déroulement de la partie, la variation du niveau de concentration et enfin, le contrôle corporel.

#### **Visualisation**

La visualisation est une technique qui semble être utilisée par plusieurs gardiens de but, principalement durant les arrêts de jeu ou dans les moments où le gardien de but est moins sollicité.

« Souvent, ce que je fais, c'est que si le jeu est dans l'autre zone et que ça fait longtemps que j'ai pas eu de lancer, je me mets à la place de l'autre *goaler*. J'essaie de me mettre dans les situations, bon, je le fais pas là dans mon *net*, mais comme ça, je visualise un peu des *shots*, fait que là, quand ça arrive, ça fait comme si j'en avais reçu déjà » (Participant GD1).

### Utilisation de routines

Les gardiens de but utiliseraient différents types de routine voués spécifiquement à rester en contrôle pendant la partie. Ainsi, pour le gardien de but, une routine se définit comme étant une suite d'actions exécutées de façon naturelle afin de garder un niveau de concentration optimal pendant toute la partie.

« Moi, je patine tout le temps autour entre les jeux, que ce soit un but ou non » (Participant GVO1).

### Utilisation de repères ou de stimuli externes

L'utilisation de repères ou stimuli externes est une stratégie commune utilisée par les gardiens de but de façon à rester concentrés. Nous parlons ici de repères visuels tels des mots clés inscrits sur une pièce d'équipement ou encore la rondelle comme stimulus externe.

« C'est de tout le temps jamais lâcher la rondelle des yeux » (Participant GV1).

### Dialogue interne

La majorité des participants rapporte aussi utiliser une forme de dialogue interne comme stratégie de contrôle de l'attention.

« Si je fais un arrêt, que je suis tout perdu là, sur le tir, "ok X, on recommence, on revient à la base"... Ok, la *game* va pas *ben* à soir... Si je fais un arrêt spectaculaire, mon cerveau me dit en partant : "c'est faite mon homme, continue de *goaler* de même *pis* tu vas gagner" » (Participant GD2).

### Utilisation de repères temporels

L'utilisation de repères dans le temps se présente de deux formes différentes chez les gardiens de but. Alors que pour certains ne pas regarder le cadran constitue une façon de rester concentrés à tout moment, pour d'autres, l'inverse est aussi vrai, c'est-à-dire qu'ils segmenteront la partie en tranches de X minutes. Chaque gardien, en fonction

de sa personnalité et de sa facilité à gérer le stress, choisit une ou l'autre des stratégies de repères dans le temps.

« Quand tu regardes pas le cadran, le temps passe plus vite. Fait que des fois, 2-3 mouvements *pis* oups, tu te revires *pis* on s'en va, *pis* il y a des choses qui font que, en même temps, quand tu penses pas au cadran, *ben* ça veut dire que tu penses à d'autres choses » (Participant GD2).

« Par tranches de 5 minutes. Je pense que c'est l'un des meilleurs trucs que je fais » (Participant GV1).

### **Attention spécifique sur le déroulement de la partie**

L'attention particulière et l'analyse personnelle du gardien de but sur le déroulement de la partie sont également des techniques utilisées par l'ensemble des gardiens de but afin de rester en contrôle pendant la partie.

« Je regarde tout le temps le jeu, je suis tout le temps le jeu, même si ça se passe pas dans ma zone » (Participant GD1).

### **Variation du niveau de concentration**

Les gardiens de but varient énormément leur niveau de concentration pendant la partie ou encore trouvent un niveau de concentration « optimal », soit ni trop haut ni trop bas, afin de toujours demeurer en contrôle d'eux-mêmes lorsqu'ils sont sollicités.

« J'suis concentré, mais en même temps, pas à l'opposé non plus » (Participant GG1).

### **Contrôle corporel**

Finalement, le contrôle corporel constitue la dernière stratégie de contrôle de l'attention rapportée par les gardiens de but.

« Je me place dans une position que je, justement, j'ai du succès *pis* que j'ai pas à me casser la tête, *pis* je me place quand la rondelle est de l'autre bord. Je me place dans une certaine position dans mon but » (Participant GG2).



### **Stratégies de *coping***

En vue de gérer leur stress, les athlètes utilisent différentes techniques, communément appelées stratégies de *coping*. Parmi celles-ci, les gardiens de but en ont identifié plusieurs qu'ils utilisent lorsqu'ils le jugent nécessaire. On peut d'ailleurs regrouper ces stratégies de *coping* énumérées en huit catégories bien précises.

La première stratégie de *coping* utilisée par les gardiens de but est l'obtention d'aide auprès d'un proche, d'un coéquipier ou d'un modèle.

« Le point ultime, *ben* moi, j'avais rencontré Roland Melanson, quand je suis allé à Montréal. *Pis* il m'avait demandé durant mes *games* si j'étais, si j'étais prêt mentalement, si je me faisais déranger *pis* je lui avais avoué que je me faisais, disons que d'habitude j'étais fort mentalement, j'suis un gardien que rien ne pouvait me déranger, mais que là, la moindre petite chose qui allait arriver, ça me dérangeait. *Pis* ça, dans le fond, la seule affaire qu'il m'a dit c'est qu'il fallait que je me concentre sur ma tâche à moi *pis* que je fasse les arrêts comme il fallait, *pis* que quand j'arrive sur la glace, que ce soit les joueurs, les coachs, les partisans, la famille, n'importe quoi, que dans le fond il fallait que je me concentre plus sur ma tâche *pis* que *tsé*, dans le fond, tout ce qu'on peut pas contrôler, qu'on mette ça de côté *pis* qu'on pense pu à ça » (Participant GVO1).

La deuxième catégorie de stratégie de *coping* est la capacité de concentration. Celle-ci contient tout ce qui se rapporte à la focalisation de l'attention interne ou externe, l'abstraction des distractions, l'utilisation de mots clés ou de support visuel, le blocage des pensées et enfin, la réduction des sources de stress. Voici des citations reprenant chacun des éléments composant la capacité de concentration en fonction des résultats obtenus.

Tableau I. Composantes de la capacité de concentration selon les gardiens de but

Composantes de la capacité de concentration	Citations
Focalisation de l'attention interne ou externe	« Si avant un match il y a plus de stress, t'essaies de te concentrer <i>pis</i> d'essayer de te concentrer sur ce que t'as à faire » (Participant GVO1).
Abstraction des distractions	« Faut que tu sois capable de mettre ça de côté <i>pis</i> de juste <i>focuser</i> sur ton match » (Participant GVO1).
Utilisation de mots clés ou de support visuel	« Pendant tout le temps, quand je sentais qu'entre les deux oreilles, <i>ben</i> j'étais nerveux, <i>ben</i> je regardais, je me les remettais dans la tête » (Participant GG2).
Blocage des pensées	« Dans le fond, tout ce qu'on peut pas contrôler, qu'on mette ça de côté <i>pis</i> qu'on pense plus à ça » (Participant GVO1).
Réduction des sources de stress	« Moi j'aime mieux limiter les sources de stress » (Participant GC1).

La résilience serait la troisième catégorie de stratégie de *coping* utilisée par les gardiens de but dans l'adversité. Elle se manifeste de différentes façons, soit rebondir, persévérer, s'adapter aux changements et rehausser la rigueur à l'effort, comme en témoignent ces prochaines citations.

« Des fois de te mettre en maudit parce que le coach t'a traité de pas bon, fait que non, c'est juste de te montrer que c'est peut-être pas vrai. Fait que, ça donne un challenge, tu essaies de bien sortir » (Participant GD2).

« Ne jamais lâcher, j'pense. C'est une autre façon de voir ça » (Participant GG1).

« Surtout qu'il faut s'adapter à ces choses-là » (Participant GD2).

« Quand j'ai de la pression, en avant de moi là, je me dis je veux faire ça, *pis* je le travaille toujours *pis* je pense que c'est, je vais tout le temps le travailler pour être sûr que le dernier match de la saison (inaudible), je vais être *sharp* pareil » (Participant GD2).

La quatrième stratégie de *coping* utilisée par les gardiens de but proviendrait de sources de motivation variables, soit externes ou internes. L'utilisation de routines

précises et l'utilisation de stimuli externes c'est-à-dire la foule comme agent motivateur, sont les deux sources de motivation externes utilisées par les gardiens de but.

« C'est sûr que quand la routine, quand la routine va toute bien *pis* que, faut que je sois bien, le *warm-up* va bien, tu rentres dans la *game pis* t'es confiant » (Participant GG2).

« C'est moi qui fait que le monde là, le monde là, ils veut se lever pour applaudir là, mais il se lève pour me haïr. Assure-toi que quand ça t'arrive, surtout quand tu fais un *outstanding save*, là, t'as juste le goût de *toutes* les regarder *pis* de leur dire "hein, m'avez-vous vu"... » (Participant GD2).

L'attitude et le caractère du gardien de but sont les sources de motivation internes utilisées au besoin, tels qu'ils ont été rapportés par ce participant :

« Quand je vais rembarquer, mais dans le fond j'ai rembarqué *pis* je voulais lui montrer que j'avais du caractère. *Pis* dans le fond, j'ai rembarqué sur la glace, je me suis concentré. J'ai joué un peu, mais avec, comment je peux dire, de la rage en-dedans de moi » (Participant GVO1).

La cinquième catégorie de stratégie de *coping* fait référence à la force mentale. La force mentale est en fait une aptitude particulière, une qualité nécessaire, que le gardien de but se doit de développer afin d'affronter les situations d'adversité.

« Pour les gardiens de but, c'est pas mal une des très bonnes qualités qui faut que *t'aïlles*. Il faut pas que, admettons à un mauvais but, il faut que tu sois fort mentalement, les fans, les médias, n'importe qui... » (Participant GV1).

Sixièmement, le plaisir a été rapporté comme étant un outil important qui aide à passer par-dessus les multiples situations de stress.

« C'est de, dans le fond pour pas crouler sous la pression, je pense que c'est de comprendre l'enjeu, comprendre aussi que t'es là pour te faire du plaisir, qu'un moment donné tu peux pas *tsé* toujours te mettre de la pression énormément, *pis* te faire mourir avec ça. Il faut que tu t'amuses, parce que t'es ici en premier pour t'amuser. C'est un haut calibre, mais il faut que tu t'amuses aussi. *Pis* quand je me dis ça, je me calme » (Participant GC1).

La septième stratégie de *coping* et non la moindre, est le fait que le gardien de but relativise ses performances ou son sport pour lui permettre également de gérer les différentes situations de tension auxquelles il est confronté.

« On était dans les *playoffs* pis j'ai dit, fait que toi dans les *playoffs* pense, pense que c'est comme une *game* comme une autre. Ça reste, ça reste des *nets*, un *puck*... Ça reste la même *game*, fait que... Le jour où tu vas être là, *tsé*, stresse-toi pas avec ça » (Participant GG1).

Enfin, la huitième et dernière catégorie de stratégie de *coping* est l'acquisition d'une bonne confiance en soi et en ses moyens. Cette confiance personnelle devient un atout indispensable :

« Si tu vois que ça va bien, *tsé ben*, tu vas être plus confiant » (Participant GC1).

### **Réactions aux situations difficiles pendant la partie**

Aux fins de ce présent projet de recherche, lorsque nous parlons de réactions aux situations difficiles, nous nous rapportons principalement aux différentes stratégies utilisées après avoir accordé un ou des mauvais buts.

La capacité résiliente de l'athlète est une première façon de réagir lors d'une situation difficile, soit en tentant de revenir plus fort pour aider son équipe, soit en se servant de sa force de caractère.

« Si l'autre équipe veut *rescorer*, *ben* il va falloir qu'ils travaillent encore plus fort pour me battre » (Participant GVO1).

Dans l'ensemble, les gardiens de but mentionnent avoir recours à une courte analyse individuelle de la séquence de jeu menant au but afin d'obtenir un portrait clair du but. Cette analyse, pour plusieurs, précède souvent le blocage des pensées. Ainsi, les

gardiens de but revoient rapidement la séquence de jeu dans leur tête avant de bloquer ces pensées et repartir à zéro.

« J'essaie de penser à ce que j'ai fait de pas correct, tout de suite après, de l'oublier là » (Participant GG1).

Certains utilisent une forme positive de dialogue interne dans une telle situation.

« Je dis, j'ai hâte de recevoir l'autre *shot* là » (Participant GD1).

« De dire, "bon X, t'es le meilleur, t'es bon *pis* il faut que je continue à faire ce que je fais d'habitude" » (Participant GD2).

L'utilisation de routines particulières revient également comme une stratégie utilisée lorsqu'un gardien de but accorde un mauvais but.

« Je vais sortir, je vais sortir de l'élément du but, je vais sortir dans le coin, je vais sortir tout de suite du but, je vais m'en aller *pis* quand je reviens, *ben* je vais repartir à zéro » (Participant GG2).

Après un mauvais but, les gardiens de but seraient en mesure de revenir plus forts en contrôlant leurs gestes et leurs émotions. Ceux-ci auraient ainsi tendance à garder leur calme et à ne pas montrer leurs émotions.

« Dans le fond, le gardien de but, il doit faire en sorte que l'équipe voit que toi tu es prêt sinon ça va affecter tout le monde, que ce soit l'entraîneur, le *trainer* ou les joueurs, faut tout le temps démontrer qu'on est prêt à recevoir n'importe quel lancer *pis* qu'on va être prêt » (Participant GVO1).

D'une manière plus générale, plusieurs affirment simplement se reconcentrer ou refocaliser leur attention, sans toutefois donner de détail sur la technique utilisée.

« Je me concentre sur le prochain lancer que je vais avoir » (Participant GG1).

Finalement, un seul athlète interviewé rapporte que sa réaction peut être variable lorsqu'il se trouve confronté à une situation de la sorte.

« Ça dépend, je te dirais, ça dépend de mon état d'esprit. Ça dépend de comment ça a été par rapport au dernier match là, *pis* si j'ai laissé un mauvais but, quand le *puck* est rentré dedans que ce soit un mauvais but ou *ben* que ça soit pas un beau but, tu ressors la rondelle; le prochain tu vas l'arrêter parce

qu'il y en aura plus d'autres. Des fois tu te lèves en te disant "hé mon dieu, faudrait pas qu'il en rentre un autre"... *Pis* là, il faut que ça arrête» (Participant GD2).

## **Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation post-compétition**

### **Routine**

L'application de routines après les parties est sans contredit l'aspect le plus hétérogène dans la pratique quotidienne des gardiens de but.

En effet, deux des participants rapportent n'avoir aucune routine précise après les parties; un seul utilisera une routine à l'occasion, tout dépendant du calendrier alors que les autres ont une routine plutôt légère impliquant surtout des étirements.

« Non, aucune routine après le match » (Participant GC1).

« Moi dans le fond, moi, *ben* ça dépend tout le temps si on a une *game* après. Si on joue pas avant l'autre semaine, *ben* là, on prend notre douche *pis* on s'en va, *ben* sinon, y'a un *stretch* là, dans *tsé* mettons, quand il y a une *game* dans peu de jours, on se *stretche* là *tsé* » (Participant GG1).

« C'est plus une routine d'équipe, on fait un peu de course pour enlever l'acide lactique dans les jambes » (Participant GV1).

### **Évaluation**

Dans chacun des témoignages recueillis, il a été question d'évaluation de la performance de l'athlète en compétition. Alors que plusieurs font une analyse introspective de leur performance, tous font le bilan de leur soirée, autant positivement que négativement, avec l'aide de leur entraîneur des gardiens de but. L'utilisation de vidéo comme support visuel à ces séances d'évaluation semble être un outil très apprécié et fort utile à la compréhension de leurs lacunes et des points à améliorer.

« Je peux regarder ce que j'ai fait de bien, ce que j'ai fait de correct, ce que j'ai pas fait de correct. De trouver les éléments que je dois essayer de travailler pour être sûr de ne pas les répéter la prochaine fois » (Participant GD2).

« Je pense que c'est, c'est sûr qu'on fait, qu'on parle avec le coach des *goalers* de comment ça a été, *tsé*, comment que, comment le match s'est déroulé. Je pense qu'en général, si tu t'es bien senti, t'étais... T'as joué un bon match et tu as été solide, *tsé*, c'est les points qu'on va parler là, *tsé*, techniquement un peu là » (Participant GD1).

« Vraiment moi *pis* X, *ben* lui y fait un vidéo *pis* après, on analyse *ben* admettons, on joue la fin de semaine, on a un vidéo qui montre ce qui est arrivé, les buts, qu'est-ce que j'ai bien fait, qu'est-ce que j'ai mal fait, des trucs comme ça » (Participant GV1).

### Réactions aux mauvaises performances

Lorsque nous parlons de mauvaises performances, nous parlons ici de contre-performances. Ainsi, le gardien de but, comme tout athlète, peut connaître une contre-performance en tout temps. Il est important d'ajouter que compte tenu que celui-ci doit demeurer en poste en tout temps pendant une partie, il peut arriver que celui-ci connaisse une mauvaise sortie et que l'entraîneur décide de le retirer de l'action. L'expression « mauvaise performance » fait donc référence à ces deux situations particulières de contre-performance pour un gardien de but au hockey.

À la suite d'une mauvaise sortie, les gardiens de but seraient en mesure de contrôler leurs émotions en dosant l'intensité de celles-ci ou encore en restant calmes.

« Mais il faut rester calme parce que, bon, il faut savoir vivre. Il faut pas déconcentrer tes coéquipiers parce qu'eux autres essaient de, comment je pourrais dire ça, de réparer les erreurs que j'ai faites » (Participant GD2).

« Non, j'en veux pas à personne là. C'est pas la même chose. Ce qui peut arriver c'est de m'en vouloir à moi, mais ça change rien là, parce que, je serais pas plus sur la glace. J'essaie de pas déranger personne là, je dis rien, c'est dans ce temps que là que les *games* sont plus longues par exemple » (Participant GG1).

Les gardiens de but ont également souligné l'importance de communiquer avec autrui :

« Des fois si, ça me tente d'en parler, *ben* j'en parle avec ma pension *pis* mais, de le faire sortir pour être sûr que tu y penseras plus dès que ça recommence » (Participant GD2).

« *Ben*, c'est sûr, il y a les coachs des *goalers*, on peut leur en parler ça aide » (Participant GD1).

Les gardiens de but seraient aussi capables de mettre leurs mauvaises performances en perspective et surtout d'apprendre et en tirer profit. Ceux-ci sont donc en mesure d'évaluer leurs performances, bonnes ou moins bonnes, d'une manière réaliste. En ce sens, l'attribution réaliste de chacune de leurs performances est nécessaire pour les gardiens de but afin de se questionner d'une manière juste sur les causes de leurs échecs ou mauvaises performances.

« Souvent tu le sais si t'as pas fait ta job. *Tsé* veut dire, le coach a pas besoin de s'expliquer là-dessus. Je pense, *ben* moi de mon côté, c'est de dire "bon ok c'est beau, on oublie ça", *tsé*, c'est moi le pire là-dedans si je m'acharne pendant une couple de jours » (Participant GD1).

« Je trouve qu'il y a un juste milieu, je pense que quand t'es rendu à donner ton 6<sup>e</sup> but, tout dépendant de la partie, des fois c'est sur 10 lancers c'est normal, mais si t'as donné 6 buts sur 10 lancers, il est temps qu'il t'enlève. Tu dis « regarde, je le prends pas mal, c'est une mauvaise soirée, fait qu'on va passer à autre chose » (Participant GC1).

Cette dernière citation nous porte à croire que lorsque confrontés à de mauvaises performances, les gardiens de but réussissent à mettre les échecs en perspective pour finalement les laisser derrière eux. Ils éprouvent ensuite rapidement la volonté de rebondir et de revenir plus forts.

« C'est arrivé tout ça, qu'ils m'ont renvoyé en fusillade là, j'suis, t'essaie de pas penser à ce que t'as fait de pas correct avant, *pis* de rebondir *pis* de sortir fort » (Participant GD2).



Un seul des gardiens de but interviewés utiliserait la visualisation afin de passer au travers les périodes un peu plus difficiles. Celui-ci se remémore des souvenirs positifs dans le but de recréer l'état optimal dans lequel il était lors de ses bonnes séquences.

« Dans le fond, tu fais juste regarder les détails sur ce que tu as pas fait correctement, *pis* j'essaie de, moi j'essaie de visualiser les bons moments que j'ai eus dans ma carrière, que ce soit dans le midget AAA ou dans le junior. J'essaie de remémorer des bons moments *pis* de voir ce que je faisais de bien... Je regardais mon niveau de concentration aussi. J'essaie de reproduire dans le fond mon état d'esprit quand j'étais dans mes bonnes séquences » (Participant GVO1).

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but**

Cette dernière section de présentation des résultats provenant des gardiens de but portera en fait sur les habiletés mentales de performance essentielles à un gardien de but. À la lumière des témoignages des sept gardiens de but interviewés pour ce projet de recherche, il a été possible d'identifier onze attributs principaux que doivent posséder les gardiens de but pour connaître du succès. Dans l'intention de tracer un portrait précis de ces onze attributs, nous présenterons ces résultats sous forme de tableau-synthèse.

Tableau II. Attributs psychologiques de performance selon les gardiens de but

Attributs psychologiques de performance	Sous-catégories (au besoin)	Citations
Traits de personnalité	Caractère/ Attitude	« Ça prend beaucoup de caractère » (Participant GD2).
	Volonté	« C'est vrai que mettons tu peux avoir le talent que tu veux, mais si tu veux pas plus que ça <i>ben</i> ça marchera pas » (Participant GG1).
	Persévérance/ Détermination	« J'me suis dit, « veut, veut pas, ça va venir un moment donné, <i>pis</i> là dans ma tête, ça va venir <i>pis</i> dès que je vais avoir ma chance, je vais la prendre » (Participant GG2).
	Connaissance de soi/Différences individuelles	« J'le sais pas, aujourd'hui, y'a tellement de choses là, que tout le monde fait pour, <i>pis</i> chacun a ses affaires à faire <i>pis</i> j'pense que c'est le fun, qu'il y ait plein de façons là, je pense que tu fais ce qui est mieux pour toi là » (Participant GG1).
Amour du hockey	Amour/Passion	« Faut que t'aimes ça, tout ce que tu fais là, parce que, <i>ben</i> c'est de la passion dans le fond » (Participant GG1).
Gestion des émotions	Maîtrise de soi	« Faut que tu sois calme devant ton filet [...] <i>pis</i> calme ce serait, ça veut dire calme d'esprit, bien pas d'esprit mais <i>tsé</i> , calme dans ton match là, <i>tsé</i> tu n'es pas nerveux, <i>tsé</i> la <i>shot</i> à s'en vient <i>pis</i> ... » (Participant GD1).
Résilience	Combativité/ Persévérance dans les moments difficiles	« La combativité là, pas abandonner. <i>Tsé</i> le <i>goaler</i> des fois, c'est un arrêt, deux arrêts, trois arrêts là. C'est là que tu vois les meilleurs <i>goalers</i> des normals mettons » (Participant GD1).
Bonne communication		« Je te dirais que pour un gardien de but, la communication c'est important » (Participant GD2).
Niveau de confiance élevé		« Tu peux <i>goaler pis</i> toute, <i>pis</i> toutes les arrêter juste parce que tu as confiance en tes moyens » (Participant GD2).
État d'esprit mental optimal	Bonne disposition mentale	« Je pense même pas que c'est le talent, je pense juste que dans le fond, quand t'es prêt mentalement, ce que tu veux accomplir, je pense que tu peux accomplir beaucoup plus avec le mental que juste le talent » (Participant GVO1).
	Force mentale	« D'être fort mentalement. <i>Pis</i> pour les gardiens de but, c'est pas mal une des très bonnes qualités qu'il faut que t'aies. Il faut pas que, admettons à un mauvais but, il faut que tu sois fort mentalement » (Participant GV1).
	Constance/ Équilibre mental	« Moi je pense que c'est vraiment comme je vous dis, la constance. C'est vraiment de, quand t'as une mauvaise performance de pas aller trop bas, <i>pis</i> quand t'as une grosse performance, de pas aller trop haut. Faut vraiment que tu gardes un juste milieu » (Participant GC1).
Bonne utilisation des ressources		« C'est à force de travailler avec ton entraîneur <i>pis</i> avec le monde qui t'entoure que tu finis par comprendre que c'est à cette étape là que fait ça, fait ça que ça fait oops tu te sors de ta léthargie, tu te sors de ton mauvais match <i>pis ben</i> tu redeviens plus confiant <i>pis</i> c'est ça que ça prend pour sortir des bas fonds » (Participant GD2).

Attributs psychologiques de performance	Sous-catégories (au besoin)	Citations
Niveau de concentration optimal	Contrôle des distractions	« Je pense que ce serait justement de pas se laisser déconcentrer par... De faire abstraction de toutes les, de toutes les sources de dérangement » (Participant GD1).
	Moment présent	« Je pense que je, je suis capable de vivre dans le moment présent. Je pense que c'est ce qui est important fait que, ce qui se passe dans le futur, tu peux pas te concentrer sur ce qui se passe, ce qui se passe avant, <i>ben</i> c'est la même chose. Je suis capable de vivre la <i>game</i> présente, de pas penser à ce qui est arrivé ou ce qui va se passer, fait que. Je pense que c'est important côté mental <i>pis</i> d'oublier vite aussi, si jamais... » (Participant GG1).
	Focalisation de l'attention sur la rondelle	« Regarder la rondelle. Ça va pas <i>ben</i> quand tu es <i>goaler pis</i> tu regardes pas la rondelle » (Participant GG2).
Éthique de travail	Préparation	« Je pense qu'un <i>goaler</i> , c'est en grande partie mental. C'est de la préparation... C'est de garder un bon état psychologique tout le temps » (Participant GD1).
	Effort soutenu dans les entraînements	« <i>Ben</i> c'est sûr que dans les entraînements, tu te forces, tu vas vouloir toujours toutes les arrêter comme si tu étais en situation de <i>game</i> , même si tu n'es pas en situation de match » (Participant GG2).
	Mode de vie	« Je vais à l'école, je travaille, je vais au gym, je viens aux pratiques, <i>tsé</i> veut dire, C'est tout le temps la même chose, <i>tsé</i> , je mange à des heures régulières, j'ai des habitudes de vie... Fait que je pense que c'est un avantage » (Participant GD1).
Relativisation de sa vie d'athlète	Relativisation des événements	« Je pense qu'une de mes forces, ce qui est arrivé c'est que souvent quand j'arrivais dans les situations <i>ben</i> stressantes, je me disais que j'avais toujours mon plan B pour me sauver. Quand j'suis arrivé du midget AAA au junior majeur, je me suis dit : "regarde si ça marche pas, c'est pas grave, je vais aller au cégep <i>pis</i> je vais être comme un élève normal, <i>pis</i> je vais aller à l'école. Si ça marche, ça va être tant mieux". J'arrive à 19 ans, on arrive dans les séries éliminatoires, regarde on a fait quand même une belle saison [...] Fait que j'essaie tout le temps de montrer le plan B, me montrer le côté positif de ce que j'ai fait » (Participant GC1).
	Concentration sur sa tâche	« De m'en tenir à ma job de gardien de but là qui est... Je m'entraîne toujours pour faire ça cette job-là... » (Participant GD1).
	Importance de l'école	« Il y en a beaucoup qui le font, mais ce que je fais, c'est que je maintiens un bon équilibre entre l'école et le hockey. Je prends beaucoup de cours à l'école, mais ça me fait garder la carte au hockey, parce qu'à chaque fois que ça va mal au hockey, je me dis que ça va bien à l'école <i>pis</i> quand ça va mal à l'école, je me dis que ça va bien au hockey. Fait que ça me fait garder un juste milieu » (Participant GC1).

## **Présentation des résultats pour les entraîneurs des gardiens de but**

### **Profil des participants – entraîneurs des gardiens de but**

Les résultats présentés dans cette prochaine section proviennent maintenant de l'analyse des entrevues réalisées auprès de huit entraîneurs actifs des gardiens de but issus de la LHJMQ, québécois, francophones et ayant été choisis selon certains facteurs de faisabilité et surtout, selon quelques facteurs d'inclusion et d'exclusion, tels qu'ils sont mentionnés dans la section des procédures d'échantillonnage.

L'âge des entraîneurs des gardiens de but sélectionnés variait entre 27 ans et 51 ans, l'âge moyen de ceux-ci étant de 37,25 ans.

Le nombre moyen d'années d'expérience à titre d'entraîneur des gardiens de but tous niveaux confondus était de 19,13 ans, variant entre 4 et 33 années. Toutefois, le nombre moyen d'années d'implication comme entraîneur des gardiens de but au niveau de la LHJMQ était de 5 ans : alors que certains en étaient à leur saison recrue dans la ligue, le plus expérimenté comptait 13 années actives dans cette ligue.

Finalement, le niveau de scolarité de ceux-ci était également variable : quatre d'entre eux avaient complété des études collégiales et quatre autres avaient complété des études universitaires.

Il est important d'ajouter que pour la majorité des entraîneurs des gardiens de but, cette fonction, soit celle d'entraîner les gardiens de but pour une équipe de niveau junior majeur, était un travail à temps partiel. Un seul d'entre eux gagnait sa vie en exerçant cet emploi à temps plein alors qu'un autre réussissait à vivre strictement du hockey

junior, mais en combinant la double fonction d'entraîneur adjoint et d'entraîneur des gardiens de but.

Il faut également mentionner que deux entraîneurs des gardiens de but interviewés partageaient ce poste au sein de la même équipe. Cette organisation compte depuis plusieurs années sur une combinaison de deux individus afin de combler leurs besoins en termes d'entraîneur des gardiens de but.

### **Portrait des gardiens de but selon les entraîneurs des gardiens de but**

Cette section traitera des facteurs psychologiques de performance identifiés par les huit entraîneurs des gardiens de but de la LHJMQ ayant participé aux entrevues.

De manière à faciliter la compréhension des données présentées, nous utiliserons les mêmes classifications que pour les propos recueillis auprès des gardiens de but soit en situation pré-compétition, en situation de compétition, en situation post-compétition et enfin, la vision des entraîneurs des gardiens de but sur les facteurs psychologiques du gardien de but de façon générale.

### **Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation pré-compétition**

Les entraîneurs des gardiens de but jugent nécessaire de prévenir à l'avance le gardien de but qui commencera la partie. Pour la majorité d'entre eux, en situation dite normale, c'est la veille de la partie qu'on apprendrait aux gardiens de but lequel des deux commencera la partie.

« Moi, idéalement, je dis toujours que le gardien devrait toujours dormir en sachant s'il *goale* ou s'il *goale* pas. Parce que pour moi, dans le temps que moi je jouais, je sais *ben* que je mettais mon cerveau en mode informel à penser au

hockey en dormant. Je pense que c'est un facteur important » (Participant EQ1).

Différents facteurs peuvent toutefois venir changer cette façon de faire. Ainsi, le temps dans l'année, la situation de l'équipe, la stratégie des entraîneurs, le type de gardiens de but ainsi que le statut des gardiens de but de l'équipe ont un impact qui peut venir influencer sur le moment idéal pour l'annonce du gardien de but partant.

« Ça dépend. Ça dépend des coachs, ça dépend du moment, ça dépend du type de gardiens, ça dépend de tous ces facteurs-là [...] Ça dépend de la situation de l'année. Moi je te dirais qu'avec X, souvent, ça dépend aussi de la situation de tes gardiens de but. Tu vois, quand tu as un numéro un, souvent t'as pas besoin de rien dire, parce que tu sais que c'est lui qui joue tout le temps. Dans ce temps-là, tu vas les avertir quand ça va être le jeune gardien réserviste qui va jouer, une fois par quatre parties » (Participant EG1).

Les entraîneurs des gardiens de but s'entendent tous pour dire que les gardiens de but ont une routine particulière d'avant-match. Alors que plusieurs affirment que leurs athlètes commencent leur préparation la veille de la partie, certains mentionnent plutôt que leur gardien de but commence sa préparation le jour même de la compétition.

« Je pense que ça commence déjà la veille du match, un, en s'alimentant bien *pis* en dormant bien, mais au niveau de ça, comme tu dis un peu, un, de revoir ou repenser à tes derniers matchs, à ce qui a été travaillé par rapport à ça, les ajustements qui ont été faits par rapport à sa façon de jouer. Parce que quand on a fini l'évaluation du dernier match, on a conclu vraiment à des points positifs, des points négatifs, donc il faut qu'il ait ça en tête dans sa préparation. Après ça, c'est de penser justement à l'autre équipe qu'il affronte, les joueurs clés, toutes sortes de facteurs là » (Participant EVO1).

« Souvent, un gardien de but va tomber dans sa bulle durant la journée même du match, sa préparation » (Participant EC1).

Idéalement, les entraîneurs des gardiens de but voudraient que la préparation pour une partie soit identique, ou à la limite semblable, pour le gardien partant et pour le substitut. Toutefois, ils sont conscients que telle n'est pas la réalité et qu'il y a des différences observables au niveau de la préparation mentale, l'intensité de la préparation en général et enfin l'entraînement physique qui précède la partie.

« On demande à nos gardiens de se préparer de la même façon, oui [...] On aimerait ça. On aimerait ça, mais pour l'avoir vécu, non, c'est pas la même chose. *Tsé*, si tu sais que t'as un match quand c'est pas toi qui joue, c'est pas, dans un monde parfait, on voudrait que ce soit ça vraiment que les deux gardiens de but, même s'il y en a un qui joue pas, ils arrivent avec la même nervosité, mais c'est pas pareil [...] Donc, c'est difficile à gérer, mais je peux pas dire que le gardien de but qui joue pas arriverait aussi prêt que l'autre » (Participant EC1).

« Moi je le sais que X lui, quand il joue pas, il a une routine différente de quand il joue. Il a un entraînement qui peut se faire, il va se permettre d'aller au gym le matin du match. Il va se permettre de, pas il va se permettre mais je sais que là, actuellement, il a un programme que quand il garde pas les buts, au lieu de se mettre à penser *pis* à être euh, il y a un court programme qui a été monté pour lui permettre de s'activer, de faire... » (Participant ED2).

De manière générale, les gardiens de but seraient tous superstitieux à différents degrés. Certains entraîneurs de gardien de but associent ces superstitions à un manque de confiance alors que d'autres affirment que l'utilisation de superstitions peut être utile si celles-ci demeurent contrôlables. On préconise toutefois l'utilisation de routines, série de gestes posé par l'athlète pour garder sa concentration, étant donné leur nature contrôlable et surtout moins contraignante que les superstitions.

« Non ils ne le sont pas tous, ils ne le sont pas tous. Mais la majorité oui, à mon avis » (Participant EV1).

« Moi personnellement je pense que c'est un manque de confiance. *Pis* un moment donné, j'ai vu, j'ai joué avec des gardiens qui avaient tellement de superstitions qu'un moment donné ils prenaient trop de place dans la chambre *pis* là quelqu'un déplaçait quelque chose *pis* là c'était la panique, *pis* il sortait complètement de ses affaires, de sa préparation, moi je pense que c'est complètement un manque de confiance en eux » (Participant EV1).

« Moi je pense que ça peut aider dans sa routine, mais il faut que tu prennes ça comme un outil au lieu de comme une béquille que tu vas être mal pris avec ça » (Participant EQ1).

« Routine, oui. Superstition, on essaie le moins possible [...] La ligne est mince entre les deux, souvent. Pourquoi? Premièrement, moi je n'y crois pas. Je pense que c'est davantage une béquille que d'autre chose. Une routine, pour moi, une routine ça veut dire, tu prépares, dans ta journée, tu te prépares pour arriver dans le bon état au match. Mais la routine, c'est pas nécessairement tout pareil *pis* ça sur mon patin avant, *pis* il faut que je mange ça, sinon je mange pas ça non. C'est plus général que ça. Une routine c'est moins pointilleux qu'une superstition » (Participant ED1).

Ces routines d'avant-match ont pour but d'amener l'athlète dans un état optimal autant sur le plan physique que sur le plan psychologique.

« La base c'est qu'il faut qu'il ait une routine parce que bon la routine t'amène dans un état d'esprit qui prépare ton mental, ton physique à, quand tu tombes dans ta propre routine, quand tu tombes dedans un moment donné, *ben* ton corps, ton mental sait qu'est-ce qui s'en vient dans, à la fin de cette routine-là. Ça permet aussi de, peu importe le contexte, soit positif, négatif, ton dernier départ a été bon, tu joues en finale, peu importe, *ben* la routine est la même. Ça te sécurise, tu te mets dans une position, ça te sécurise dans ta tête, tu sais que t'as la même, tu as la même préparation dans le même contexte, que tu vas arriver dans tant d'heures, que tu vas être focus sur la tâche, nonobstant de ce qui se passe autour » (Participant EVO1).

## **Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation de compétition**

### **Sources de stress et de distraction pouvant affecter la performance**

#### **des gardiens de but**

De la même façon que nous avons traité les facteurs psychologiques des gardiens de but en situation de compétition avec le matériel mentionné par les gardiens de but, nous nous concentrerons tout d'abord sur les différents facteurs ayant un impact sur la performance des gardiens de but selon les entraîneurs des gardiens de but pour ensuite regarder attentivement les différentes stratégies de contrôle de l'attention utilisées par les gardiens de but pour connaître des performances optimales en compétition.



### Sources de stress



Figure III. Sources de stress pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les entraîneurs des gardiens de but

Il existerait un nombre impressionnant de sources de stress pouvant affecter la qualité de jeu des gardiens de but.

« Il y a vraiment beaucoup de choses, *pis* pour des jeunes de cet âge-là, c'est des, on peut dire que c'est des jeunes adultes, des très jeunes adultes, mais c'est beaucoup à gérer [...] Donc, ils ont beaucoup de choses, ils ont beaucoup de choses à gérer puis euh, beaucoup d'apprentissages surtout » (Participant EC1).

Parmi ces nombreuses sources de stress, les entraîneurs des gardiens de but mentionnent que plusieurs éléments qui forment la *business* du hockey tels les possibilités d'échanges, le repêchage de la LNH, les gens qui paient pour venir les voir jouer, les agents qui s'occupent de leur carrière, etc., peuvent perturber le niveau d'attention des gardiens de but.

« La période des échanges. Période des échanges, c'est des choses qu'on voit carrément à l'occasion. Cette année, on savait pas, on vide l'équipe, *pis* là on y va juste avec les jeunes donc on reconstruit ou on garde ceux qui sont là, donc... Donc X, il était dans une balloune *pis* il savait pas, *tsé* je vais-tu être

échangé? Je vais-tu finir l'année là? Je vais-tu pas être échangé? »  
(Participant EC1).

Le stress pourrait venir de certaines équipes contre lesquelles le gardien de but semble avoir de la difficulté à performer.

« Normalement, t'as un stress par rapport aux équipes que tu viens de jouer contre » (Participant EC1).

L'enjeu de la partie comporte également une source de stress pour ces jeunes athlètes.

« Des moments de stress plus grands parce que le match est plus important »  
(Participant EVO1).

Comme les gardiens de but l'on mentionné, les entraîneurs s'entendent pour dire que la source de stress peut être d'origine intrinsèque. L'athlète s'impose donc lui-même la pression en vue de bien performer. Il veut absolument surmonter ses mauvaises performances, vaincre sa nervosité, atteindre à nouveau un niveau de confiance optimal ou encore combattre sa peur de faire perdre son équipe.

« Des situations antérieures négatives, je pense que c'est ça qui stresse le plus » (Participant ED2).

« La tendance de comment gérer, moi j'appelle ça la nervosité normale, le stress normal de jouer au hockey » (Participant EQ1).

« Ça va beaucoup avec le niveau de confiance » (Participant EQ1).

« Je pense qu'ils ont peur de mal paraître, de faire perdre leur équipe. Souvent, en tant que gardien de but, tu veux pas mal paraître devant les dépisteurs, tsé au niveau junior, il y a quand même beaucoup de dépisteurs de la ligue nationale. Fait que, ils veulent pas faire perdre leur équipe, c'est ça »  
(Participant EV1).

En plus de s'imposer lui-même un stress, le résultat de la partie ou encore le nombre de buts accordés par le gardien de but a un impact direct sur la qualité de la performance de ce dernier.

« Garder les buts c'est une position qui est arrêtée sur le résultat, basée sur le résultat. Sois tu, ça pourrait ou c'est sur le tableau indicateur. Alors c'est sûr que le stress va venir du résultat » (Participant EG1).

Ce passage nous laisse croire que le regard que portent les autres sur sa performance est une source de stress importante pour le gardien de but. La pression extérieure pourrait provenir des attentes des autres comme la pression occasionnée par la présence de différents médias, la pression de la famille ou de la copine et enfin, la pression sur l'importance de gagner la partie de la part de l'entraîneur.

« La pression extérieure, la pression du match, il est pas plus, il a hâte d'embarquer *pis* il voit la pression extérieure qui est pas censée être une bonne pression, qui est pas tout le temps une pression non plus, que ce soit les parents, une blonde ou n'importe quoi, le coach, le dépisteur, la télé, pour pas, c'est pas une pression qui, il faut essayer de mettre ça vraiment de côté *pis* de lui faire oublier ça parce que c'est pas quelque chose qu'il faut que tu *focuses*, il faut pas que tu t'énerves avec la *game* par rapport à ça » (Participant EM1).

L'endroit où se déroule la partie (domicile ou étranger) ainsi que la foule présente peuvent aussi faire augmenter le niveau de stress du gardien de but.

« La foule c'en est une autre. Tu joues à domicile, tu joues à l'étranger, ç'en est une autre; à l'étranger t'es pas dans tes choses, t'es dans un autre vestiaire [...] Il va y avoir des foules, où ça va être extrêmement bruyant *pis*, tu vas jouer au Cap-Breton *pis* t'entends absolument rien donc c'est différent » (Participant EC1).

Les gardiens de but peuvent également se laisser emporter par une source de stress qui proviendrait de leur rôle ou statut dans l'équipe. Un jeune gardien de but ressentira de la pression et pourra être plus facilement déstabilisé par les nouvelles spécificités imposées par son arrivée dans la ligue. Deux gardiens de but qui entretiennent une relation compétitive, voire qui se battent pour gagner le statut de gardien de but numéro un dans l'équipe, éprouveront aussi un niveau de stress plus élevé. Enfin, les demandes de l'organisation formulées au gardien de but peuvent également augmenter le niveau de stress qu'il ressentira.

« Toute l'expérience, là, il y a une énorme différence entre un 17 ans *pis* un 18 ans ou un 16 ans *pis* un 17 ans lorsqu'ils ont fait une année dans la ligue. C'est toute du déjà vu, donc il n'y a plus rien de nouveau, il se laissera plus impressionné dans tel *building* ou quoi que ce soit, les voyages, il va être habitué à ça, il va réussir à gérer le cégep. *Tsé*, normalement, c'est deux choses, ils arrivent dans une nouvelle ligue, *pis* ils arrivent dans un nouveau degré à l'école, ils s'en vont tous au cégep. Donc ça fait beaucoup, beaucoup de choses pour une personne de 17 ans à gérer *pis* en plus qu'on leur demande de performer tout de suite sinon t'es plus là » (Participant EC1).

« Deux très bons gardiens, donc là qui est numéro un; "si je *goale* pas bien, peut-être que le prochain match c'est pas moi qui va jouer"... Ça devient, ça c'est davantage [...] ça c'est un stress qui est moins bien » (Participant ED1).

« Même si tu t'appelles Roberto Luongo, regarde t'es payé, c'est toi le joueur de la concession, c'est toi qui fait gagner le club [...] Ça fait une adaptation pour lui l'année passée à apprendre à gérer ça » (Participant EC1).

Les entraîneurs des gardiens de but rajoutent qu'une période d'inactivité aurait un impact substantiel sur le niveau de stress perçu par le gardien de but à son retour au jeu.

« Au début, quand ça durait longtemps, sa colère, parce qu'il jouait pas, ça pouvait durer quelques jours *pis* là avec tout ce qui s'ensuit, *tsé* la pratique du lendemain, ça allait plus mal. Si on jouait le lendemain, *tsé* je le sentais plus tendu » (Participant ED2).

Enfin, le stress pourrait provenir du calendrier chargé que connaissent les joueurs. Les gardiens de but ressentiraient plus de stress lorsqu'ils sont fatigués et qu'ils ne se sentent pas dans une disposition optimale pour compétitionner.

« Souvent le gardien de but que c'est un petit peu n'importe quoi cette soirée-là, il voit pas bien la rondelle *pis* c'est là que techniquement le gardien de but, il va se faire sauver, si on peut dire, par sa technique parce qu'être en parfait état d'esprit 68 matchs par année, c'est à peu près impossible. C'est impossible! Le corps est pas pareil, tu te sens pas pareil, tu te sens les jambes lourdes, tu prends les patins *pis* ils sont pas rapides, c'est toutes des choses que le gardien de but, il doit apprendre à *dealer* avec ça » (Participant EC1).

### Sources de distraction

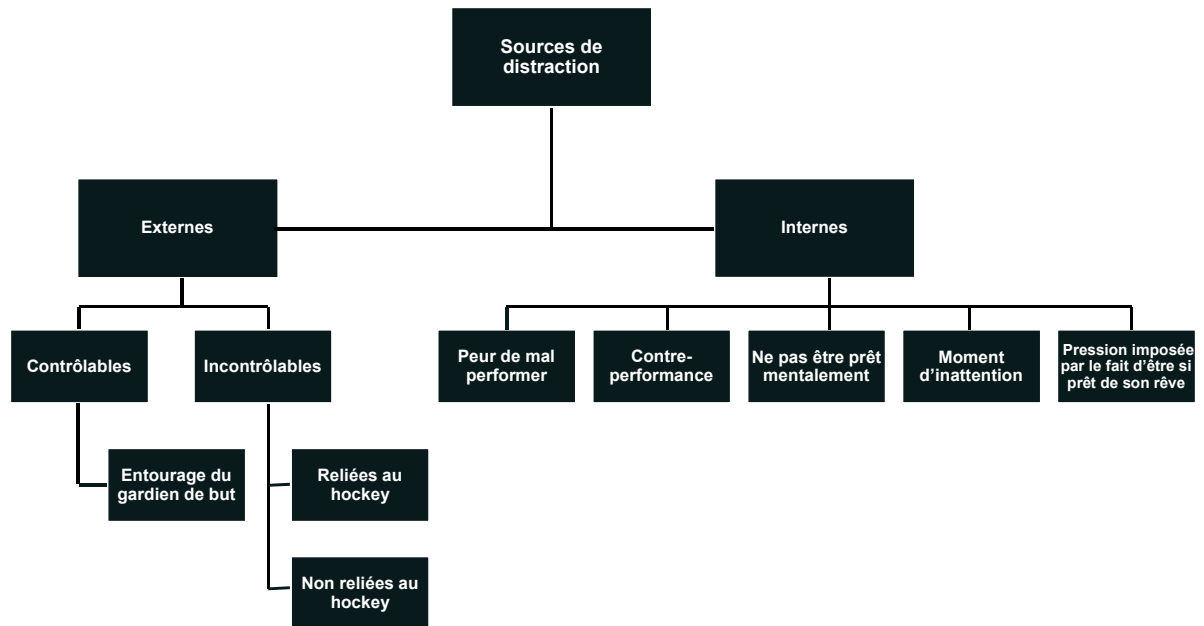


Figure IV. Sources de distraction pouvant affecter les gardiens de but en compétition selon les entraîneurs des gardiens de but

Selon les entraîneurs des gardiens de but, on rencontre un nombre notable de sources de distraction pouvant affecter le niveau de concentration de leurs athlètes. Ils ont à cet effet, identifié deux types de distraction. Ces sources de distraction peuvent ainsi être externes ou internes, mais elles interviennent toutes négativement sur la faculté du gardien de but à focaliser son attention sur la tâche à accomplir.

Les distractions externes, que l'on pourrait décrire comme indices non pertinents extérieurs pouvant diminuer l'attention de l'athlète en situation de compétition, se divisent en deux types soit contrôlables et incontrôlables. Les entraîneurs mentionnent que l'entourage du gardien de but serait la seule source de distraction externe contrôlable pour celui-ci. L'influence de l'entourage se manifeste autant sur la glace, avec les contacts physiques ou avec les joueurs qui entrent intentionnellement « dans

la bulle » du gardien de but pour le sortir de sa zone de confiance, qu'à l'extérieur de la glace, avec les différentes personnes qui, elles aussi, entrent dans sa bulle en prenant trop de place dans ses activités, sans toutefois le faire de manière intentionnelle.

« C'est quelqu'un qui rentre dans la bulle d'athlète » (Participant EG1).

Plusieurs distractions externes incontrôlables reliées au hockey ont été énumérées par les participants. Plusieurs de celles-ci proviennent de l'aspect « *game* » du hockey junior : les médias, les rumeurs, les agents, les dépisteurs...

« Les médias, les agents, les dépisteurs oui, par rapport au repêchage » (Participant EV1).

On rapporte également que l'entraîneur en chef peut devenir une source de distraction pour le gardien de but.

« L'entraîneur, il peut carrément influencer l'issue de, par ses mots, par des mots qu'il va utiliser. Des fois, le gardien de but, au lieu de se faire taper dessus, ce serait pas mal plus de se faire encourager *pis ben* l'entraîneur, c'est pas, c'est pas ce qu'il a fait, *pis* il a carrément été affecté mentalement, si on peut dire, par des paroles devant tout le monde ou carrément un à un » (Participant EC1).

Certains agents extérieurs tels le lieu de la partie, la patinoire, la foule et le tableau indicateur semblent avoir une influence négative sur la concentration des gardiens de but.

« Il y a des endroits, il y a des patinoires qui sont plus intimidantes que d'autres » (Participant EC1).

« Le tableau indicateur, il est super beau à Québec, il a coûté je sais pas combien de millions, c'est assez, c'est 20 par 20, mais regarde-toi pas là... » (Participant EC1).

Enfin le résultat de la partie est une autre source de distraction externe incontrôlable qui peut affecter le rendement des gardiens de but.

« Il y en a pas mal [...] le résultat du match... » (Participant EG1).

En plus de ces sources de distraction reliées directement au hockey, certaines sources de distraction externes incontrôlables proviennent du quotidien du gardien de but. Les entraîneurs mentionnent donc que l'école, les imprévus au quotidien, la famille, la pension ou la copine peuvent venir perturber l'athlète en tout temps.

« Ah, ça y arrive. Ça va arriver que, parce que, parce qu'eux autres aussi, ils gèrent pas nécessairement tout bien, *tsé* il a des problèmes avec sa fille, il a des problèmes à l'école, ça va pas *ben* avec sa pension, il a fait un accident avec son char, là regarde... *Pis* de dire qu'il est capable d'effacer le tableau *pis* de se mettre en mode hockey là? Pas sûr! » (Participant EQ1).

« La pension. Les jeunes qui arrivent *pis* qui sont dans une nouvelle pension. Il y en a qui sont pas vraiment partis de chez eux *pis* tu arrives à 17 ans, *pis tsé* c'est la première fois pour la plupart. Donc ça ça peut être une chose qui peut créer un stress *pis* qui peut affecter tes performances. Si t'es dans une famille où que ça peut aller plus ou moins bien, que tu t'entends pas avec le monde *pis* qu'il y a des choses qui se passent pas comme ta routine que t'avais quand t'étais chez toi. Donc oui, c'est des choses qui peuvent influencer » (Participant EC1).

Parmi les différentes sources de distraction internes provenant principalement de l'athlète lui-même, les entraîneurs des gardiens de but en identifient cinq principales, soit la peur de mal performer, les contre-performances, ne pas être prêt mentalement avant le début de la partie, un moment d'inattention dans l'esprit du gardien de but et enfin, la pression imposée par le fait d'être si près de son rêve.

« Il y en a pas mal, la ligue nationale, être si proche d'un rêve [...] une contre-performance, avoir peur de mal performer... » (Participant EG1).

« Il y a deux gars qui arrivent en même temps *pis* ils lancent à une seconde d'intervalle *pis* t'étais pas prêt *pis* dans ta tête, faut pas que ça soit des choses qui t'affectent » (Participant EC1).

« Le gardien de but, oui, il va avoir des trous carrément dans son match *pis* ça arrive, c'est humain, c'est normal. Une situation, un lancer de 75 pieds qui rentre *pis* même lui après ça, il va dire : "qu'est-ce que j'ai fait là", regarde, il n'y a aucune explication, moment d'inattention, regarde son joueur, un petit lancer qui arrive, regarde le joueur *pis* oups, son bâton était pas bien placé *pis* il se met dans le trouble carrément ou ça peut même résulter par un but, fait que oui, c'est des situations qui sont spéciales, mais il faut que ce soit le moins fréquent possible » (Participant EC1).

## **Stratégies de contrôle de l'attention utilisées par les gardiens de but**

Les mêmes situations spécifiques ayant recours au contrôle de l'attention que celles investiguées chez les gardiens de but ont été étudiées avec leurs entraîneurs. Ainsi, nous examinerons de près les stratégies utilisées en situation générale de compétition, en situation de stress et enfin, les situations difficiles, par exemple après avoir accordé un mauvais but.

### **Stratégies de concentration**

En situation de compétition, les gardiens de but se doivent d'utiliser différentes stratégies cognitives afin de rester concentrés et en pleine capacité de leurs moyens. Les entraîneurs des gardiens de but ont rapporté une multitude (quinze) de stratégies utilisées par leurs athlètes.

#### *Stratégies de concentration variables*

Il semble tout d'abord que les stratégies de concentration seraient variables selon le gardien de but. La personnalité de l'individu et le style du gardien de but viendraient influencer le choix de la stratégie afin de rester concentré pendant la partie.

« Il n'y a pas un gardien de but qui, qui est pareil [...] *Ben* ça dépend, ça dépend vraiment de l'individu. *Tsé* oui, on arrive avec des choses, des stratégies, des petites choses que tu vas dire au gardien de but » (Participant EC1).

#### *Fixation d'objectifs*

Plus précisément maintenant, on rapporte que se fixer des objectifs est une manière efficace de garder le *focus* et de rester concentré pendant toute la partie.

« Ils vont se fixer un objectif, rendu à dix minutes, ok, ou au nombre de lancers, à chaque dix lancers, je dois pas avoir eu plus que *tsé*, là t'es content, là ça va bien. T'as rien donné en dix lancers, ça va bien ou t'as donné deux buts après tant de lancers, « hey là regarde, je veux me rendre à vingt », donc, t'essaies



tout le temps de le gérer ça, mais c'est vraiment par toi-même là... » (Participant EC1).

### *Dialogue interne*

Le dialogue interne, et plus spécifiquement le dialogue interne positif, aurait également un impact positif sur l'art de rester alerte en tout temps en situation de match.

« Oh oui. Ça c'est obligatoire. Tout le monde a son langage interne qui va te permettre de rester *focusé* » (Participant EG1).

### *Utilisation de repères visuels ou de stimuli externes*

L'utilisation de repères visuels ou de stimuli externes tels une chanson, la rondelle ou certains mots clés est une pratique commune et efficace chez les gardiens de but.

« Moi la chose que, la plus simple que j'ai trouvé, que moi je faisais *pis* ça c'est avec la maturité, là, c'est que toi tu perds jamais la rondelle de vue. Vu que ta job c'est d'arrêter la *puck*, faut pas que tu perdes le *puck* de vue » (Participant EQ1).

« Il y a des gardiens de but qui peuvent carrément avoir une chanson dans tête *pis* qui essaient de passer ça dans les arrêts de jeu... » (Participant EC1).

« X utilise des mots clés, surtout en début de saison, on avait des choses précises au niveau de son positionnement. On voulait que quand la rondelle arrive à la ligne rouge, exemple, il soit dans une certaine position et il avait comme *cue tsé*, c'était *red* là. On avait donné un mot simple, mais le *red*, le *red* c'était quand la *puck* passe par la ligne rouge, toi il faut que tu sortes de ta ligne rouge, de ton *creast*, c'est comme... » (Participant ED2).

### *Communication avec les autres*

La communication avec les autres membres de l'équipe serait aussi un moyen fort utilisé par les gardiens de but dans le dessein de se laisser distraire et de reporter leur attention sur la tâche.

« Encore là, rester *focusé* sur des éléments concrets, donc ça veut dire bon *ben* regarde c'est que le peu de fois que la rondelle va rentrer dans ta zone, que ça soit pas, la défensive, les sorties de zone, placer le *puck*, être très alerte à lire la défensive, *pis* communiquer avec les défenseurs, au moins ça te mets pas à l'indication pour faire des arrêts, mais au moins ta tête, ta tête prend des infos sur la glace, tu *calles* des jeux, *tsé* sois attentif... » (Participant EVO1).

### *Techniques de visualisation*

Les gardiens de but peuvent rester concentrés en utilisant des techniques de visualisation qu'ils leur permettront de rester alertes peu importe l'allure de la partie.

« Surtout ici, on accorde pas beaucoup de lancers. Les gars reçoivent en moyenne euh, 23-24, très rarement 30 lancers là. Donc, c'est la visualisation; tsé des fois, je sais que ça je les laisse un peu plus, je vous avoue que je les laisse un peu plus autonomes à ce niveau-là. Tsé on leur demande de vraiment s'assurer qu'ils demeurent concentrés, qu'ils réussissent à garder l'attention sur le match. Souvent entre les périodes, on va essayer de revenir en disant bon, essayez de visualiser un match dans sa tête, ça va être facile de vraiment suivre la rondelle » (Participant ED2).

### *Limitation des pensées*

Les gardiens de but réussiraient également à restreindre leurs pensées et ainsi à les focaliser sur la tâche à accomplir. Souvent cette stratégie est décrite par les entraîneurs des gardiens de but comme étant être prêt ou encore rester *focus* sur la tâche.

« Tu peux pas tomber dans la lune *pis* commencer à penser à n'importe quoi non plus. Tsé il faut que ta tête a soit prête à *dealer* avec un deux heures et quart, deux heures et demie de hockey que là t'es vraiment, t'es *focus* » (Participant EC1).

« C'est 60 minutes quand même intenses, mais faut pas que tu commences à penser à ce qui arrive s'il y a un deux contre un [...] Mon équipe est pas capable de *scorer*, il arrive, il score, faut pas que tu commences à te faire des scénarios » (Participant EM1).

### *Variation du niveau de concentration*

La capacité de varier son niveau de concentration pendant une partie pourrait également affecter positivement le rendement d'un gardien de but. Selon nos résultats, les gardiens de but doivent s'assurer de relâcher ou de lâcher prise quelques instants dans les moments opportuns afin de refocaliser leur attention avec plus de vigueur par la suite.

« Moi ce que j'aime, c'est qu'un gardien est capable de, quand il y a un arrêt de jeu, de sortir un peu de sa bulle, pour y re-rentre quand ça recommence. Ça

on travaille beaucoup là-dessus parce que je pense que c'est exigeant. La préparation d'un match est exigeante, le match comme tel est exigeant... Donc, si t'es pas capable de relaxer un petit peu entre les périodes, entre les sifflets, c'est... » (Participant ED1).

#### *Contrôle du langage corporel*

Les gardiens de but seraient capables de contrôler leurs pensées et de rester en pleine possession de leurs moyens, et ce, en contrôlant leur langage corporel et en demeurant physiquement actifs peu importe les événements qui se produisent sur la glace.

« Moi, ce que je leur demande, c'est de pas rester dans le filet. C'est anodin, j'ai toujours trouvé ça *ben* anodin, mais de pas rester accotés sur la barre horizontale *pis* d'attendre. J'aime ça quand ils bougent, encore là aller dans les coins, s'impliquer, parler avec les joueurs quand ça se rapproche... » (Participant EV1).

#### *Découpage de la partie en segments*

Un moyen dont ont recours les gardiens de but afin de rester concentrés pendant toute la durée d'une partie serait de découper la durée totale de la partie en courtes périodes. De même, d'anticiper l'ensemble de la partie en lui donnant une importance disproportionnelle, on la découpe en petites tranches de durée variable et on se fixe par la suite des objectifs précis dans chacun de ces segments. Cette technique aurait pour effet de constamment stimuler l'état mental du gardien de but pour lui permettre de maintenir un niveau de concentration optimal en tout temps.

« Fait que, *ben* oui, découper le match en périodes, en sous-périodes, tout dépendant de, du niveau de *focus*, disons. Mettons, si vraiment t'as de la misère à rester *focus*, on y va en tranches de deux minutes, de cinq minutes, de dix minutes... » (Participant EVO1).

#### *Techniques de respiration*

Différentes techniques de respiration permettraient aux gardiens de but de se calmer et de focaliser leur attention sur la tâche à accomplir.

« Ensuite aux arrêts de jeu, il peut avoir des techniques de respiration »  
(Participant EG1).

### *Lecture et analyse continue du jeu*

Un autre procédé employé par les gardiens de but afin de maintenir un niveau de concentration adéquat lors des parties serait de lire et analyser continuellement le jeu. Les gardiens de but doivent donc toujours suivre ce qui se passe sur la glace pour recueillir le plus d'informations pertinentes sur le déroulement de la partie dans le but de réagir convenablement dans les moments opportuns ou encore trouver des solutions à certaines lacunes.

« La lecture du jeu, ça te porte à voir ce qui se passe sur la glace, *pis* à lire ton match, à prendre des infos. Je pense que tu restes *focus* là-dedans »  
(Participant EVO1).

« Si on est en *powerplay* de l'autre bord ça fait cinq minutes, *ben* là, *ben* regarde comment qu'on joue en *powerplay*, regarde le *goaler* de l'autre bord, *tsé* faut rester concrètement dans le match. Rester concrètement dans le match, c'est ça, analyser des choses concrètes de la *game*. Tu regardes l'autre bord, bon lui il est là, lui il est là... Tu vas peut-être avoir, un moment donné, on vient de se faire pagner avec comment ils jouent de l'autre bord, un 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> défenseur, il faut être alerte... Reste accroché à des indices concrets »  
(Participant EVO1).

### *Routines comportementales*

Les gardiens de but utiliseraient des routines comportementales qui leur permettent de toujours être en contrôle de leurs pensées et de rester concentrés pendant toute la partie.

« Reproduire certains gestes donc c'est vraiment de se créer une routine, une routine carrément durant le match » (Participant EC1).

### *Attitude positive*

L'attitude positive du gardien de but aurait également une influence importante sur sa capacité à se concentrer sur la tâche à accomplir à tout moment.

« Faut que je m'applique à bien vivre, d'avoir un bon feeling avec ça *pis* de bien composer avec ça. L'approche va être importante... » (Participant EQ1).

### *Moment présent*

Enfin, les gardiens de but doivent s'efforcer de concentrer leurs efforts sur le moment présent. On évite de se remémorer les situations passées et aussi, on s'abstient de penser au futur ou à l'enjeu de la partie.

« Toujours présent. De penser au présent. De jamais penser à qu'est-ce qui a en arrière, de jamais penser à ce qui va arriver. Toujours *I feel good* [...] C'est important qu'il pense au présent. S'il veut être soixante minutes, faut qu'il pense soixante minutes au présent » (Participant EM1).

### **Stratégies de *coping***

Les entraîneurs des gardiens de but ont identifié plusieurs techniques pour aider à surmonter les différentes sources de stress pouvant affecter le niveau de performance des athlètes. Il est d'ailleurs possible de regrouper ces différentes stratégies de *coping* en treize catégories.

### *Obtention d'aide*

L'obtention d'aide provenant d'une personne modèle, d'un proche ou d'un coéquipier serait semble-t-il une stratégie de *coping* de premier plan pour un gardien de but.

« T'essaies de communiquer avec ces personnes-là, parce que, *tsé* leur faire comprendre, on essaie de les aider. Si tu vois qu'il y a un problème, il faut, parce que *tsé* quand t'es *goaler*, comme on a une relation assez proche, on se parle beaucoup *pis* ce que tu vas vivre va être très important sur ce qui se passe sur la glace côté hockey... Si t'essaies de donner des bons points, tout ça, tu peux les aider ces personnes-là... » (Participant EM1).

### *Capacité de concentration*

La capacité de se concentrer en situation de stress est décrite ici comme étant une combinaison de différentes stratégies ayant pour but de focaliser l'attention de l'athlète

à bien accomplir sa tâche. Cette combinaison regroupe donc le focus, l'utilisation de stimuli externes et mots clés, la pensée positive et l'abstraction des distractions.

« Il y en a qui vont débiter le match puis ils vont évacuer le stress parce qu'ils vont être *focusés* sur la tâche en contrôle... » (Participant EG1).

« Fait que si tu veux prendre de l'information, t'as une reprise, prévois ooh, tu viens d'avoir des yeux fait que t'es capable, c'est ton rôle carrément aussi dans la ligue nationale, après un arrêt ou quoi que ce soit, tu vois le gardien de but qui regarde en haut, "ah ok, ça je l'ai fait, ça je l'ai pas fait, *pis* j'aurais dû faire ça" *pis* faut que tu sois capable un petit peu de se corriger lui-même parce qu'ils sont tous visuels pour la plupart. J'en connais à peu près pas qui sont pas visuels *pis* ils aiment ça avoir un petit peu une idée de ce qui se passe » (Participant EC1).

« Ma *job* c'est ça, il faut que je fasse ça, pour être efficace. J'ai tel, tel point *pis* à soir pour être excellent face à eux autres, faut que je sois, si, ça, ça, c'est concrètement des points qui font que... » (Participant EVO1).

« C'est pas une pression qui, il faut essayer de mettre ça vraiment de côté *pis* de lui faire oublier ça parce que c'est pas quelque chose qu'il faut que tu *focuses*, il faut pas que tu t'énerves avec la *game* par rapport à ça [...] La pression extérieure, *ben* il faut que tu sois capable de la repousser sinon, si tu commences à penser *pis* tu finis plus, tu vas en avoir des affaires pour t'éloigner de ta *game*, tu vas en trouver des choses, *pis* tu vas te rendre nerveux » (Participant EM1).

### *Persévérance*

La persévérance en situation de stress serait aussi une stratégie de *coping* empruntée par les gardiens de but, au besoin. Celle-ci se manifeste, entre autres, par une force de caractère qui leur permet de performer malgré les sources de stress qui se dressent sur leur chemin.

« Mais il y en a, comme X disait, c'est facile de pas y penser, mais, *tsé* c'est... Ça reste là. C'est correct que ça reste là, faut que tu sois capable de jouer pareil » (Participant EM1).

### *Facteurs motivationnels externes*

Les gardiens de but utiliseraient plusieurs facteurs motivationnels externes pour affronter les situations de stress auxquelles ils sont confrontés. Parmi ces sources extérieures, on rapporte l'utilisation de routines, la répétition de gestes, la tentative de

recréer un état d'esprit optimal et enfin, l'utilisation de techniques variables de détournement de l'attention.

« C'est pour ça qu'on essaie de créer une routine *pis* qu'il arrive ce qui voudra, mais on fait tout le temps la même chose *pis* ça fonctionne bien » (Participant EC1).

« *Pis* encore là, les gardiens de but qui ont le plus de, le plus de bagages, *ben* c'est eux autres qui réussissent à reproduire les mêmes mouvements *pis* les mêmes bonnes choses à chaque soir *pis* quand ça va moins bien, *ben* ils vont être moins affectés » (Participant EC1).

« Moi je dis *ben* souvent aux petits gardiens de but pour optimiser ta performance là, "essaie de te rappeler comment ça se passait dans ta tête, comment tu te sentais quand t'as eu ton meilleur match à vie". Fait que là, le petit gars, essaie de recréer c'te mode-là *pis* le confort mental que je te disais tout à l'heure là. "Hey, c'te *game*-là, j'étais même pas nerveux, *pis* j'étais vraiment agressif, *pis* tout était en contrôle". Mais pourquoi t'étais de même, comment ça se fait, qu'est-ce que t'as fait pour t'amener dans cette zone-là? T'essaies de recréer ça, à un degré différent, tu réussis pas au même degré, mais plus tu t'approches du 100 % de cette sensation-là, il y a plus de chances que tu performes » (Participant EQ1).

« Y'a des choses qu'on peut faire *tsé* la détente, du yoga, la respiration, visualiser, c'est des jeux de balles, pour essayer de détourner un peu le fait qu'on veut pas qu'il pense tout le temps à sa mémoire négative qu'il a eu, à son expérience négative qu'il a eue » (Participant ED2).

### *Expériences du passé*

Les gardiens de but utiliseraient les apprentissages issus de leurs expériences antérieures afin de surmonter les situations de stress.

« Le bagage du gardien de but, son expérience, c'est ça qui va faire *ben* la première des choses, qu'il va être constant, qu'il va réussir à gérer les différentes choses qui peuvent être autour de lui, le bruit, les personnes qui sont après lui... » (Participant EC1).

### *Niveau de confiance*

Le niveau de confiance de l'athlète aurait un impact significatif lorsqu'il se retrouve en situation de pression ou de stress. Ainsi, plus le gardien de but a confiance en lui et en ses moyens, plus il est en mesure de surmonter une situation difficile.

« Je pense que c'est le niveau de confiance qui va ajuster la pression, si le gardien est confiant dans la situation, *tsé* la pression, elle, aura pas rapport [...] Un gardien qui est bon sous la pression, pour moi, c'est qu'il est assez confiant pour relever le défi de la situation *pis* ça pas rapport s'il est bon ou pas sur la pression » (Pression ED1).

### *Constance*

En vue de passer au travers des situations de stress, le gardien de but s'efforcera de rester constant et surtout, de rester dans sa zone optimale, zone spécifique à chaque athlète.

« Je leur fais souvent une image comme ça que, de doser, t'as une zone que t'es efficace. Si t'es hyper over-agressif, c'est pas bon *pis* si t'es pas assez agressif, t'es un petit peu endormi là » (Participant EQ1).

### *Préparation optimale*

De manière à réagir adéquatement aux situations de stress, les gardiens de but essaient d'optimiser leur préparation pour être en pleine possession de leurs moyens tout au long de la situation de compétition, peu importe le déroulement de celle-ci.

« Si t'es prêt, qu'est-ce que tu veux faire de plus? Pour moi, j'utilise souvent cette histoire-là, c'est comme si on part, on organise une fin de semaine aux glissages d'eau avec ma femme et mes enfants *pis* là on s'en va, *pis tsé* on a beaucoup de préparations à faire là. On prépare tout, mais *tsé*, quand on arrive en haut de la glissade, c'est plus le temps de penser *pis* de dire "bon là, j'ai tu oublié quelque chose" ? Non, c'est plus le temps de penser *pis* de dire bon là, *tsé crisse-toi* dans la glissade, glisse *pis* fait "woohoo" ! *Ben* c'est sûr pour moi, la *game* c'est que t'es rendu en haut de la glissade *pis* tu te *itches* *pis* tu te laisses aller là... C'est pas le temps de penser si t'as oublié de donner du manger à ton chien, *tsé* il est trop tard là. C'est pas grave, go! Glisse *pis* ça va sortir comme ça va sortir » (Participant ED1).

### *Autoévaluation*

Le gardien de but étant capable de s'autocritiquer dans les situations difficiles ou les situations de stress serait en mesure d'offrir un meilleur rendement. L'autocritique serait ainsi un attribut important à posséder et à développer.

« Lui, c'est pas très long, surtout quand il arrive une chose comme ça, quand il y a une situation comme ça qui arrive, lui, son autocritique, son autoévaluation



est, il est très mature à ce niveau-là. Donc, il fait le, il se remet rapidement d'une situation des fois où il était pas *focus* » (Participant ED2).

### *L'inconnu*

Tel qu'il a été mentionné plus tôt, l'inconnu serait une des sources de stress qui affecterait négativement les gardiens de but. Pour surmonter cet obstacle, les gardiens de but transformeraient cet inconnu pour construire quelque chose de positif et ainsi, mieux gérer la situation.

« L'inconnu, les choses inconnues, les matchs antérieurs, les situations antérieures qui ont été négatives. On va essayer de construire quelque chose de positif à partir de l'inconnu, des situations antérieures négatives, je pense que c'est ça qui stresse le plus » (Participant ED2).

### *Attitude*

L'attitude du gardien de but deviendrait également un atout important permettant de surmonter les situations de stress. Les gardiens de but s'efforceraient de focaliser leur attention sur eux-mêmes, favorisant par conséquent, une attitude égoïste, entièrement centrée sur leur personne.

« Ceux qui sont pas contents *ben*, tu donnes le *best pis* ceux qui sont pas contents *ben*, tu leur lèves pas le doigt là, mais faut que tu aies de l'attitude un peu, *pis* s'ils sont pas contents, *ben* moi je vais faire ma job *pis that's it*. Si tu *worry too much*, les gens, faire plaisir à tout le monde, laisse faire, joue ta *game* pense même pas à eux autres, s'ils sont pas contents, *fuck that!* S'il y a un club NHL qui vient te voir, un *scout*, *pis* il est pas content, *ben* il y en a d'autres équipes. Ça sera un autre équipe, il y en a pas juste une autre » (Participant EM1).

### *Relativisation des événements*

Relativiser les événements impliquerait que les gardiens de but réduisent leur niveau de stress indirectement en essayant de voir la situation stressante d'un autre point de vue, cette fois-ci en y accordant moins d'importance.

« C'est de ramener ça au terre à terre, c'est clair. Là la *game* que tu vas jouer, c'est la même glace, la même grandeur *pis* ça dure le même temps que toutes les *games* de hockey que t'as jouées dans ta vie. Oui, il y a une valeur

différente à la *game*, mais comme telle, ton travail et le soixante minutes, ça reste soixante minutes de hockey sur une glace de hockey avec des arbitres *pis* des joueurs, *pis* toi ça fait, tu leur ramènes ça de dire, combien d'années de hockey que t'as dans les veines, *pis* ça c'est un soixante minutes de plus versus tout le hockey que t'as dans les veines. Fait que si tu mets ça relatif, regarde c'est soixante minutes versus 20 000 minutes de hockey, *ben* j'ai assez de minutes pour passer à travers soixante minutes. Mets ça relatif... » (Participant EQ1).

### *Contrôle corporel*

Enfin, le gardien de but utiliserait une forme de contrôle corporel l'amenant à persévérer, et ce, à travers les situations de stress qu'il rencontre.

« Dans les premières fois qu'il est impliqué, là des fois t'as des signes qui vont te dire bon *ben*, quand les jambes lui bougent, quand il est rapide, quand son arrêt est fait, il est déjà parti face à la rondelle, là tu sais, tu sais qu'il est *sharp*, tu sais qu'il est en vie. *Tsé* là, il parle à ses défenseurs, il cherche la rondelle, je sais que mon gardien est là et la *puck* colle dessus, *pis* ça va... » (Participant EVO1).

### **Réactions aux situations difficiles pendant la partie**

Telles qu'elles ont été rapportées précédemment, les réactions aux situations difficiles mentionnées dans cette section se réfèrent principalement aux différentes réponses utilisées par les gardiens de but après avoir accordé un ou des mauvais buts.

Les gardiens de but seraient d'abord rapidement portés à analyser les événements mentalement pour mieux comprendre leurs faiblesses et pouvoir en tirer des leçons claires.

« Faut que tu sois assez bon pour faire une autoanalyse rapide de-ce qui s'est passé. Ça pas besoin d'être en profondeur pour faire que, bon si t'étais mauvais sur tes angles à droite, la prochaine situation avec des angles à droite, faut que tu aies, faut que tu te serves de la dernière erreur pour pas la refaire là. C'est pour ça que je dis une analyse rapide » (Participant EQ1).

En plus d'une autoanalyse rapide des événements, les gardiens de but se doivent de relativiser leurs erreurs et de réaliser que peu importe l'ampleur des événements passés, ils ne doivent pas dramatiser et surtout, ils doivent revenir à la base.

Participant ED2 : « De pas dramatiser parce qu'il y a un but, *tsé* c'est pas un drame parce que t'accordes un mauvais but, là. Tout le monde en accorde des mauvais buts... »

Interviewer : « Parce qu'eux autres, ça paraît plus... »

Participant ED2 : « Comme personne, t'en fais des, tout le monde fait des erreurs ».

Les gardiens de but qui sont amenés à composer avec des situations difficiles auraient ensuite recours au blocage des pensées et à la refocalisation de l'attention. Ces deux habiletés cognitives seraient utilisées conjointement afin de ramener leur attention sur la tâche à accomplir.

« *Pis* après, *ben* oui c'est facile à dire, mais faut que tu passes au prochain lancer. Commence à penser tout de suite à ce qui va se passer [...] Donc le gardien de but qui, lorsqu'on dit qu'il est fort mentalement, les meilleurs, *ben* ils vont réussir à l'enlever de leur mémoire » (Participant EC1).

Dans ce même ordre d'idée, les gardiens de but tenteraient également de focaliser leur attention sur le moment présent. L'athlète doit donc oublier les événements du passé pour se concentrer sur la situation actuelle.

« Faut penser au présent » (Participant EM1).

« Après ça, sur ta prochaine *shot*, c'est dans le moment présent » (Participant EG1).

La capacité résiliente de l'athlète le pousserait également à revenir plus fort et à rebondir dans les moments critiques.

« Des fois, c'est carrément une chose qui va, qui va le réveiller, *pis* ça s'enlignait pour être une longue soirée, *pis* il donne un mauvais but, *pis* tout de suite après ça, *bang*, il réagit, *pis* il revient fort » (Participant EC1).

Le dialogue interne positif serait une autre façon de se ressaisir et de passer par-dessus une situation difficile.

Interviewer : « Ce que vous conseillez dans le fond, c'est le dialogue interne positif? »

Participant EM1 : « Mmmmm » (en faisant signe que oui avec la tête).

Les participants ont aussi souligné l'importance de l'utilisation de routines comportementales afin de maintenir ou reprendre un contrôle corporel dans les situations difficiles.

« Il faut qu'il ait une routine, un signe physique, une routine qui s'ensuive pour que quand ça fait ça, c'est la coupure *tsé*. T'as repris une gorgée d'eau, tu remets ton masque [...] À force de répéter tout le temps ce geste-là, c'est sûr qu'aussitôt que tu es faible, ton analyse est faite, c'est en arrière, tu regardes en avant... Que ce soit patiner autour du *net*, que ce soit (inaudible), un geste physique qui marque la coupure avec le moment présent » (Participant EVO1).

À la suite d'une erreur ou d'une série de bévues, les gardiens de but peuvent néanmoins compter à l'occasion sur l'encouragement et le soutien de l'entraîneur des gardiens de but, lorsque cela est possible.

« Essayer de donner des outils en disant bon, on peut le récupérer dans, entre deux périodes, essayer de dire bon *ben* regarde, rappelle-toi, on l'a fait, c'est ta force, c'est un mouvement que t'aimes. Ta technique a causé le problème, le résultat c'est un but, mais y'a tellement d'autres choses que tu fais bien avant, que ça, tu réussis bien neuf fois sur dix. Moi j'suis confiant que tu vas le réussir *pis* c'est d'essayer de le remettre un peu sur un niveau de confiance comme je vous parlais tantôt là, le remettre en confiance » (Participant ED2).

## **Facteurs psychologiques des gardiens de but en situation post-compétition**

### **Routine**

Les entraîneurs des gardiens de but rapportent que dans un monde idéal, les gardiens de but devraient tous avoir une routine définie après chaque partie.

« Idéalement, si on veut mettre un idéal pour donner des outils de travail, c'est que le gardien devrait toujours faire des étirements. Pour moi, il devrait faire des étirements légers d'après-match » (Participant EQ1).

Toutefois, seulement deux des huit entraîneurs des gardiens de but interrogés rapportent que les gardiens de but ont une routine précise à faire après les parties.

« C'est la même affaire que les joueurs. Ils ont un *cool-down* qu'ils appellent, ils vont courir avec les gars... Les étirements... » (Participant EV1).

Enfin, trois entraîneurs des gardiens de but s'entendent pour dire que la routine après la compétition est variable et appliquée en fonction de l'horaire des activités de l'équipe dans les jours qui suivent la partie.

« Au niveau du *stretch* *pis* du *cool-down*, ça va dépendre de, un peu plus du *trainer* là, comment il voit ça. S'il joue le lendemain, quand il *goale* le lendemain, *ben* là, ça boit pas mal d'eau, il s'étire un peu, ça c'est une partie un peu plus, dépendamment de la situation. Quand on gagne, on va les laisser savourer la victoire là... » (Participant EVO1).

## Évaluation

En ce qui concerne les évaluations des performances du gardien de but, la majorité des entraîneurs est d'accord pour dire qu'ils évaluent constamment le travail de leurs protégés.

« Moi *ben* je vais évaluer chaque match. À chaque match, il me donne ma feuille d'évaluation [...] J'ai une feuille d'évaluation de mes gardiens de but à chaque match » (Participant EC1).

De manière générale, l'entraîneur des gardiens de but n'interviendra pas auprès de l'athlète après la partie, ou son intervention sera minimale. L'analyse et les ajustements requis sont plutôt discutés au lendemain de la partie ou encore au prochain entraînement. On préfère ainsi laisser passer les émotions, autant positives que négatives, afin d'évaluer d'une manière plus objective la performance du gardien de but.

« Je te dirais même que j'suis pas, j'suis pas un gros intervenant d'après-match, parce qu'il faut, dans la victoire, c'est de profiter du moment et dans la défaite des fois, décanter un peu l'information » (Participant EVO1).

« Comme c'est là, c'est ce qu'on fait *pis* après le match là, là on se voit deux secondes regarde là, comme ça *pis* ensuite lorsqu'on le voit à l'entraînement, c'est là qu'on va vraiment faire un retour sur le match » (Participant EC1).

Les entraîneurs des gardiens de but tentent souvent d'évaluer les performances de leurs gardiens de but en termes de séquences au lieu de se consacrer uniquement sur la dernière partie. Cela leur permet d'obtenir une vision plus globale des comportements et des réactions du gardien de but étant donné les nombreuses différences et les nouveaux défis qui varient de match en match.

« Quand on va faire le bilan, le bilan de la fin de semaine ou le bilan des derniers matchs, je vais dire « bon *ben* on a été très efficaces à tel, tel niveau, à ce niveau là c'est peut-être plus difficile, bon *ben* aujourd'hui on va arriver sur la glace *pis* on va travailler ça » » (Participant EVO1).

Les évaluations réalisées par les entraîneurs des gardiens de but servent autant pour renforcer les points positifs que pour passer un message précis ou pour tenter d'améliorer les lacunes observées. Dans l'intention d'évaluer en profondeur les performances de leurs gardiens de but, les entraîneurs des gardiens de but se servent tous de la vidéo comme outil. En plus de leurs interventions verbales, ils utilisent donc le support visuel pour valider leurs propos.

« Souvent, j'essaie de recoller les morceaux par rapport à ce qu'il peut leur avoir dit dans telle situation *pis* là, j'arrive *pis* il me conte ça *pis* ah non... (rires) *Pis* après ça, je les ramasse *pis* on essaie de retravailler la confiance, *pis* le plaisir *pis* le goût... » (Participant EC1).

« *Ben* euh, la manière qu'on travaille ici là, c'est que moi après chaque partie, moi je découpe les parties pendant le match sur le système *Steeva*, fait que je vois toutes les erreurs ou les bons coups qu'ils peuvent faire. Après chaque partie, moi je fais un vidéo sur la partie, sur les *shots*; on analyse les chances contre lui, les buts, les points faibles, les points forts, fait que le lendemain avant l'entraînement, je visionne le vidéo avec lui *pis* on peut voir s'il y a des points à travailler, tout dépendamment contre quelle équipe on va jouer, quand on va rejouer, fait que c'est comme ça qu'on s'enligne pour les prochains entraînements de gardiens de but » (Participant EV1).

En ce sens, tous s'entendent pour dire que les entraîneurs des gardiens de but prévoient des rencontres avec leurs athlètes afin d'évaluer la ou les dernière(s) sortie(s) de ces derniers. Par ailleurs, de façon générale, le gardien de but, au préalable, aura du même coup évalué sa performance d'une manière individuelle ou encore avec l'aide de ses proches. Le processus d'évaluation avec l'entraîneur des gardiens de but vient donc conclure de façon plus officielle l'analyse de sa performance.

« Plus par, pas par écrit, il le fait plus de façon autonome. Des fois on n'a pas la même évaluation, *tsé* je vous avoue que, quand il me dit son autoévaluation, des fois y'a des petites différences, *tsé* des fois, il peut voir la *game* meilleure que moi je peux la voir de l'extérieur. Je vais accepter moi de prendre son évaluation à lui dans le but de le construire; si c'est pas parfaitement vrai ou je pense à une diversion d'opinions, j'irai pas à tout prix lui dire "*tsé* non j'suis pas d'accord", *tsé* j'irai pas, *tsé* faut donner l'heure juste quand même, *tsé* j'irai pas de façon excessive essayer de le contrarier ou de le... » (Participant ED2).

### **Réactions aux mauvaises performances**

Après ce qui a été observé dans la section traitant des propos des gardiens de but, nous nous pencherons maintenant sur le point de vue des entraîneurs des gardiens de but quant aux comportements et réactions du gardien de but lorsqu'il offre une mauvaise performance, plus précisément lorsque l'entraîneur décide de le retirer de l'action étant donné son insatisfaction ou encore tout simplement lorsque celui-ci termine la partie, mais connaît une mauvaise soirée.

Selon les propos recueillis auprès des entraîneurs des gardiens de but, il est important de préciser que les réactions des gardiens de but qui connaissent une mauvaise performance seront variables en fonction de différents facteurs tels l'allure générale de la partie, la perception du gardien de but sur sa performance, le tempérament de l'athlète et enfin, les propos de l'entraîneur en chef tenus à son égard.

« Ça dépend du match. Ça dépend si, *ben* il y a un autre facteur... S'il est d'accord avec la décision du *coach* *pis* s'il est pas d'accord avec la décision du *coach*. Je pense que ça aurait, ce serait un facteur très, très important, parce que s'il est d'accord, il va s'asseoir, *pis* *tsé* un moment donné, des fois, tu le vois *pis*... » (Participant ED1).

« Moi je dis ça peut dépendre comment le coach va y parler, ça peut dépendre de la perception comment les gardiens y vont prendre ça; il y en a d'autres qui vont le prendre mal, il y en a d'autres qui vont le prendre bien » (Participant EQ1).

Il n'est donc pas possible de faire un portrait précis des réactions du gardien de but suite à une mauvaise performance. Par contre, de façon générale, il est possible d'observer certaines réactions communes. Ainsi, à la suite d'une mauvaise sortie, les gardiens de but seraient tout d'abord capables de contrôler leurs émotions.

« C'est sûr qu'il va avoir une frustration, un peu de frustration *pis* c'est correct ça des émotions, mais il faut qu'il les contrôle. *Tsé* t'as pas le droit de le montrer ok, arrête » (Participant EG1).

Afin de les aider à mieux contrôler leurs émotions, il est impératif pour ces athlètes de gérer les distractions et de garder leur concentration sur ce qu'ils contrôlent, peu importe les événements qui se sont produits.

« C'était de garder un challenge *pis* d'être capable, c'était ça le challenge, être capable de *refocuser* pour le match de dimanche, qu'il contrôle certaines choses que lui il a bien contrôlé ce qu'il avait à contrôler. *Tsé*, nos défenseurs qui ont été pourris, *pis* ça tu peux pas, tu peux pas contrôler ça fait que ça donne rien de toute y laisser ton énergie [...] Tu contrôles ce que toi tu peux contrôler *pis* joue ta *game*. Laisse faire les autres » (Participant EM1).

Les gardiens de but s'évertuent également à faire abstraction de leurs mauvaises performances, d'oublier ce qui vient de se passer. Il leur faut reconnaître la situation, mais surtout s'assurer que cette situation fasse partie du passé pour se concentrer sur la prochaine performance à offrir.

« C'était juste une *game*. Demain on se lève *pis*, *it's a new day* *pis* euh, le passé, tu feras rien avec ton passé. Le passé t'es pas dedans, t'es là, regarde en avant *pis* demain c'est une nouvelle *game* *pis*, *that's it* » (Participant EM1).



De manière à oublier leurs mauvaises performances, les gardiens de but doivent être capables de mettre ces mauvaises performances en perspective et surtout être en mesure de les évaluer réalistement. En ce sens, l'attribution objective, mais réelle, de chacune des performances est nécessaire pour les gardiens de but afin de se questionner d'une manière juste sur les causes de leurs échecs ou mauvaises performances.

« Ce qui va arriver oui, il sait qu'il n'a pas eu une bonne soirée *pis* il sait que ça arrive dans une saison. Si on regarde, on parlait de planification tantôt; sur dix matchs, on aime regarder les gardiens de but d'habitude après dix matchs de dire oups, ça tu été une bonne séquence? 7-8 bons matchs, un mauvais, une performance extraordinaire, *ben* là regarde je pense qu'on peut, qu'on peut parler d'un gardien de but qui est constant. Mais lorsqu'il a une mauvaise performance à lui, *pis* c'est plus difficile, là ce sera pas la même chose, sûr qu'il va se faire changer. Quand qu'il est dans un, une bonne séquence, il s'est fait changé bon, il en a donné une mauvaise à soir, ça mal été. Mais là, si ça arrive 2-3 *pis* 3 fois sur 4 matchs, là le gardien de but va commencer à se poser des questions » (Participant EC1).

D'ordinaire, le gardien de but qui connaît une mauvaise soirée voudra rebondir dès qu'il en aura la chance. Celui-ci entreprendra, par différents moyens, de faire oublier sa mauvaise sortie en revenant plus fort. Il pourra aller jusqu'à redoubler d'ardeur à l'entraînement et travailler pour enrayer ses faiblesses et pour regagner un niveau de confiance optimal, donc optimiser ses chances de succès.

« Il faut que ça provoque un raisonnement, faut que ça provoque une réaction qui va faire en sorte qu'il va vouloir rebondir, il va vouloir ravoit le *net* au plus vite » (Participant EVO1).

« On essaie de repartir ça, on regarde, on regarde le vidéo, on a eu une défaite, des fois, normalement X, il doit l'avoir ramassé *ben* comme il faut, donc là moi je reviens avec *pis* on regarde les buts, on regarde les séquences, les chances de marquer, juste les lancers ordinaires, regarde comment, comment t'avais l'air de te sentir dans cette journée-là, tout était difficile, t'arrête la rondelle *pis* tu la remettais tout le temps en avant de toi, fait qu'il y a plein de choses à aller regarder *pis* à essayer de travailler » (Participant EC1).

*A priori*, cette dernière citation nous porte à croire que l'entraîneur des gardiens de but devient également un allié important lorsque l'athlète subit un revers. Les entraîneurs

des gardiens de but interviennent pour aider leurs athlètes, à différents moments et surtout à différents niveaux, selon leur gardien de but et la situation vécue par ce dernier.

« C'est, *ben* au niveau de la prochaine pratique, oui. C'est sûr que je vais réadresser la situation, je vais lui en reparler. Mais je peux le laisser dans sa *schnoutte*, je vais lui réadresser, savoir comment il se sent, mais je dirai rien, je vais juste écouter la réponse ou des fois je vais l'aider, parce qu'il a besoin d'être aidé » (Participant EG1).

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but**

Pour conclure cette section de présentation des données provenant des entraîneurs des gardiens de but, nous vous présenterons un tableau-synthèse des habiletés mentales nécessaires pour un gardien de but. Celles-ci ont été identifiées comme étant les principales habiletés mentales que tous les gardiens de but doivent posséder afin que leurs performances soient à leur maximum. Ce tableau présente donc les douze attributs indispensables pour les gardiens de but accompagnés des citations justificatives qui s'y rattachent.

Tableau III. Attributs psychologiques de performance selon les entraîneurs

Attributs psychologiques de performance	Sous-catégories (au besoin)	Citations
Passion		« Comme on disait tantôt, le gardien qui va loin, un c'est un, c'est un passionné là, c'est sa vie pour lui, c'est pas, aller s'entraîner, c'est pas nécessairement, c'est pas une obligation pour lui. Aller au gym, c'est pas une obligation pour lui. <i>Tsé</i> des matchs de hockey, c'est naturel » (Participant EVO1).
Gestion de ses émotions	Bonne gestion de ses émotions	« De gérer ses émotions, c'est ça » (Participant EVO1).
	Imperturbabilité/ Inébranlable	« La personne qui est capable de pas se laisser atteindre, je pense, mentalement par des petits événements... » (Participant ED2).
	Capacité à performer sous pression	« Ce qui distingue, moi je pense que c'est lors des parties. Performance lors des parties. Tu peux être excellent lors des entraînements, mais si t'es pas capable de jouer avec la pression <i>pis</i> la concentration qu'on parlait tantôt. Je pense que c'est là que tu vois que t'as un bon gardien, dans les moments cruciaux » (Participant EV1).
Résilience	Rebondissement dans les moments difficiles	« <i>Tsé</i> , ils donnent un premier but, ça les <i>shake</i> pas, <i>tsé</i> , ils veulent rebondir tout de suite. Ils donnent une contre-performance, ils sont retirés du match, <i>pis</i> ils vont rebondir... » (Participant EVO1).
Intelligence		« Est-ce que c'est un p'tit gars intelligent? Parce que ça ça prend un p'tit gars très intelligent. Mais attention, l'intelligence, je demanderai pas à un gardien de but qui a été le premier à marcher sur mars! Ok, c'est pas ça là, il travaillera pas à Houston lui là! Ok mais je vais lui demander de retransmettre en technique <i>pis</i> en gestes les paroles du coach » (Participant EG1).
État d'esprit optimal	Contrôle mental/ Préparation mentale de haut niveau	« Mais y'a une grosse partie qui est mentale dans la livraison d'une performance. T'auras beau avoir la forme, le repos <i>pis</i> tout ça, si ton cerveau ça vire pas bien au moment de la vraie performance, ça marchera pas, fait que... » (Participant EQ1).
	Force mentale	« C'est des gars qui ont mentalement là, des qualités qu'on ramènerait à un gardien fort mentalement (Participant EVO1).
	Constance/ Équilibre mental	« C'est d'essayer de rester pas trop haut pas trop bas. Si après un gros match tu deviens le champion du monde tu penses que t'es le meilleur, faut que tu penses que t'es le meilleur, tu deviens <i>cock</i> , t'arrête de te pratiquer, <i>pis</i> tu te dis "ah, ça va venir tout seul" ou la même chose quand t'as un <i>down</i> , c'est la fin du monde <i>estic</i> , "ah là, je me ferai pu <i>drafté pis</i> ah <i>tsé</i> "... Pas trop haut pas trop bas » (Participant EM1).
Niveau de confiance		« La confiance, j'imagine. Un gardien faut qu'il ait une certaine confiance en lui. Les joueurs qui ont monté en haut, c'est parce qu'ils avaient beaucoup de confiance <i>pis</i> ça se reflète toujours sur la glace. C'est ça, ça se joue beaucoup dans la tête. La confiance, la confiance beaucoup... » (Participant EM1).

Attributs psychologiques de performance	Sous-catégories (au besoin)	Citations
Niveau de concentration optimal	Force de concentration	« Qu'il puisse entrer dans une certaine, qu'il ait la capacité de rentrer dans une concentration à chaque match pour qu'il puisse maximiser sa concentration sur la <i>puck</i> , au présent qu'il puisse, faut qu'il soit <i>toute</i> là toujours <i>pis</i> qu'il ait rien d'autre qui le dérange dans son esprit pendant qu'il joue au hockey. Ça c'est un idéal » (Participant EM1).
	Moment présent	« Fait que garder les buts, c'est vraiment l'instinct du moment présent. Si tu penses au futur, si tu t'acharnes sur le passé, oublie ça, t'es pas à la bonne place » (Participant EG1).
	Contrôle des distractions	« Contrôle des distractions, je pense que ce serait ça la qualité principale » (Participant ED2).
Éthique de travail	Préparation optimale	« Tu dis regarde, pour être bon il faut faire ça, on va se forger une routine que toi il faut que t'investisses du temps précis à la manière de faire virer ton cerveau avant le match » (Participant EQ1).
	Bonnes habitudes au quotidien (mode de vie)	« Il faut qu'il pense à ça, c'est qu'il va penser à la qualité de son entraînement hors saison, il va penser à son éthique de travail au quotidien, il va penser de, à son poids, il va penser de s'alimenter, il va penser à toutes les petites choses qui vont faire qu'il a tous les ingrédients que ça prend dans la marmite là, lui là, son cerveau est en mode informel pour toujours en rajouter dans la marmite » (Participant EQ1).
	Éthique de travail au quotidien/ Toujours donner le maximum	« Y'a l'éthique de travail, <i>pis</i> je pense au niveau où on est actuellement, un bon athlète s'il veut s'améliorer <i>pis</i> ce qui fait en sorte qu'il est bon, c'est qu'à chaque jour, il donne le maximum de ce qu'il peut apporter sur la glace, au gymnase, au yoga <i>pis</i> partout » (Participant ED2).
	Questionnement/ Remise en question constante	« C'est cette intelligence là <i>pis</i> c'est se remettre en question là parce que le gardien va innover personnellement face à, constamment là. Ils vont constamment innover par rapport, par rapport à leur processus à eux. Ils vont trouver de nouvelles façons, ils vont se remettre en question continuellement durant un entraînement, ça c'est naturel chez eux » (Participant EG1).
Relativisation des événements		« C'est là qui faut que t'aies des notions là de relativité, de rendre les choses relatives. Regarde, exemple, il vaut mieux en rire qu'en pleurer... "Hey, j'suis pourri à soir, ça fais-tu dur" ? Tu fais une évaluation de toi-même, tu fais une caricature de toi-même, tu vas le digérer <i>ben</i> mieux que t'autoflageller » (Participant EQ1).
Pensée positive		« Si t'as un match que t'es confiant, que tu te sens bien, <i>pis</i> que t'es convaincu que ça va bien aller <i>ben</i> normalement, à 90 %, ça va bien aller » (Participant EC1).

Attributs psychologiques de performance	Sous-catégories (au besoin)	Citations
Traits de personnalité	Attitude	« Ça fait partie de, moi j'appelle ça des ondes qui circulent là... Si tu vas plus loin, l'aura que tu dégages dans le monde, tsé quelqu'un qui dégage du positif avec tout le monde, ça se peut que tout le monde soit positif avec lui. Mais quelqu'un qui est négatif avec tout le monde, ça se peut-tu que tout le monde devienne négatif avec lui? Fait qu'informellement, c'est comme si tu forçais le destin. Si tu veux forcer le destin d'une manière positive, t'es mieux d'être, de dégager informellement du positif autour de toi » (Participant EQ1).
	Détermination/ Motivation	« Un bon athlète enthousiaste et motivé a vraiment beaucoup de chances de succès » (Participant ED2).
	Amour des défis	« Faut que tu sois fort à quelque part, faut que tu sois fort, de sentir que, à quelque part t'es un gars de défi, il y a être fort <i>pis</i> de défier » (Participant EQ1).
	Volonté	« La façon que le gardien va se dépasser à tous les jours, <i>pis</i> qu'il va vouloir s'améliorer à tous les jours, ça c'est une grosse, un gros... C'est sûr que le premier point c'est le talent là. Il part de, sauf que après... À talent égal, supposons la différence c'est ça » (Participant ED1).
	Sociabilité	« Parce que dans le sport qui est le hockey, le déroulement, la tâche qu'il a à faire, informellement là, il y a à, je dirais même en dehors de ses actions, informellement moi je dis que le gardien qui est bon avec ses coéquipiers, c'est le gars qui dans l'équipe les gens ils l'aiment tout. Fait que met que ça soit le temps de faire un effort supplémentaire pour plonger, il va être porté à faire ça. C'est la responsabilité du gardien d'avoir un profil d'individu que tous les gars dans l'équipe, il aime leur, pas leur gardien, ils l'aiment cette personne-là. Je pense que t'as plus à gagner d'être aimé comme personne dans une équipe comme gardien de but que de ne pas être aimé » (Participant EQ1).
Acceptation des responsabilités du gardien de but		« C'est les responsabilités. Parce que le match que les joueurs de l'équipe vont moins bien performer, ils vont dire que l'équipe a mal joué. Le match que le gardien va avoir mal joué ou mal performé, là c'est sûr que là ils pointent pas l'équipe, ils pointent... Toi! Comme le rôle du gardien de but est ce qui est le plus ingrat, ton rôle dans le hockey c'est un rôle qui est déterminant. Tu vas faire la différence négative ou positive. Ça, d'être capable de composer avec ça, c'est ça la responsabilité de gardien. C'est ça qui est le plus dur à composer parce que toi, t'as beau vouloir être positif, te préparer <i>pis</i> tout ça, tu sais que tu seras pas toujours bon » (Participant EQ1).



**QUATRIÈME SECTION :**  
**LA DISCUSSION DES RÉSULTATS**





Dans cette section, nous présenterons l'interprétation des différents résultats obtenus tout en discutant des résultats observés dans la littérature scientifique. Cette discussion s'articulera tout d'abord autour des situations précises étudiées lors de l'analyse, c'est-à-dire la pré-compétition, la compétition et la post-compétition, pour enfin se terminer avec les différents facteurs psychologiques de performance pour les gardiens de but au hockey de façon générale. Une attention particulière sera néanmoins portée sur ce dernier thème puisqu'il s'agit du sujet principal de cet ouvrage. Nous en profiterons pour comparer les données recueillies entre les deux groupes de population ciblés, soit les gardiens de but et leurs entraîneurs. Par la suite, les principales limites inhérentes à cette étude seront présentées pour enfin conclure avec la présentation des implications pratiques des résultats obtenus.

### **Situation pré-compétition**

En tenant compte de nos résultats, nous pouvons affirmer qu'un gardien de but doit savoir d'avance, soit au minimum la veille et à moins de situations exceptionnelles, s'il commencera la partie ou non. Dès cette annonce connue, les gardiens de but suivent à la lettre une routine préétablie afin de se préparer adéquatement pour la partie. Cette préparation pré-compétition a pour but d'atteindre un état physique et psychologique optimal au début de la compétition. Ces résultats sont par conséquent en accord avec des recherches antérieures portant sur l'importance de la préparation des athlètes avant une compétition (Orlick & Partington, 1988; Patrick & Hrycaiko, 1998; Vernacchia, 2000; Mamassis & Doganis, 2004).

Bien que plusieurs personnes croient que les gardiens de but sont superstitieux, à différents niveaux, les résultats obtenus auprès de nos participants ne nous permettent pas de l'affirmer. En effet, une majorité de gardiens de but consultés ont clairement affirmé être superstitieux, alors que quelques-uns ont mentionné ne pas avoir de superstition du tout.

La définition du terme superstition ne semblait pas être identique pour tous les athlètes. En regardant de plus près les exemples de superstition qu'ils nous ont décrits, on peut remarquer que la ligne est souvent bien mince entre une superstition et une routine. Selon Womack (1992), une superstition se définit comme un comportement inhabituel, répétitif et strict de l'athlète, qui perçoit celui-ci comme ayant un impact positif sur sa performance, alors qu'en réalité il n'y a pas de relation causale entre son comportement et le résultat d'un événement. La distinction entre une superstition et une routine pré-compétition n'est toutefois pas toujours claire. Une planification trop rigide au niveau temporel et en ce qui concerne l'ordre des actions serait l'élément clé qui pourrait marquer la différence entre une superstition et une routine préétablie (Schippers & Van Lange, 2006). Par exemple, un athlète qui affirme toujours manger son spaghetti au même endroit à midi serait ainsi considéré comme superstitieux. Par contre, il n'est pas toujours aussi facile de différencier l'une ou l'autre.

Tous les entraîneurs des gardiens de but interrogés s'entendent pour dire que les gardiens de but seraient tous superstitieux à un certain degré. Plusieurs d'entre eux associent ces superstitions à un manque de confiance. L'utilisation de superstitions en ayant l'idée de contrer un manque de confiance a également été reconnue dans la littérature, ce qui prouve que l'incertitude et l'importance de la partie augmentent significativement le niveau de croyance aux superstitions (Bleak & Frederick, 1998;

Schippers & Van Langes, 2006; Brevers, Bernard, Noel & Nils, 2011). Afin d'expliquer le fondement de l'efficacité des comportements superstitieux, le chercheur Neil (1980) propose une hypothèse voulant que ces rituels superstitieux dans le sport agissent simplement comme « placebos psychologiques ». Ces placebos aideraient les athlètes à bâtir ou à augmenter leur niveau de confiance en soi (Van Raalte, Brewer, Nemeroff & Linder, 1991).

Certains entraîneurs confirment que l'utilisation de superstitions peut être favorable, voire utile, à condition que celles-ci soient contrôlables. Une fois de plus, nous pouvons constater que la différence entre une superstition et une routine de préparation en vue d'une partie n'est pas toujours évidente. Selon Neil (1980), les routines préparatoires à la compétition seraient plutôt utilisées à des fins pratiques et rationnelles. Donc, il est possible d'envisager que lorsque les entraîneurs affirment encourager l'utilisation de superstitions « contrôlables », ils parlent plutôt d'un plan de préparation d'avant-match. Cette ligne de pensée a de plus été justifiée en ce sens que les entraîneurs préconisent l'utilisation de routines pour se préparer à la compétition, principalement parce que celles-ci sont contrôlables, et surtout moins contraignantes que les superstitions.

En terminant, il est intéressant de noter que la préparation du gardien de but sera différente s'il est le gardien de but partant pour la partie ou non. Idéalement, il serait souhaitable que cette préparation soit la même dans les deux cas afin d'arriver à chacune des parties dans un état optimal. En effet, bien qu'il ne soit pas le gardien de but partant pour la partie, certains événements (blessure, contre-performance du gardien de but en poste, etc.) pourraient faire en sorte qu'il doive s'impliquer dans le match. Par contre, en pratique, la majorité des athlètes et des entraîneurs des

gardiens de but s'entend pour dire qu'il y a plusieurs variantes dans la préparation d'avant-match, autant en ce qui concerne la préparation mentale, l'intensité de la préparation, l'entraînement physique, etc. En fait, cette particularité est propre à la position des gardiens de but puisque se sont les seuls hockeyeurs qui, malgré leur rôle régulier dans l'équipe, doivent s'attendre à alterner leur présence en compétition, et ce, de partie en partie.

Curieusement, il est possible d'observer une certaine similitude entre la vision qu'ont les gardiens de but sur tout ce qui touche la préparation pré-compétition, et celle des entraîneurs des gardiens de but.

## **Situation de compétition**

### **Sources de stress**

À la lumière des réponses des gardiens de but, il a été possible d'identifier les cinq sources de stress majeures : l'enjeu de la partie, l'équipe adverse, une distraction dans la routine, les causes intrinsèques et enfin, une source de stress inconnue qui peut perturber l'état normal d'un athlète. Contrairement aux différentes études menées sur les sources de stress chez divers athlètes (Scanlan, Stein & Ravizza, 1991; Orlick & Partington, 1988; Gould, Jackson & Finch, 1993a), les gardiens de but ont identifié des causes très précises et entièrement axées sur la compétition. Les causes intrinsèques, qui se définissent par la peur de l'échec, la pression de vouloir performer et les inquiétudes au sujet de l'ego de l'athlète, seraient les seules sources de stress communes identifiées par les athlètes dans les différentes études sur le sujet, et ce, peu importe la nature du sport pratiqué.

Les entraîneurs des gardiens de but, quant à eux, ont identifié dix sources de stress majeures. Tout comme les gardiens de but, ils reconnaissent les causes intrinsèques, l'enjeu de la partie et l'équipe adverse comme étant des sources de stress importantes. À cela, ils ajoutent les horaires chargés du calendrier, une période d'inactivité, le site de la compétition, le rôle du gardien de but dans l'équipe, la pression extérieure, l'accent mis sur le résultat et enfin, le *business* du hockey. Bien que le nombre (cinq) de sources de stress soit limité selon les gardiens de but, il est possible d'affirmer que celles-ci ont plusieurs origines, soit intrinsèque, inconnue ou organisationnelle. Les entraîneurs des gardiens de but, pour leur part, ont identifié le double de sources de stress majeures provenant de deux origines précises, soit intrinsèque et organisationnelle. Le stress organisationnel se définit comme un stress associé directement à l'évaluation que fait l'athlète de la structure et du fonctionnement de l'organisation dans laquelle il évolue (Woodman & Hardy, 2001). Ainsi, il est possible de reconnaître que la majorité des sources de stress identifiées par les entraîneurs des gardiens de but sont des composantes du stress organisationnel, tel qu'elles sont définies dans la littérature scientifique.

Compte tenu de ces observations, peut-être pouvons-nous avancer l'idée que les entraîneurs voient les sources de stress comme étant le résultat des caractéristiques propres au monde du hockey junior, alors que pour les gardiens de but celles-ci seraient variables et ne seraient pas propres à ce milieu. Quoique semblables à la base, on peut constater une différence entre les visions des entraîneurs des gardiens de but et des gardiens de but vis-à-vis des diverses sources de stress qui peuvent influencer les performances sportives.

### **Sources de distraction**

Une concentration maximale permet aux athlètes de maintenir un niveau approprié d'attention aux indices internes et externes importants dans les environnements sportifs. Les athlètes qui réussissent à garder leur *focus* sur les éléments clés de la tâche à exécuter et qui évitent de se laisser distraire ont plus de chance de succès. Les sources de distraction se composeraient de tous les stimuli qui interviennent ou qui détournent l'attention du *focus* fonctionnel requis chez tout athlète (Murphy, 2005). De plus, il existerait deux types de sources de distraction, soit les sources de distraction externes et les sources de distraction internes, qui ont également été identifiées dans les propos des gardiens de but et ceux des entraîneurs des gardiens de but.

Les sources de distraction externes comportent tous les stimuli environnementaux qui distraient l'athlète : le bruit, les conditions de jeu, le comportement déconcertant des adversaires, les distractions visuelles, etc. (Murphy, 2005; Weinberg & Gould, 2003). Nous avons toutefois poussé l'analyse de ces sources de distraction externes plus en profondeur et ainsi tenté de déterminer si celles-ci sont contrôlables ou incontrôlables. En ce qui concerne les sources de distraction externes contrôlables, chacun des deux groupes en a identifié une. Les gardiens de but parlent de tout changement dans leur routine et les entraîneurs mentionnent plutôt l'influence de l'entourage de l'athlète (ex. : entrer dans la bulle du gardien de but et le sortir de sa « zone »).

Il a été possible de distinguer les sources de distraction externes incontrôlables en fonction de leurs causes. De cette façon, nous obtenons les sources reliées au hockey et les sources non reliées au hockey. Les deux parties s'entendent pour dire que les sources non reliées au hockey proviennent toutes de facteurs ayant une influence sur le quotidien de l'athlète (la famille, la copine, etc.). Parmi les sources reliées au

hockey, les gardiens de but mentionnent l'entraîneur, les agents extérieurs (la foule, le bruit, etc.) et les médias. Les entraîneurs des gardiens de but indiquent eux aussi que l'entraîneur et les agents extérieurs peuvent être des sources de distraction, mais ajoutent tout ce qui implique le *business* du hockey (présence d'agents, médias, rumeurs, etc.) et l'importance du résultat de la partie. Ces diverses sources de distraction rejoignent les sources de distraction externes identifiées dans la littérature (Murphy, 2005; Weinberg & Gould, 2003).

Les différents éléments constituant les distractions internes trouvés dans nos analyses ont également été identifiés dans la littérature, regroupés dans des catégories un peu plus générales, soit les pensées, la peur et les inquiétudes (Weinberg & Gould, 2003). À la lumière des résultats obtenus auprès des deux groupes interrogés, nous remarquons que les termes utilisés par chacun sont différents, mais se rapportent tous aux trois sources de distraction internes identifiées dans la littérature (Weinberg & Gould, 2003). Ces différentes sources de distraction internes auraient toutes un impact négatif sur la performance des athlètes en diminuant leur capacité d'attention et en développant un niveau d'attention inapproprié pour la tâche à accomplir (Jackson, 1995).

Il devient donc primordial aux athlètes et aux entraîneurs d'identifier les différents éléments pouvant intervenir dans l'exécution d'une tâche afin de se concentrer sur ceux qui sont pertinents et nécessaires contrairement à ceux qui ne le sont pas, c'est-à-dire les différentes sources de distraction. Il est ensuite possible d'utiliser des techniques précises en vue de rester concentrés et de contrer ces différentes sources de distraction potentielles. Nous verrons ces stratégies dans les prochaines sections.

### **Stratégies de concentration**

Dans le dessein de performer, tout athlète doit se concentrer uniquement sur la tâche à accomplir, et ainsi éliminer tous les effets négatifs des sources de distraction (Cox, 2005). Pour ce faire, il doit se concentrer sur des indices pertinents. Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour améliorer son niveau de concentration.

Dans la littérature, il est possible de reconnaître qu'il existe une panoplie de stratégies de concentration utilisées par les athlètes, par exemple l'utilisation de mots clés, l'application de routines, la fixation d'objectifs, la visualisation, etc. (Weinberg & Gould, 2003). Nos données confirment qu'il existe un grand nombre de stratégies de concentration utilisées par les gardiens de but afin de garder leur concentration en situation de match. Alors que les gardiens de but déclarent utiliser au total huit différentes stratégies de concentration, les entraîneurs, quant à eux, en ont identifié une quinzaine. Toutefois, il est important de préciser que les huit stratégies de concentration identifiées par les gardiens de but se retrouvent parmi celles identifiées par les entraîneurs des gardiens de but.

Tous s'entendent pour dire que les stratégies de concentration utilisées par les gardiens de but en situation de compétition sont les suivantes :

- la visualisation;
- l'utilisation de routines;
- l'utilisation de repères et de stimuli visuels (mots clés inscrits sur une pièce d'équipement, rondelle, etc.);
- le dialogue interne;
- l'utilisation de repères dans le temps (ne pas regarder le cadran, découper la durée totale de la partie en différents segments, etc.);



- la variation du niveau de concentration;
- une attention particulière portée au déroulement de la partie (lecture et analyse du jeu...);
- le contrôle corporel.

Tous ces résultats vont dans le même sens que plusieurs études antérieures sur le sujet (Hellstrom, 2009; Beauchamp, 1995; Orlick, 1992). Ces différentes stratégies pour avoir un niveau d'attention maximal sont ainsi toutes destinées à faire en sorte que l'athlète se concentre sur des actions ou des pensées positives afin de rester au sommet de son art en tout temps.

Les entraîneurs des gardiens de but affirment qu'il existe un bon nombre de stratégies de concentration pour les gardiens de but, mais que le choix de celles-ci serait plutôt basé sur la personnalité ou le style d'athlète. Quoique la technique utilisée puisse effectivement être « personnalisée », les notions de base de la focalisation de l'attention doivent toujours être respectées, peu importe le sport ou la situation. Ainsi, pour obtenir un niveau de concentration optimal, l'athlète doit s'assurer d'être dans un état d'éveil maximal. Il doit trouver un équilibre entre la focalisation interne et externe, et la focalisation large et étroite. (Cox, 2005). Finalement, comme les entraîneurs des gardiens de but le mentionnent, le gardien de but tranchera et choisira les stratégies de contrôle d'attention avec lesquelles il se sent le plus à l'aise et le plus en contrôle afin d'optimiser son rendement.

Il est impératif pour un athlète d'avoir une attitude positive en tout temps et d'avoir une attitude invincible : rien ne peut l'affecter ni l'empêcher de réussir. L'attitude du gardien de but devient donc une autre stratégie de concentration identifiée, mais seulement par

les entraîneurs des gardiens de but. Il est possible de faire un parallèle entre l'attitude du gardien de but et le processus d'élimination des pensées négatives. Un gardien de but qui s'affirme et qui aborde chaque situation avec une attitude positive n'a d'autres choix que de substituer chacune de ses pensées négatives par des pensées positives, consciemment ou inconsciemment. À la lueur des réponses des gardiens de but, nous serions enclins à croire que ce processus est plutôt fait de façon inconsciente puisque ceux-ci n'en ont fait aucune mention dans leurs propos.

Dans le même ordre d'idée, la focalisation de l'attention sur la tâche à accomplir est également une stratégie de concentration identifiée par les entraîneurs des gardiens de but. Cette stratégie a pour objectif d'ajuster le niveau d'éveil et de concentration de l'athlète. Afin de garder un état « positif », l'athlète contrôle ses pensées et fixe son attention sur un élément précis en lien avec la tâche à accomplir (Cox, 2005). Il s'agit donc d'une stratégie importante et nécessaire qui aide à garder un niveau d'attention optimal en tout temps pour les gardiens de but. Cette affirmation des entraîneurs des gardiens de but vient appuyer les résultats de différentes recherches sur le sujet, concluant que la focalisation de l'attention sur la tâche à exécuter est l'une des stratégies de concentration primordiales pour optimiser la performance sportive (Hellstrom, 2009; Beauchamp, 1995).

En vue de réussir à se concentrer sur la tâche à exécuter, certains gardiens de but emploieraient comme outils quelques techniques de respiration. Ces techniques seraient principalement utilisées par les gardiens de but ayant besoin de se calmer afin de rester alertes et d'avoir un état d'éveil adéquat à tout moment pendant la partie. Les techniques de respiration seraient donc utilisées plus spécifiquement en situation

d'anxiété pour éventuellement leur permettre de fixer leur attention sur la tâche (Cox, 2005).

L'habileté à concentrer leurs efforts sur le moment présent serait également nécessaire pour performer, comme le mentionnent les entraîneurs des gardiens de but. Il existe toutefois plusieurs façons de définir cette dimension du moment présent dans la littérature : focaliser son attention un coup à la fois (Hellstrom, 2009; McCaffrey & Orlick, 1989), *focus* et engagement dans le moment présent (MacNeil, 2007), immersion totale dans l'activité (Ravizza, 1977), s'impliquer totalement dans le présent (Csíkszentmihályi, 1990), etc. Tel que mentionné par Hellstrom (2009), il est important de garder en tête la possibilité de tirer des leçons du passé ou encore de se fixer des objectifs pour le futur. Cependant, en situation de compétition, l'attention doit demeurer sur la tâche à accomplir au moment présent.

La fixation d'objectifs aurait logiquement un impact positif sur le développement stratégique et technique pouvant ainsi mener à une automatisation de la performance (Hardy, Jones, & Gould, 1996). L'automatisation d'un geste serait en fait le fruit du traitement automatique d'un geste maîtrisé, c'est-à-dire lorsqu'il existe une interaction parfaite entre l'esprit et le corps (Cox, 2005). Cela permet de garder un niveau d'attention optimal sans qu'aucune hésitation ou pensée négative ne puisse venir brimer cet état de concentration idéal. Ainsi, comme le mentionnent les entraîneurs des gardiens de but, la fixation d'objectifs serait une technique indirecte ayant une portée positive sur le niveau de concentration des gardiens de but en situation de match.

La dernière stratégie de concentration identifiée par les entraîneurs des gardiens de but est la communication. Dans la littérature, on retrouve cet aspect de communication principalement dans les stratégies de *coping*, axées sur le problème, plutôt que dans les stratégies de concentration pour les athlètes. Les athlètes provenant de sports d'équipe seraient plus aptes à utiliser cette stratégie que les athlètes de sport individuel compte tenu de l'environnement social imposé par les demandes du sport. Ainsi, la communication serait plutôt utilisée au besoin, lorsque l'athlète doit composer avec un élément de stress, mais nos données sur le sujet sont limitées. En ce sens, il pourrait s'avérer pertinent d'étudier plus en profondeur ce concept de communication, utilisé autant comme stratégie de concentration que comme stratégie de *coping*.

### **Stratégies de *coping***

Lorsqu'il est confronté à une situation perçue comme stressante, l'athlète utilise un certain nombre de stratégies afin de diminuer les effets négatifs du stress et rester efficace (Carton-Caron, 2004). Les nombreux travaux effectués sur les stratégies de *coping* s'accordent sur le fait qu'il existe une multitude de stratégies utilisées par les athlètes (Gould, Eklund & Jackson, 1993c; Gould, Finch, Jackson, 1993d; Eklund, Gould & Jackson, 1993; Dale, 2000; Park, 2000; Carton-Caron, 2004). Il existe d'ailleurs plusieurs classifications pour les stratégies de *coping* (Lazarus & Folkman, 1984; Billing & Moos, 1981; Endler & Parker, 1990). Aux fins de ce présent projet de recherche, nous utiliserons la classification de Lazarus et Folkman (1984) afin de tracer un portrait plus global des stratégies de *coping* utilisées par les gardiens de but.

Lazarus et Folkman (1984) distinguent deux types de stratégies de *coping* : les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur les émotions. Celles

qui sont centrées sur le problème visent à modifier les aspects d'une situation perçue comme stressante. De façon générale, il est possible d'affirmer que ces stratégies sont similaires à celles qui sont employées pour la résolution de problèmes (Lazarus & Folkman, 1984). Celles qui sont centrées sur les émotions visent quant à elles à changer ou à gérer la réaction émotionnelle associée à une situation stressante.

En tenant compte de nos résultats, nous présumons que les gardiens de but utiliseraient surtout des stratégies de *coping* centrées sur les émotions. Parmi les huit stratégies de *coping* qu'ils ont identifiées, cinq d'entre elles seraient centrées sur les émotions (confiance en soi, plaisir, relativisation des situations, résilience et force mentale). Une seule serait entièrement axée sur le problème (capacité de concentration) et enfin les deux dernières seraient variables ou encore contextuelles (obtention d'aide et sources de motivation variables). Les entraîneurs des gardiens de but ont pour leur part identifié treize stratégies de *coping*. Parmi celles-ci, il est possible d'en dénombrer cinq centrées sur le problème (facteurs de motivation externes, leçons tirées d'expériences passées, constance, préparation optimale et contrôle corporel) et cinq centrées sur les sentiments (persévérance, augmentation du niveau de confiance, autoévaluation de sa performance, attitude et relativisation des événements). Les trois dernières ne seraient pas aussi clairement définies et pourraient en fait appartenir à l'une ou l'autre des catégories (réaction face à l'inconnu, capacité de concentration et obtention d'aide). Comme le démontre ces différents résultats, le discours entre les gardiens de but et leurs entraîneurs diffère en ce qui concerne les stratégies de *coping* utilisées par les athlètes en situation de compétition. En observant ces divergences de résultats entre les deux groupes concernant les réactions possibles en situation de stress, nous nous posons la question suivante. Les entraîneurs des gardiens de but enseignent-ils aux gardiens de but les différentes approches possibles lors de

situations difficiles ou l'utilisation de stratégies de *coping* n'est pas plutôt une réaction individuelle développée par les athlètes eux-mêmes lorsqu'ils sont confrontés à des situations stressantes? L'hypothèse stipulant que les stratégies de *coping* sont dynamiques, fluctuantes et qu'elles varient selon les individus et la situation serait ainsi confirmée. La nature balistique et spécifique du *coping* nous permet de mieux comprendre la disparité des réponses obtenues. En effet, les stratégies de *coping* identifiées par les gardiens de but reflètent la réalité contrairement aux stratégies plus « théoriques » identifiées par les entraîneurs des gardiens de but.

L'approche dynamique des stratégies de *coping* vient également appuyer le postulat à l'effet que les athlètes requièrent plusieurs stratégies pour affronter l'adversité afin de choisir la mieux adaptée dans une situation donnée. Différentes études sur le sujet ont démontré que les athlètes de haut niveau ne se contentent pas d'appliquer une seule stratégie de *coping* pour faire face à l'adversité. Ils auraient plutôt un répertoire dans lequel ils choisissent la stratégie la mieux adaptée en fonction de la situation stressante rencontrée (Gould et al., 1993c; Gould et al. 1993d; Eklund et al., 1993; Dale, 2000; Park, 2000; Carton-Caron, 2004). La variété de stratégies de *coping* identifiée autant par les gardiens de but que par les entraîneurs des gardiens de but viendrait ainsi confirmer cette nature dynamique de la capacité de *coping*.

Tel qu'il a été mentionné, nous avons utilisé la classification de *coping* très simpliste de Lazarus et Folkman (1984), voulant que les stratégies de *coping* se distinguent quant à la nature de l'intervention (centrée sur le problème ou l'émotion) afin de diminuer l'impact du stress. Toutefois, dans la littérature sur le *coping*, cette distinction a été largement reprise et contestée. Selon Lazarus (2001), une même stratégie de *coping* peut remplir ces deux fonctions dépendamment des circonstances dans lesquelles on

l'utilise. Il devient ainsi important de ne pas trop s'attarder sur la classification des stratégies de coping utilisée dans cette présente étude, mais plutôt de remarquer le nombre important de stratégies de *coping* utilisées par les gardiens de but pour affronter l'adversité.

Ces données viennent par conséquent valider le postulat voulant que les athlètes ne se contentent pas d'appliquer une même stratégie de *coping* dans toutes les situations qu'ils jugent stressantes, mais choisissent plutôt des stratégies « adaptées » aux situations rencontrées (Gould et al. 1993c; Gould et al., 1993d; Park, 2000). Un athlète se doit donc de disposer de plusieurs méthodes pour faire face à différentes situations stressantes et ainsi avoir la possibilité de choisir la mieux adaptée à la situation donnée. De ce fait, il est important d'ajouter que dans une même compétition, un athlète peut changer de stratégies de *coping* en vue de rehausser son niveau psychologique et rester performant.

Compte tenu de la nature dynamique, variable et flexible des stratégies de *coping*, il incombe aux athlètes de développer et d'affiner un flot de ressources de *coping*. Les entraîneurs doivent également intervenir auprès de ceux-ci afin d'élargir les connaissances de leurs athlètes, tout en les aidant à identifier des stratégies de *coping* avec lesquelles ils se sentent en confiance. Nos résultats n'ont malheureusement pas été en mesure d'appuyer cette affirmation étant donné les différences marquées entre les propos des entraîneurs des gardiens de but et ceux des gardiens de but. Cette différence pourrait s'expliquer par un manque d'encadrement pédagogique au niveau psychologique chez les gardiens de but de niveau junior et par un manque d'entraînement de ces différentes méthodes. Afin de pallier ces différences, Danish, Petitpas & Hale (1992) ont proposé d'avoir recours à un spécialiste du bien-être

personnel. Cette approche serait recommandée pour aider les gardiens de but à développer, appliquer et affiner les différentes stratégies de *coping* et ainsi mieux réagir à différentes situations de stress.

### **Réactions aux situations difficiles**

Aux fins de ce présent projet de recherche, les réactions aux situations difficiles se définissent plus spécifiquement par les méthodes utilisées par le gardien de but pour contrer le fait d'avoir accordé un ou des mauvais buts. Alors que les stratégies de *coping* étudiées précédemment portaient sur des situations de stress « générales », cette section portera uniquement sur les différentes stratégies utilisées par le gardien de but afin de rebondir après avoir accordé un ou plusieurs mauvais buts. Sa performance, ou plutôt sa contre-performance dans ce cas-ci, a un impact direct sur le résultat de la partie. Celui-ci n'a donc d'autre choix que de trouver le moyen de s'ajuster et de rebondir, puisque contrairement à ses coéquipiers, il doit demeurer à son poste et faire face à la musique. Il était nécessaire de porter une attention particulière au fait d'accorder un ou des mauvais buts puisqu'il s'agit d'une situation de stress particulière au gardien de but au hockey et qui peut être déterminante sur l'issue d'une partie. Donc, nous pouvons encore parler de stratégies de *coping*, mais dans une situation précise, soit celle d'accorder de mauvais filets.

Nous pouvons observer une certaine similarité entre les propos rapportés par les gardiens de but et ceux mentionnés par les entraîneurs des gardiens de but. Un nombre limité de méthodes pour réagir sur-le-champ à une contre-performance paraît être utilisé. Sept méthodes ont été citées par les gardiens de but, et huit par les entraîneurs des gardiens de but. Parmi celles-ci, cinq ont été désignées par les deux



groupes : résilience, analyse, utilisation de dialogue interne, utilisation de routines et refocalisation de l'attention (incluant également le blocage des pensées). Ces résultats vont dans le même sens que plusieurs études antérieures plus générales sur les différentes stratégies de coping utilisées par les athlètes en situation de contre-performance (Madden, Summers & Brown, 1990; Prapavessis & Grove, 1995; Dale, 2000). Ces différentes stratégies contribuent toutes à ce que le gardien de but retrouve ses moyens et rebondisse dans l'adversité.

Les gardiens de but, quant à eux, ajoutent que dans ces moments difficiles, ils tentent de revenir plus forts en ayant un contrôle corporel et émotif. Cette stratégie de contrôle émotionnel ajoutée aux autres méthodes par ces gardiens de but serait en accord avec les données provenant d'études antérieures menées auprès d'athlètes pratiquant différents sports (Gould et al., 1993c, 1993d; Park, 2000). Enfin, un seul athlète mentionne que sa réaction est variable lorsqu'il connaît une partie difficile. Plusieurs facteurs environnementaux et personnels viendraient teinter son comportement réactionnel (Hazanov-Boskovitz, 2003). Ainsi, cette dernière donnée ne fait que confirmer l'hypothèse voulant que les réactions des athlètes face à l'adversité reflètent un processus dynamique et fluctuant qui implique un choix parmi une panoplie de stratégies de *coping*.

D'un autre point de vue, les entraîneurs des gardiens de but rapportent qu'en réaction à leurs erreurs, les gardiens de but optent pour la relativisation et la dédramatisation. D'après la littérature, dédramatiser une performance passée est également une stratégie de *coping* qui semble être amplement utilisée par les athlètes (Gould et al., 1993c; Park, 2000). Alors que les deux parties s'entendent pour affirmer qu'une autoanalyse rapide des événements est réalisée, la relativisation de leurs erreurs n'a

toutefois pas été mentionnée par les athlètes participant à cette étude. Cette distinction pourrait s'expliquer par le fait que les gardiens de but utilisent instinctivement cette méthodologie et qu'elle fait partie intégrante de leur analyse des événements.

Les entraîneurs notent également qu'après avoir accordé un ou des mauvais buts, les gardiens de but focalisent leur attention sur le moment présent et font abstraction du passé. Un blocage des pensées s'impose, mais le plus important est de rester prêt et de revenir au moment présent. Ce concept du moment présent, souvent utilisé dans le monde du hockey, viendrait en fait prendre une place de premier plan dans la dimension de la focalisation de l'attention de l'athlète en compétition. Étant donné l'utilisation accrue de cette notion dans le monde sportif, nous jugeons important de le séparer du concept plus général de la focalisation de l'attention. De cette façon, nous souhaitons obtenir un portrait plus précis et plus représentatif de la réalité quant aux différentes réactions aux situations difficiles.

Enfin, les entraîneurs des gardiens de but mentionnent l'utilisation de soutien social comme stratégie de *coping*. Fait surprenant, aucune mention de communication quelconque ou de soutien social n'a été citée par les gardiens de but. Alors que les entraîneurs des gardiens de but croient avoir un impact direct auprès de leurs gardiens de but lors de situations difficiles, les athlètes ne semblent pas croire que leur aide soit importante à ce moment particulier. Toutefois, avant d'en tirer des conclusions précises, il faut se questionner à savoir si lors des entrevues, les gardiens de but n'ont pas répondu à cette question en se concentrant seulement sur les méthodes utilisées lorsqu'ils sont sur la glace et en omettant de penser aux intermissions entre les périodes. En effet, il s'agit de moments où les joueurs retraitent tous dans leur chambre et où il leur est possible de communiquer avec leurs entraîneurs respectifs.

La discordance des propos entre les deux groupes en ce qui a trait au soutien social peut être le résultat d'une différente interprétation de la question lors des entrevues. Plus d'investigation à ce sujet serait nécessaire afin de véritablement comparer la vraie nature des réponses des différents participants. Toutefois, il est important d'ajouter que l'utilisation de soutien social lors de situations difficiles a été identifiée dans la littérature par plusieurs groupes d'athlètes (Gould et al., 1993d; Dale, 2000; Park, 2000). Cela nous permet donc de confirmer que le soutien social peut être une des stratégies utilisées par les athlètes dans des situations de contre-performance.

## **Situation post-compétition**

### **Routines post-performance**

Dans l'ensemble des résultats des gardiens de but et des entraîneurs des gardiens de but, il n'est pas possible d'obtenir une réponse claire quant à l'utilisation de routines après les parties. Chose certaine, il ne semble pas y avoir de routine imposée par les entraîneurs à la suite d'une partie, bien que, selon les entraîneurs des gardiens de but, l'utilisation d'une routine prédéterminée après chacune des parties serait une nécessité pour optimiser les performances de leurs protégés. Toutefois, selon les dires des athlètes, une majorité de gardiens de but utiliseraient une routine légère après les parties. Il ne semble pas y avoir de données précises et scientifiques concernant l'utilisation de routines chez les athlètes après une compétition. À la lueur de nos résultats, d'autres études seraient nécessaires afin d'approfondir nos connaissances sur l'utilisation de routines spécifiques dans le rituel des athlètes en situation post-compétition.

### **Évaluation post-performance**

Tout comme mentionné dans les études d'Orlick et Partington (1988), McCaffrey et Orlick (1989), Kreiner-Phillips et Orlick (1993) et Durand-Bush et Salmela (2002), l'évaluation de la performance semble être une procédure utilisée par les gardiens de but après chacune de leurs sorties. À travers la littérature, on rapporte de façon générale que les athlètes effectuent une analyse de leurs performances en vue d'en extraire des leçons importantes pour ensuite adapter ou raffiner leur comportement ou leur action. D'après nos résultats, il est toutefois permis d'approfondir ce concept d'évaluation post-performance. Il existerait trois composantes distinctes du moment d'évaluation des performances soit l'autoévaluation, l'évaluation avec soutien de l'entraîneur et enfin l'évaluation avec l'aide de support visuel (vidéo). L'autoévaluation serait automatiquement réalisée par les gardiens de but de façon autonome après la partie. Lors de l'autoévaluation post-événementielle, l'athlète prend quelques instants pour analyser introspectivement sa performance d'une manière constructive en identifiant autant les points négatifs que positifs. Habituellement, les entraîneurs des gardiens de but n'interviennent pas tout de suite après la partie. Ils préfèrent plutôt laisser le temps nécessaire à leur gardien de but pour analyser eux-mêmes leurs sorties, à moins de situations exceptionnelles. Ainsi, l'analyse de la partie et les ajustements nécessaires seront plutôt discutés le lendemain de la partie ou dans les jours qui suivent, selon le calendrier. Cette pratique permet du même coup d'obtenir une évaluation beaucoup plus objective de la part des deux parties puisque le niveau émotionnel de chacun est revenu à son seuil normal. Enfin, l'utilisation de la vidéo comme support visuel est un outil de premier ordre afin d'évaluer en profondeur les performances des gardiens de but. Ce support visuel vient appuyer les propos des deux parties et il est possible d'observer les actions ou comportements de l'athlète à l'œuvre. Ces différents types d'évaluation post-performance permettent donc autant de

renforcer les points positifs observés que d'améliorer certaines lacunes. Nos résultats corroboreraient avec ceux de la littérature voulant que dans le but d'optimiser sa performance, un athlète se doit d'effectuer une évaluation post-compétition et de tirer profit de ces leçons lors de ses prochains entraînements et compétitions futures.

### **Réactions aux situations difficiles**

Avant d'aller plus loin, il est nécessaire de clarifier la différence entre les réactions aux mauvaises performances en situation de compétition et les réactions aux mauvaises performances en situation post-compétition. Dans la littérature générale sur le sujet, il n'existe aucune distinction entre ces deux réactions et on parle de stratégies de *coping* dans les deux cas. Aux fins de ce présent mémoire, nous trouvons important de distinguer ces deux situations puisque le choix de la stratégie de *coping* risque d'être différent étant donné le temps de réaction variable entre les deux situations. En effet, dans le premier cas, le gardien de but demeure en situation de compétition et doit essayer de réagir rapidement et d'utiliser des ressources particulières afin de faire face à l'adversité. Par contre, dans le deuxième cas, le gardien de but doit également affronter une situation dite stressante, mais n'a pas la même urgence de réaction puisque la partie est terminée. Il aurait dans ce cas un répertoire beaucoup plus varié de stratégies de *coping* à utiliser pour affronter une situation de stress puisqu'il a un échéancier beaucoup plus long et pourra faire les ajustements nécessaires.

Dans le cas des gardiens de but au hockey, quand nous parlons de mauvaises performances, nous parlons de contre-performances. Lorsque le gardien ne performe pas à la hauteur des attentes de l'équipe, l'entraîneur peut décider de tout simplement le retirer de l'action et de mettre au défi le gardien auxiliaire, ou encore de le laisser

devant son filet. Peu importe la décision de ce dernier, la contre-performance entraîne une charge d'émotions négatives pour le gardien de but et celui-ci doit s'assurer d'avoir des outils en main qui l'aideront à faire obstacle à cette situation d'adversité.

Les gardiens de but semblent avoir un répertoire limité, quoique précis, de stratégies de *coping* utilisées dans les différentes situations de stress causées par de mauvaises performances (cinq citées par les athlètes et sept mentionnées par les entraîneurs des gardiens de but). Parmi celles-ci, on peut observer quatre stratégies de *coping* communes aux deux groupes. Le contrôle des émotions serait une technique utilisée par les gardiens de but afin de traverser une situation difficile. Cette stratégie de *coping* est également utilisée par d'autres athlètes (Gould et al., 1993c, 1993d) qui mentionnent contrôler leurs émotions en situation de stress dans le but de retrouver une attitude calme. Ils peuvent ainsi optimiser leurs performances futures en plus de ne pas déconcentrer leurs coéquipiers, élément spécifique des sports collectifs.

De façon à exorciser leur mauvaise performance, on rapporte que les gardiens de but doivent être capables de mettre celle-ci en perspective, et surtout de l'évaluer d'une manière réaliste. Plus spécifiquement, nous pouvons ajouter que cette stratégie pourrait faire partie d'une dimension beaucoup plus large, soit les stratégies de contrôle des pensées. À cet effet, plusieurs résultats d'études sur les stratégies de *coping* utilisées par les athlètes viennent appuyer une telle affirmation (Gould et al., 1993c, 1993d; Park, 2000). L'attribution réaliste de chacune des performances, bonnes ou mauvaises, devient donc une pratique courante et nécessaire chez les athlètes afin d'en tirer avantage pour optimiser les performances à venir.

Dans le même ordre d'idée concernant le contrôle des pensées du gardien de but, tous s'entendent pour dire qu'après avoir mis sa performance en perspective, celui-ci se doit ensuite de faire abstraction des mauvaises performances. Comme les lutteurs dans l'étude de Gould et al. (1993c), les gardiens de but usent d'un raisonnement rationnel pour évaluer la performance et ensuite s'assurer de tourner la page sur ce qui se vient de se passer.

Enfin, la dernière stratégie de *coping* identifiée par les deux groupes de participants est le soutien social. Alors que les gardiens de but soulignent l'importance de communiquer avec autrui (pension, famille, entraîneurs des gardiens de but, etc.), les entraîneurs ressentent plutôt un besoin fondamental d'intervenir afin et de les aider à passer au travers d'une mauvaise période. Tout comme les patineurs artistiques de l'étude de Gould et al. (1993d) et les athlètes coréens de l'étude de Park (2000), les athlètes ressentent le besoin d'obtenir de l'aide et du soutien provenant d'une diversité de personnes externes (famille, amis, entraîneur, etc.). Les entraîneurs ont omis de mentionner que le soutien social pouvait provenir de différentes personnes. Peut-on croire que ceux-ci surestiment leur rôle auprès de leurs gardiens de but ou peut-être ont-ils tout simplement fait abstraction des agents externes dans leur réponse? Comme peu d'études abordent le point de vue des entraîneurs, il serait intéressant de pousser cette réflexion un peu plus loin afin de connaître vraiment l'importance accordée au soutien social chez les athlètes.

À ces quatre stratégies de *coping* communes aux deux groupes, les gardiens de but en ajoutent une cinquième soit la visualisation. Le gardien de but utilise principalement cet outil en se remémorant les bonnes séquences pour tenter de rechercher et de recréer mentalement tous les éléments ayant eu un impact positif sur sa performance. Cette

affirmation va dans le même sens que plusieurs données rapportées par différents athlètes, entre autres les lutteurs de niveau olympique de l'étude de Gould et al. (1993c), les décathloniens de l'étude de Dale (2000) et la variété d'athlètes coréens interrogés dans l'étude de Park (2000). Ces données stipulent que la visualisation est considérée comme une technique fort utile afin de contrôler l'état émotionnel de l'athlète en besoin.

Selon les propos recueillis auprès des entraîneurs des gardiens de but, il ne serait pas possible d'identifier clairement une stratégie de *coping* ou une réaction spécifique lorsque le gardien de but éprouve de la difficulté en situation de compétition. Les réactions des gardiens de but qui connaissent une mauvaise performance varieraient suivant plusieurs facteurs : la personnalité de l'athlète, la perception et l'analyse intrinsèque de sa performance et de la partie, la pression des autres, etc. Ces données viennent donc appuyer l'hypothèse dynamique des stratégies de *coping* voulant que les réactions des athlètes aux situations difficiles soient dynamiques et fluctuantes (Gould et al., 1993c; Gould et al., 1993d; Crocker & Isaak, 1997; Grove & Heard, 1997; Park, 2000).

Malgré le fait que les athlètes offrent un éventail de stratégies de *coping* servant à affronter différentes situations stressantes de leur quotidien, les entraîneurs ont tout de même réussi à en identifier plusieurs, comme en font foi les quatre stratégies de *coping* communes aux deux groupes de participants. Ils en ajoutent toutefois deux à cette liste de réactions dans des situations difficiles. Tout d'abord, ils rapportent que les gardiens de but doivent lutter contre les distractions. Cette lutte se définit, entre autres, par le fait d'ignorer les sources de stress ou de bloquer les distractions pouvant avoir un impact négatif sur une performance. Cette stratégie semble s'avérer efficace selon les



dièses de plusieurs athlètes interrogés lors d'études antérieures sur le sujet (Gould et al., 1993c, 1993d; Park, 2000). Toutefois, celle-ci ne semble pas être utilisée par les gardiens de but.

La résilience constitue la dernière réaction utilisée par les gardiens de but lors de contre-performances selon les entraîneurs des gardiens de but. De façon générale, la résilience renvoie à la capacité des athlètes à surmonter des épreuves rencontrées et à demeurer combatifs en tout temps. Les entraîneurs des gardiens de but reconnaissent l'utilisation de ce caractère résilient chez les gardiens de but dans leur comportement. En effet, soit ils veulent redoubler d'ardeur à l'entraînement et dans leur attitude, soit ils ont un désir ardent de rebondir dès qu'ils en auront la chance en plus de vouloir revenir plus forts. Le caractère résilient a d'ailleurs souvent été mentionné dans la littérature comme étant un attribut indispensable que doivent posséder les athlètes ayant connu du succès ou étant reconnus comme étant forts mentalement (Jones, Hanton & Connaughton, 2002; Bull, Shambrook, James & Brooks., 2005; Thelwell, Weston & Greelees, 2005; Jones, Hanton & Connaughton, 2007; Gucciardi et al., 2008; Turgeon, 2009).

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but**

Dans cette dernière section de l'analyse, nous trouvons important de tenter d'identifier les habiletés mentales principales que tous les gardiens de but devraient posséder afin d'optimiser leurs performances. À ce jour, un bon nombre de caractéristiques psychologiques ont été identifiées chez les athlètes performants ainsi que les habiletés mentales qu'ils utilisent. Plusieurs recherches ont en effet démontré quels étaient les

attributs spécifiques aux champions (Gould et al., 1981; Orlick & Partington, 1988; Gould et al., 1992a, 1992b, 1993b, 1993c, 1993d; Greenleaf et al., 2001; Hollander et Acevedo, 2000; Vernacchia, et al., 2000; Durand-Bush & Salmela, 2002; Devonport, 2006). De manière générale, les résultats de la majorité des études portant sur les caractéristiques distinguant les athlètes ayant connu du succès versus ceux qui n'en n'ont pas connu convergent principalement vers les mêmes conclusions. Les athlètes offrant des performances athlétiques hors pair se distinguent des autres par une combinaison de caractéristiques psychologiques et de stratégies utilisées telles qu'une meilleure habileté de concentration, une attention particulière centrée sur la tâche à accomplir, une plus grande confiance en soi, un engagement soutenu et une motivation plus importante, des méthodes et des plans précis concernant la préparation mentale et une meilleure adhésion à celle-ci sur une base régulière. Nous trouvons donc important d'explorer les attributs nécessaires qui facilitent le développement victorieux d'un gardien de but au hockey.

Le tableau de la page suivante nous permet de comparer les facteurs psychologiques de performance provenant de différentes sources : les athlètes de classe mondiale (tiré du modèle *Model of Excellence* de Orlick (1992, 1996)), les joueurs de hockey professionnels de l'étude de Barbour et Orlick (1994) et enfin nos résultats, soit selon les gardiens de but eux-mêmes et selon les entraîneurs des gardiens de but. Ce tableau facilitera par la suite la compréhension de l'analyse de nos données.

Tableau IV. Facteurs psychologiques provenant de différentes sources

Modèle de l'excellence (Orlick, 1992, 1996)	Habilités mentales utilisées par les joueurs de hockey de niveau professionnel (Barbour et Orlick, 1994)	Facteurs de performance nécessaires selon les gardiens de but de niveau junior majeur	Facteurs de performance nécessaires selon les entraîneurs des gardiens de but de niveau junior majeur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croyance</li> <li>• Engagement</li> <li>• Être prêt mentalement</li> <li>• Contrôle des distractions</li> <li>• <i>Focus</i> total</li> <li>• Imagerie positive</li> <li>• Évaluation constructive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croyance</li> <li>• Engagement</li> <li>• Être prêt mentalement</li> <li>• Contrôle des distractions</li> <li>• <i>Focus</i> total</li> <li>• Imagerie positive</li> <li>• Évaluation constructive</li> <li>• Habileté à s'amuser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau de confiance</li> <li>• Niveau de concentration</li> <li>• État d'esprit optimal</li> <li>• Personnalité</li> <li>• Gestion des émotions</li> <li>• Passion pour le hockey</li> <li>• Résilience</li> <li>• Éthique dans le sport</li> <li>• Relativisation</li> <li>• Utilisation des ressources</li> <li>• Bonne communication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau de confiance</li> <li>• Niveau de concentration</li> <li>• État d'esprit optimal</li> <li>• Personnalité</li> <li>• Gestion des émotions</li> <li>• Passion pour le hockey</li> <li>• Résilience</li> <li>• Éthique dans le sport</li> <li>• Relativisation</li> <li>• Intelligence sportive</li> <li>• Pensée positive</li> <li>• Acceptation des responsabilités</li> </ul>

Les propos de cette section seront divisés en fonction des thèmes obtenus au terme de l'analyse de nos données. Nous retrouvons donc les trois grands thèmes suivants : les attributs psychologiques identifiés par nos deux groupes de participants, les attributs psychologiques spécifiques à chacun des deux groupes et enfin, un comparatif du portrait tiré de nos résultats, des facteurs psychologiques associés à la performance

chez les gardiens de but au hockey à l'aide du modèle de l'excellence humaine d'Orlick (1992) et de son adaptation spécifique aux joueurs de hockey proposée par Barbour et Orlick (1994).

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but communs aux gardiens de but et à leurs entraîneurs**

Nos données nous ont permis d'observer qu'un nombre commun et important d'habiletés mentales de performance (neuf) a été identifié autant par les gardiens de but que par les entraîneurs des gardiens de but.

Tout d'abord, la personnalité de l'athlète serait un attribut important quant à la réussite de ce dernier. Cette dimension inclut tout ce qui est en lien avec les traits de personnalité du gardien de but : son caractère, son attitude, sa volonté, sa détermination, son amour des défis, sa sociabilité et ses différences individuelles (apprendre à se connaître). La personnalité de l'athlète se définit, entre autres, comme un ensemble d'attitudes et de comportements propres à un individu et qui permet de le distinguer des autres. Il est possible de faire un lien avec la théorie des traits de personnalité qui repose sur « le fait que la personnalité est une somme de traits présentés par l'individu. [...] La propension d'un individu à afficher un trait de personnalité signifie qu'il existe de fortes chances pour qu'il se comporte de cette manière, sans que cette probabilité soit certaine à 100 % » (Cox, 2005, p. 137). À cet effet, il serait possible de croire qu'il existe certains traits de personnalité optimaux qui permettent d'augmenter les chances de réussite des gardiens de but au hockey.

Être en mesure de gérer ses émotions a également été reconnu comme un facteur de performance contribuant aux succès du gardien de but. Gérer l'intensité de ses

émotions, rester calme, demeurer inébranlable, peu importe les événements, et être en mesure de performer sous la pression sont tous des comportements associés au contrôle des émotions. Quelques études confirment d'ailleurs cette croyance. Cependant, on ne parle habituellement pas spécifiquement de contrôle des émotions mais plutôt d'autorégulation des stimuli excitants ou encore de l'habileté à faire face et à contrôler les situations stressantes (Gould et al., 1992a, 1992b; William & Krane, 2001; Gould et al., 2002, Devonport, 2006; Gelinias, & Munroe-Chandler, 2006).

Dans l'étude de Vernacchia et al. (2000), un élément essentiel mentionné par les athlètes pratiquant l'athlétisme afin d'obtenir du succès dans leur discipline était l'habileté d'avoir du plaisir et d'apprécier leur sport. Cela est également vrai dans le cas des gardiens de but au hockey. L'amour du hockey et leur passion pour ce sport sont un préalable pour des performances athlétiques couronnées de succès.

Les participants estiment qu'il est important d'avoir un état d'esprit optimal dans toutes les situations. Selon eux, les gardiens de but se doivent d'être prêts mentalement, de garder une constance émotionnelle, peu importe la situation et de rester forts mentalement, c'est-à-dire ne pas se laisser atteindre. L'utilisation de routines avant les situations de compétition serait ainsi la meilleure façon d'obtenir cet état mental optimal. L'utilisation de routines avant les parties des gardiens de but est en effet similaire aux plans préétablis avant les compétitions et utilisés par les athlètes de niveau olympique interviewés par Orlick et Partington (1988). Ces plans se composent de différentes stratégies propres à chaque athlète, avec pour but de l'assister pour qu'il soit prêt à performer autant physiquement que mentalement.

Les gardiens de but et leurs entraîneurs accordent une grande importance à l'éthique du travail comme préalable aux des performances athlétiques efficaces et prospères. Cette notion est supportée par plusieurs études réalisées sur les principaux facteurs mentaux qui jouent un rôle crucial quant à la réalisation de performances sportives exceptionnelles (Orlick et Partington, 1988; Vernacchia et al., 2000; Durand-Bush et Salmela, 2002; Gould et al., 2002). L'éthique de travail se manifeste en premier lieu de façon générale avec de bonnes habitudes de vie au quotidien. En deuxième lieu, de façon plus spécifique, l'éthique de travail se fera sentir dans les différentes stratégies utilisées par ceux-ci afin d'optimiser leur rendement sur la glace : ils se préparent physiquement et mentalement avant leurs pratiques; ils tentent également d'offrir un effort soutenu dans les entraînements; ils se questionnent constamment afin d'innover et de trouver des éléments pour s'améliorer...

Tous s'entendent pour reconnaître qu'il existe des contextes de stress et/ou de pression reliés aux situations de compétition. Afin de passer au travers des événements difficiles, le gardien de but doit posséder un caractère résilient. La résilience des gardiens de but les amènerait à persévérer dans des moments laborieux et à demeurer combatifs en tout temps. La notion de résilience chez les athlètes a d'ailleurs souvent été mentionnée à travers la littérature comme étant un atout primordial que possèdent les athlètes ayant connu du succès et même comme une composante importante pour affirmer qu'un athlète est « fort mentalement » (Gould et al., 2002; Jones et al., 2002; Bull et al., 2005; Thelwell et al., 2005; Jones et al., 2007; Gucciardi et al., 2008; Turgeon, 2009).

Focaliser son attention, rechercher l'instinct du moment présent, contrôler les distractions, varier l'intensité de son niveau d'attention ou peu importe la terminologie

utilisée pour parler de contrôle de l'attention, il demeure un ingrédient important pour la réussite chez un gardien de but au hockey. Telles qu'elles ont été mentionnées précédemment dans ce présent projet de recherche, plusieurs stratégies sont utilisées par ces athlètes afin d'éviter de se laisser distraire et surtout pour centrer leur attention sur les indices pertinents à la réussite. Cet aspect de concentration optimal a également souvent été mentionné dans plusieurs études questionnant les caractéristiques d'athlètes performants (Gould et al., 1981; Orlick & Partington, 1988; Mahoney et al., 1987; McCaffrey & Orlick, 1989; Halliwell, 1990; Boterill, 1990; Orlick, 1992; Gould et al., 1992a; Gould et al., 1993c; Barbour & Orlick, 1994; Gould et al., 1999; Hollander & Acedo, 2000; Vernacchia et al., 2000; William & Krane, 2001; Gould et al., 2002; Devonport, 2006; Gelinis & Munroe-Chandler, 2006).

Lorsque nous examinons collectivement les différentes études dont l'objet était d'identifier les caractéristiques et stratégies psychologiques associées aux performances sportives, nous distinguons l'importance d'avoir un niveau de confiance élevé en ses moyens afin d'offrir des performances hors pair (Gould et al., 1981; Gould et al., 1992a; Gould et al., 1993d; Hollander & Acevedo, 2000; Vernacchia et al., 2000; Williams & Krane, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002). Ces données viennent donc appuyer les propos des gardiens de but et de leurs entraîneurs stipulant que le gardien de but se doit d'avoir une confiance inébranlable en ses moyens.

Enfin, relativiser les événements est un élément critique de succès pour les gardiens de but. Ceux-ci doivent tout d'abord évaluer de façon constructive les différentes épreuves, autant positives que négatives, qu'ils rencontrent au quotidien. Il devient d'autant plus important de trouver un juste équilibre dans leur vie d'athlète et leur vie

personnelle afin de s'épanouir dans toutes les sphères de leur vie. Relativiser les événements se traduit tout d'abord par la réalisation d'une évaluation objective de leur performance sur la glace et enfin par le maintien d'un équilibre dans leur vie, soit à la maison, à l'école, avec des amis... Le volet évaluatif des performances de façon constructive revient souvent dans la littérature comme quoi il aurait un impact positif sur le niveau de réussite des athlètes (Orlick & Partington, 1988; McCaffrey & Orlick, 1989; Orlick, 1992; Barbour & Orlick, 1994; Devonport, 2006). Toutefois, la notion du maintien d'un équilibre dans leur vie n'est pas un aspect aussi souvent mentionné dans la littérature. Durand-Bush et Salmela (2002) signalent d'ailleurs que le contexte (études, travail, entraînement...) dans lequel les athlètes étaient immergés pendant leur carrière sportive les influençait de façon positive et leur permettait également de maintenir un équilibre dans leur vie. Plus précisément, il a été démontré qu'un bon équilibre entre le sport et la vie personnelle est une caractéristique psychologique nécessaire chez les athlètes de haut niveau (Gould et al., 2002).

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but attribués par les gardiens de but**

Pour les gardiens de but, la communication avec autrui serait un élément important pour l'obtention de succès. Selon la littérature générale en psychologie du sport, la communication n'a pas souvent été répertoriée comme un atout essentiel chez les athlètes qui connaissent du succès. Cet attribut est par contre souvent mentionné lorsque l'on tente de comprendre en profondeur la position de gardien de but au hockey. « Afin de gagner de la confiance et développer ses habiletés, un gardien de but doit savoir comment bien il performe et comment il peut s'améliorer. Pour obtenir cette information, il doit prendre conscience de l'état de ses performances en ayant de bonnes communications à double sens avec ses coéquipiers, ses amis, ses parents et



son entraîneur » (LeMire, 1982, p. 90). Suite à ces propos, il serait possible de croire que la communication est peut-être un facteur psychologique de performance propre au gardien de but dans le sport. Il serait d'autant plus intéressant de pousser l'analyse de cette notion de communication en comparant les données des gardiens de but au hockey avec celles de gardiens de but provenant d'autres sports (water-polo, soccer, ringuette, etc.).

L'utilisation des ressources par l'athlète est un élément clé selon les gardiens de but qui désirent obtenir du succès au hockey. Durand-Bush et Salmela (2002) ont d'ailleurs démontré l'importance de l'utilisation des différentes ressources accessibles aux athlètes, soit l'entraîneur, la famille et les autres intervenants auprès des athlètes comme par exemple un nutritionniste ou un psychologue du sport dans les différents stades de développement d'un athlète. Le gardien de but doit donc tirer avantage de tous les intervenants de manière à sans cesse s'améliorer et ainsi optimiser son rendement.

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but attribués par les entraîneurs des gardiens de but**

La pensée positive ou l'imagerie positive est une des habiletés mentales essentielles et largement utilisées par les joueurs de hockey de niveau professionnel interviewés dans l'étude de Barbour et Orlick (1994). Celle-ci est souvent utilisée comme un outil psychologique préparatoire et fait du même coup souvent partie intégrante de leur routine d'avant-match. Selon les entraîneurs des gardiens de but, une telle pratique serait également essentielle pour leurs athlètes afin d'optimiser leur rendement.

Pour les entraîneurs des gardiens de but, l'intelligence sportive serait une caractéristique importante dans l'atteinte de l'excellence chez un gardien de but. L'intelligence sportive se manifeste de différentes façons chez un athlète : l'application et la mise en œuvre des techniques enseignées par un entraîneur, une analyse constante de ses performances et des performances des autres, une constante recherche de solutions... L'intelligence sportive a d'ailleurs déjà été associée à une amélioration des habiletés et des caractéristiques afin d'améliorer les performances sportives chez différents athlètes de niveau olympique (Gould et al., 2002). Cette affirmation provenant des entraîneurs des gardiens de but vient donc appuyer ces dires.

Finalement, les entraîneurs des gardiens de but rapportent qu'un gardien de but doit être conscient de sa tâche et doit en accepter les responsabilités. Comme il a été mentionné plus tôt dans cet ouvrage, le gardien de but possède un rôle particulier dans l'équipe. Howie Meeker décrit ce rôle particulier comme « le gardien est l'homme de la dernière chance et, s'il est déjoué, personne ne lui pardonnera. Même si le but compté est le résultat d'erreurs qu'ils ont pu commettre eux-mêmes, les joueurs de l'équipe lancent à leur gardien des regards mauvais. En général, l'instructeur ne relèvera pas les erreurs des autres joueurs au cours de l'attaque adverse et blâmera le gardien » (1973, cité dans Lebrun, 1987, p.4). Ainsi, il est important qu'un gardien de but reconnaisse et accepte les responsabilités liées à son poste. Étant donné la spécificité d'un tel attribut au rôle du gardien de but au hockey, il n'est pas possible de retrouver pareil énoncé dans la littérature pour appuyer un tel propos. Toutefois, il est permis de croire que l'acceptation de ses responsabilités est un attribut important pour la réussite chez un gardien de but au hockey.

### **Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but**

La majorité des études dans le domaine de la psychologie de l'excellence a étudié seulement le point de vue des athlètes concernant les attributs psychologiques importants pour connaître du succès. Très peu d'entre elles se sont penchées sur la vision d'experts, c'est-à-dire entraîneurs, psychologues, etc., œuvrant auprès de ceux-ci pour voir si leur point de vue était semblable. Parmi celles-ci, Mahoney et al. (1987) ont comparé les facteurs psychologiques de performance identifiés par de nombreux athlètes à ceux identifiés par un groupe expert dans ce domaine, soit les psychologues du sport. Malgré le parallèle entre les données répertoriées par les deux parties, on pouvait remarquer que le profil de l'athlète idéal mentionné par le groupe des psychologues du sport était beaucoup plus « exigeant » que le profil idéal mentionné par les athlètes de niveau élite. Toutefois, de façon générale, ces caractéristiques propres aux champions, rapportées par différents athlètes, venaient tout de même rejoindre plusieurs éléments des idéaux du champion athlétique identifiés par différents psychologues du sport. Nos données vont ainsi dans la même direction que les conclusions tirées de cette étude réalisée antérieurement.

Par conséquent, puisqu'il est possible d'identifier neuf attributs psychologiques communs entre les deux groupes et seulement quelques attributs distincts dans chacun des groupes, il est permis de penser que ces neuf attributs sont les facteurs psychologiques clés de performance pour obtenir du succès comme gardien de but au hockey. La figure suivante illustre ces neuf facteurs psychologiques de performance des gardiens de but issus de l'analyse de nos données. En somme, nos résultats suggèrent qu'il existe neuf attributs psychologiques principaux que les gardiens de but doivent posséder pour performer. Ce portrait semble donc être une représentation relativement précise des principaux facteurs psychologiques de performance pour les

gardiens de but au hockey puisque nos données proviennent de deux sources importantes et impliquées directement dans l'action, soit les athlètes et leurs entraîneurs.

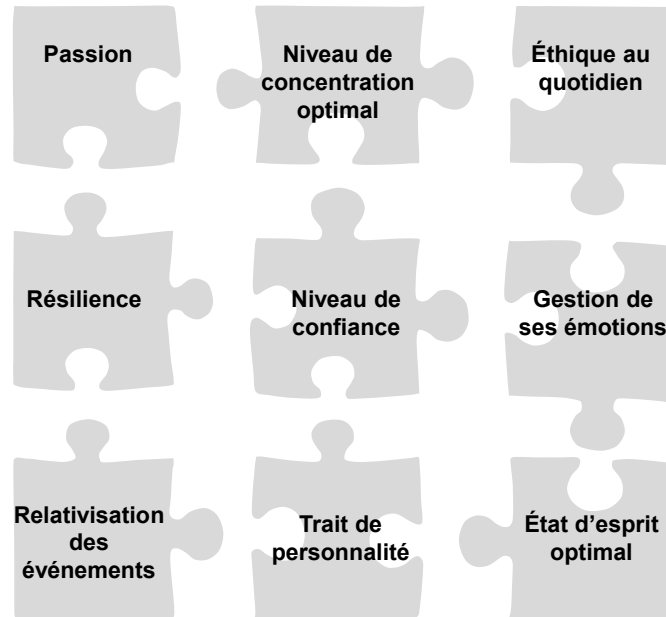


Figure V. Facteurs psychologiques de performance des gardiens de but

**Comparaison des facteurs psychologiques de performance des gardiens de but identifiés dans notre étude à ceux provenant du modèle de Orlick (1992, 1996) et des résultats de la recherche de Barbour et Orlick (1994) sur les joueurs de hockey**

Tel qu'il a été écrit plus tôt, il existe un grand nombre de recherches rapportant qu'il existe différents attributs psychologiques et habiletés mentales associés à l'excellence sportive (Gould et al., 1981; Orlick & Partington, 1988; Gould et al., 1992a; Gould et al., 1992b; Gould et al., 1993b; Gould et al., 1993c; Gould et al., 1993d; Greenleaf et al., 2001; Hollander et Acevedo, 2000; Vernacchia et al., 2000; Durand-Bush et Salmela,

2002; Devonport, 2006). Le « modèle de l'excellence », basé sur de nombreuses études qualitatives et expériences personnelles auprès d'athlètes de niveau mondial, a ensuite été proposé par Terry Orlick (1992, 1996). Il suggère que sept éléments critiques permettent aux gens d'atteindre l'excellence : la croyance, l'engagement, le contrôle des distractions, le *focus* total, l'imagerie positive, un niveau de préparation mentale optimal et l'évaluation constructive. Ce modèle proposé par Orlick (1992, 1996) est ainsi un outil important dans la psychologie de l'excellence pour arriver à dresser un portrait précis des facteurs psychologiques requis dans un objectif d'excellence.

Suite à ce « modèle de l'excellence », en 1994, Barbour et Orlick ont tenté, pour leur part, d'identifier les habiletés mentales nécessaires aux joueurs de hockey pour percer chez les professionnels. Les auteurs ont d'ailleurs interrogé différents hockeyeurs afin d'obtenir la vision des principaux intéressés sur le sujet. Les sept éléments composant le modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996) ont été également mentionnés par les hockeyeurs. Toutefois, les joueurs de hockey en ont ajouté un huitième, soit l'aspect plaisir qui devenait également un élément important pour connaître du succès.

On mentionne que le but principal de l'étude de Barbour et Orlick était d'explorer les habiletés mentales utilisées par les joueurs de hockey professionnels. Toutefois, il est important de noter que ceux-ci voulaient également déterminer dans quelle proportion le modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996) pouvait être appliqué à ces hockeyeurs. Il n'est ainsi pas surprenant d'observer une certaine similarité des résultats de l'étude de Barbour et Orlick (1994) avec le modèle de l'excellence proposé par Orlick (1992, 1996).

L'étude de Barbour et Orlick (1994) a par ailleurs été nuancée lors de leur méthodologie. En effet, le guide d'entretien réalisé par Orlick et Partington (1988) a servi de modèle de base pour la conception du guide d'entretien des différentes entrevues auprès des joueurs de hockey professionnels. Enfin, une autre étape de cette étude demandait que les joueurs de hockey évaluent l'importance relative des différentes composantes du modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996). Il est ainsi évident que les résultats de cette étude sur les attributs mentaux des joueurs de hockey de niveau professionnel soient légèrement orientés vers les éléments ciblés par le modèle de l'excellence d'Orlick (1992, 1996).

Il n'est donc pas surprenant de constater que nos données ne correspondent pas d'aussi près à celles mentionnées dans le modèle soumis par Orlick (1992, 1996) et celles tirées des conclusions de l'étude de Barbour et Orlick (1994). Déjà le plan de l'entrevue nous laissait présager que les réponses seraient beaucoup plus exhaustives et disparates que les données de Barbour et Orlick (1994) puisque plusieurs outils de sources variées ont servi à l'élaboration du guide général de l'entrevue, c'est-à-dire le « NHL Player Interview Guide » (Barbour & Orlick, 1994), le « Athletes Interview Guide » (Durand-Bush, 2000) et le « Sport Psychology Questionnaire for (Ice) Hockey Players » (Martin, Toogood et Tkatchuk, 1997).

Malgré les différences observées, il n'en demeure pas moins que plusieurs attributs psychologiques mentionnés par nos participants concordent avec ceux identifiés par les joueurs de hockey professionnels interviewés dans l'étude de Barbour et Orlick (1994). Tout d'abord, l'aspect de l'éthique du travail peut facilement cadrer dans leur définition de l'engagement qui stipule que le hockey devient le point de mire de leur vie et que ces athlètes ont tous dû faire des sacrifices importants afin de réaliser leur rêve.

Ensuite, notre concept d'atteindre un état d'esprit optimal rejoint étroitement la notion d'être prêt mentalement. L'utilisation de routines avant les situations de compétition serait ainsi une habileté mentale grandement utilisée par les joueurs de hockey, peu importe la position occupée, afin d'obtenir un état mental optimal.

D'ailleurs, l'atteinte du niveau de concentration optimal rejoint en fait deux catégories distinctes d'habiletés mentales rapportées par Barbour et Orlick (1994), soit le *focus* total et le contrôle des distractions. Ainsi, le joueur de hockey se doit de focaliser son attention sur le moment présent et d'éviter de se laisser distraire de manière à optimiser son rendement sur la glace. Enfin, il est possible d'associer l'évaluation constructive de la performance à un des volets de l'action de relativiser sa performance, soit celui d'évaluer d'une manière pragmatique les aspects positifs et négatifs de sa performance. Il est ainsi possible d'en tirer des leçons pour améliorer ses performances futures et de rebâtir son niveau de confiance en ayant une meilleure compréhension de ses actions.

Seuls les éléments croire en soi, utiliser l'imagerie positive et s'amuser ne se retrouvent pas dans les facteurs psychologiques de performance par les gardiens de but et les entraîneurs des gardiens de but. Toutefois, il est important de souligner que ces différents éléments ont été mentionnés lors des entrevues dans la section sur les conseils donnés pour aider un jeune gardien de but dans sa quête de l'excellence au hockey. Cette section n'a toutefois pas fait partie de l'analyse aux fins de ce présent mémoire, mais nous jugeons important de le mentionner.

Nos résultats laissent croire qu'il y aurait certains attributs psychologiques propres aux gardiens de but au hockey dans leur quête de l'excellence. Ainsi, atteindre un niveau

de confiance idéal, apprendre à bien gérer ses émotions, être passionné du hockey, avoir un caractère résilient et avoir des traits de personnalité particuliers à cette position, seraient des attributs psychologiques que le gardien de but se doit de posséder pour optimiser son rendement. Par conséquent, en tenant compte des points convergents de nos conclusions avec celles de l'étude de Barbour et Orlick (1994) et de ces nouveaux éléments propres aux gardiens de but issus de notre projet de recherche, il est légitime d'estimer que nous avons tracé un portrait précis de l'aspect mental entourant les gardiens de but au hockey.

### **Limites inhérentes à l'étude**

Ce projet de recherche a généré plusieurs résultats intéressants concernant les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey. Il est important de rappeler ici que notre projet de recherche était une étude corrélacionnelle. En aucun temps, notre méthodologie ne nous a permis de croire en une causalité entre les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but et leur succès. Il nous a donc été possible d'identifier neuf attributs psychologiques reliés à l'atteinte d'une performance athlétique hors pair. Par contre, certaines contraintes méthodologiques doivent être prises en considération quant à la transférabilité de nos constats.

Premièrement, le nombre restreint de participants dans cette étude, limites inhérentes communes dans beaucoup d'études qualitatives, représente une première barrière qui limite la généralisation complète des résultats. Deux raisons principales ont en fait motivé une telle décision d'opter pour un échantillon limité composé de sept gardiens de but actifs et de huit entraîneurs des gardiens de but dans la LHJMQ. Tout d'abord,



étant donné la nature exploratoire de cette recherche, le choix d'un échantillon réduit nous permettait d'analyser en profondeur notre sujet. Nous avons ainsi prôné la richesse des données au détriment de la quantité comme c'est souvent le cas dans les études qualitatives, « la taille de l'échantillon est fonction de la durée de l'interview et faisabilité » (Da Silva, 2001, p. 119). Par conséquent, il a fallu tenir compte de l'accessibilité des ressources afin de réaliser notre collecte des données : il devenait donc nécessaire d'opter pour des participants dans un périmètre plus restreint de façon à pouvoir effectuer les entrevues dans une période de temps raisonnable. Néanmoins, nous jugeons avoir choisi un nombre respectable de participants et assumons que ce celui-ci s'avère un choix judicieux afin d'atteindre les objectifs de notre recherche.

Deuxièmement, l'utilisation d'une approche rétrospective dans la collecte des données est une autre limite potentielle de cette étude. À cet égard, les participants répondaient aux différentes questions de l'entrevue en faisant référence à leur expérience et à leur passé. On ne peut donc pas écarter le postulat voulant que « la conscience du présent modifie la représentation du passé » (Van der Maren, 1996, p. 4-19). Puisqu'il est pratiquement impossible de faire une étude longitudinale de plusieurs mois, voire années dans le cadre d'un projet de recherche de maîtrise, le choix d'opter pour une étude de type rétrospective prenait tout son sens. Toutefois, afin d'augmenter la justesse des témoignages, tous les participants ont eu la chance de relire la retranscription *verbatim* (mot à mot) de leur entrevue afin de confirmer la validité des résultats.

Troisièmement, en plus des entrevues individuelles semi-dirigées composées de questions ouvertes auprès des gardiens de but et de leurs entraîneurs, différentes approches (questionnaire fermé, test, observation...) auraient pu être utilisées afin

d'augmenter la qualité de nos résultats et du même coup, offrir une meilleure compréhension de notre étude. L'usage de la triangulation des données, « soit le fait de recouper une forme ou une source de données par d'autres (au moins deux) afin d'évaluer la précision obtenue ou les limites de la confiance à accorder à chacune » (Van der Maren, 1996, p. 4-4), aurait ainsi permis d'augmenter la fiabilité et la validité de cette étude.

Quatrièmement, il est important de signaler le manque d'expérience du chercheur principal de cette étude. Plus précisément, cette inexpérience du chercheur a eu un impact plus significatif pendant l'étape de la collecte des données, soit lors de la réalisation des différentes entrevues. En ce sens, le chercheur avait peu de vécu pratique quant aux différentes techniques d'entrevue. Afin de contrer cette lacune méthodologique, le chercheur a pris soin de bien préparer ses entrevues au préalable en plus de développer ses habiletés d'intervieweur par quelques exercices pratiques, entre autres, avec la tenue des deux entrevues pilotes réalisées.

Finalement, il est important d'ajouter une dernière limite, spécifique à ce projet de recherche, pouvant avoir un impact sur nos résultats. Puisque le but de notre recherche était de dresser un portrait précis des facteurs psychologiques associés à la performance des gardiens de but au hockey, des entrevues avec les gardiens de buts et leurs entraîneurs ont été réalisées afin d'obtenir un cadre plus large de données sur le sujet. Toutefois, il est nécessaire de mentionner que tous les entraîneurs des gardiens de but interrogés avaient été activement impliqués comme gardiens de but, à différents niveaux, avant de devenir entraîneurs. Nous pouvons présumer que les réponses des entraîneurs des gardiens de but interviewés ne sont pas des réponses

« pures » d'entraîneurs puisque celles-ci ont sans doute été, jusqu'à un certain point, teintées par leurs expériences passées en tant qu'athlètes.

### **Contributions de l'étude et implications pratiques**

D'abord, les résultats de cette étude apportent une contribution substantielle dans le domaine de la psychologie de l'excellence chez les gardiens de but au hockey. Étant donné que dans la majorité des études sur les caractéristiques psychologiques d'athlètes offrant des performances athlétiques hors pair aucune distinction n'est apportée entre les différents sports pratiqués par les athlètes, nos résultats préliminaires offrent une meilleure compréhension des aspects mentaux entourant une position précise, soit les gardiens de but, dans un sport précis, c'est-à-dire le hockey sur glace.

Le fait d'avoir choisi de faire une étude qualitative composée d'entrevues semi-dirigées avec les gardiens de but et leurs entraîneurs constitue également une contribution importante. Le choix de cette méthode avait pour but d'obtenir des réponses personnelles et exploratoires des participants et surtout, d'avoir la chance d'investiguer davantage sur le sujet. Nous avons ainsi pu étudier en profondeur les nombreux aspects mentaux reliés aux gardiens de but au hockey. En ce sens, à notre connaissance, cette étude serait la première à explorer spécifiquement les facteurs psychologiques de performance des gardiens de but au hockey. Ces résultats préliminaires auraient ainsi une influence marquante au niveau des implications pratiques.

Nos résultats pourraient définitivement avoir une conséquence directe et pratique pour les entraîneurs et les intervenants auprès des gardiens de but. Ceux-ci peuvent maintenant prendre conscience de l'importance des attributs spécifiques d'un gardien de but ayant un effet substantiel sur sa performance sportive. De plus, avec une meilleure compréhension de ces facteurs psychologiques de performance, l'entraîneur ou l'intervenant auprès du gardien de but pourra mieux s'outiller afin de développer et perfectionner les différentes composantes psychologiques du gardien de but et ultimement, améliorer le rendement de ce dernier.

Enfin, ces résultats pourraient servir de base à l'élaboration d'un programme de développement mental pour les gardiens de but. Comme il existe déjà un programme général conçu pour le développement global à long terme de l'athlète, nous croyons que celui-ci ne pourrait qu'être amélioré avec une section précise de développement des attributs psychologiques nécessaires au joueur. En ce sens, nous croyons que nos données pourraient être un outil intéressant dans l'objectif d'améliorer le volet du programme de développement ciblant les gardiens de but au hockey en amenant de nouvelles connaissances sur les facteurs psychologiques essentiels à cette position.

## **CONCLUSION**



Avant de conclure ce projet de recherche, je<sup>1</sup> m'en voudrais de ne pas faire un parallèle entre nos résultats et le long cheminement qui m'a permis d'évoluer autant sur le plan personnel que professionnel. Étant une jeune fille rêveuse et surtout ambitieuse, ce projet de recherche impliquait initialement la participation de « l'excellence » en ce qui concerne les gardiens de but au hockey, soit les « vedettes » de la LNH et des entraîneurs des gardiens de but œuvrant dans cette ligue. Plusieurs embûches rencontrées en cours de route, ou devrais-je dire en début de route, m'ont obligée à changer la donne légèrement. Donc, au lieu de cibler ces personnalités de la « grande » ligue, nous avons concentré nos efforts sur de jeunes talents. Ce petit changement de direction s'est toutefois avéré un choix judicieux puisque tous les participants de l'étude étaient enthousiastes vis-à-vis de ce projet; ils avaient beaucoup d'information à partager et étaient impatients de connaître les résultats. Il a donc été possible d'obtenir une richesse de données incroyable grâce à l'implication volontaire et motivée de tous les participants. Par contre, il n'en demeure pas moins qu'il serait intéressant de reproduire un projet de recherche semblable auprès de « l'excellence » chez les gardiens de but afin de comparer les données entre les jeunes talents et ceux qui sont parvenus à se hisser parmi les meilleurs.

Il est important de noter que ce projet de recherche a été le résultat de plusieurs années de travail. Alors qu'au départ, le projet était très théorique à mes yeux, les expériences de la vie ont fait en sorte que j'ai eu la chance de vivre véritablement dans ce tourbillon du hockey junior majeur pendant plusieurs mois. Cette expérience a ainsi été fort positive, mais surtout fort enrichissante aux fins de cette recherche. Puisque je

---

<sup>1</sup> Le «je» employé dans cette section réfère à l'étudiante qui a réalisé cette étude dans le cadre de son projet de maîtrise. Il est toutefois important de souligner la participation de plusieurs collaborateurs importants. Sans eux, ce projet de recherche n'aurait pas été possible.

ne connaissais pas beaucoup la vie du hockey junior majeur lors de mes entrevues, cela m'a permis d'assurer ma neutralité lors des entrevues et de ne pas influencer les réponses. Mon nouveau bagage m'a ensuite permis de pousser l'analyse et l'interprétation des résultats à un niveau supérieur, ayant acquis beaucoup de connaissances en cours de route.

Ce long parcours nous a toutefois permis d'analyser en profondeur l'aspect mental du gardien de but à différents moments de sa vie d'athlète et dans des situations particulières. Il nous a ensuite été possible de dresser un portrait précis des facteurs psychologiques associés à la performance chez les gardiens de but au hockey. Nous avons obtenu la vision de sept gardiens de but et de huit entraîneurs des gardiens de but sur les caractéristiques psychologiques propres aux champions. Ceci nous a permis d'analyser attentivement leurs propos afin de mieux comprendre les atouts psychologiques qui se cachent sous leur regard masqué. À notre avis, l'objectif principal de cette recherche exploratoire a été atteint, soit celui d'identifier les facteurs psychologiques reliés à la performance des gardiens de but au hockey par des entrevues individuelles semi-dirigées avec des gardiens de but et certains entraîneurs des gardiens de but ayant également un niveau d'expertise dans le domaine. Puisqu'il a été possible d'identifier neuf attributs psychologiques précis ressortant des discours de chacune des parties, nous supposons que ces caractéristiques sont les facteurs psychologiques clés de performance pour obtenir du succès comme gardien de but au hockey. Ces neuf facteurs psychologiques indispensables pour les gardiens de but en vue d'obtenir des performances athlétiques hors pair seraient les traits de personnalité, la résilience, le niveau de confiance, la passion, l'état d'esprit optimal, l'éthique au quotidien, un niveau de concentration optimal, le fait de relativiser les événements et le contrôle des émotions.



L'importance de l'aspect mental du gardien de but demeure inévitablement un sujet bien connu et surtout très populaire. On constate toutefois un manque de rigueur scientifique dans le domaine de la psychologie sportive chez les gardiens de but au hockey. Nous avons donc réussi à identifier, dans un cadre scientifique, les atouts psychologiques précis reliés à la performance qui seraient propres aux gardiens de but au hockey. Jouant un rôle particulier au sein d'une équipe, le gardien de but demeure bien différent des autres, puisqu'il est le seul à avoir un rôle individuel dans les sports collectifs. Il faut également ajouter que les exigences de la tâche d'un gardien de but sont très différentes des autres joueurs. Il n'en demeure pas moins qu'il serait souhaitable que des recherches futures viennent comparer les résultats des gardiens de but avec ceux des joueurs occupant d'autres positions sur la glace afin d'ajouter plus de précision sur le postulat voulant qu'il existe des différences marquées entre les positions des joueurs dans un même sport, différences causées par les demandes particulières imposées aux athlètes en lien avec leur position sur le jeu. (Schurr & al., 1984; Cox & Yoo, 1995; Cameron & al., 2006).

Alors que notre objectif principal a été atteint et que nous savons maintenant qu'il existe des facteurs psychologiques reliés à la performance propres aux gardiens de but au hockey, il serait intéressant d'investiguer les facteurs psychologiques de gardiens de but provenant de différents sports collectifs afin de comparer les résultats. En ce sens, nous sommes en droit de nous questionner concernant la possible influence du sport sur l'aspect mental du gardien de but ou si leurs facteurs psychologiques de performance seraient tous semblables, peu importe le sport pratiqué. Il serait également pertinent que des recherches futures s'interrogent sur les différences possibles entre les gardiens de but de sexe masculin et les gardiennes de but, surtout

depuis le gain de popularité des sports collectifs tels le hockey, le soccer et le water-polo chez les filles.

Enfin, malgré toutes les difficultés rencontrées en cours de route, il m'a été possible de réaliser mon objectif initial, soit d'obtenir des données préalables sur les différents facteurs psychologiques de performance chez les gardiens de but au hockey afin d'approfondir les connaissances dans le domaine de la psychologie du sport au hockey. Il est souhaitable que d'autres efforts soient mis de l'avant pour poursuivre les recherches en ce sens, et idéalement, que ces ressources scientifiques soit utilisées afin d'aider le développement des jeunes gardiens de but.

## **RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**



- Allaire, F. (1995). *Devenir gardien de but au hockey*. Québec : Éditions de l'homme.
- Bacon, T. (1989). *The planning and intergration of mental training program*. Science Periodical On Research and Technology in Sport, 10 (1).
- Barbour, S. & Orlick, T. (1994). *Mental skills of National Hockey League players*. Manuscript non publié, Ottawa University.
- Beauchamp P.H. (1995). *Psychological influences on golfers putting performance*. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- Billing, A.G., & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Bleak, J. L., & Frederick, C. M. (1998). Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 1-15.
- Blowers, G.H., & O'Connor, K.P. (1996). *Les construits personnels*. Canada: Les Presses de l'Université de Montréal.
- Botterill, C. (1990). Sport psychology and professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 358-368.
- Botterill, C. (2004). The psychology of professional hockey. *Athletic Insight*, 6(2). Page consultée le 12 septembre 2006.  
<http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss2/ProfessionalHockey.htm>
- Brevers, D., Bernard, D., Noel, X. & Nils, F. (2011). Sport Superstition: Mediation of Psychological Tension on Non-Professional Sportsmen's Superstitious Rituals. *Journal of Sport Behavior*, 34, 3-25.
- Brodeur, M. & Cox, D. (2006). *Beyond the Crease*. Mississauga: John Wiley & Sons Canada, Ltd.

- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W. & Brooks, J. (2005). Toward and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Cameron, J.E., Cameron, J.M., Dithurbide, L., & Lalonde R.N. (2006). *Two minutes for looking so neurotic : personality and hockey position*. Essai inédit, St-Mary's University, 29 pages.
- Carton-Caron, A. (2004). *Stratégies de coping chez le sportif*. Thèse de doctorat inédite, Université Charles de Gaulle-Lille, 425 pages.
- Corsi, J. & Hannon, J. (2001). *The Hockey Goalie's Handbook : The Authoritative Guide for Players and Coaches*. USA: McGraw Hill.
- Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18, 183-194.
- Cox, R.H. (2005). *Psychologie du sport*, Bruxelles: Éditions De Boeck Université.
- Crocker, P.R.E., & Issak, K. (1997). Coping during competition and training session: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row
- Dale, G.A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1992). A developmental- educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Da Silva, G. B., (2001). La recherche qualitative : un autre principe d'action et de communication. *Revue Médicale de l'Assurance Maladie*, 32-2, 117-121.
- Devonport, T.J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine, CSSI*, 99-107.

- Dryden, K. (1983). *The Game*. Toronto: Macmillan.
- Dryden, K. (2005). *The Game*. Canada: Wiley.
- Durand-Bush, N. (2000). *Athletes Interview Guide*.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 154-171.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations*. Manual Toronto: Multi Health Systems.
- Endler, N.S. and Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Eklund, R., Gould, D., & Jackson, S.A. (1993). Psychological foundations of Olympic wrestling excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*, 35-47.
- Gallmeier, C.P. (1987). Putting the game face: The staging of emotions in professional hockey. *Sociology of Sport, 4*, 347-362.
- Géczi G., Bognár J., Tóth L., Sipos K. and Fügedi B. (2008). Competitive state anxiety, athletic coping strategies, and state- trait personality of different age groups of Hungarian national ice hockey players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 3/2*. 277-285.
- Gelinas, R. & Munroe-Chandler, K. (2006). Psychological skills for successful ice hockey goaltenders. *Athletic Insight, 8(2)*. Page consultée le 12 septembre 2006. <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/HockeySkills.htm>
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981) Psychological characteristics of successful and non successful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 3*, 69-81.

- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist, 6*, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist, 6*, 383-402.
- Gould, D., Jackson, S.A., & Finch L.M. (1993a). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 134-159.
- Gould, D., Jackson, S.A., & Finch L.M. (1993b). Life at the top: the experiences of U.S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist, 7*, 354-374.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S.A. (1993c). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 83-93.
- Gould, D., Finch, L.M., & Jackson, S.A. (1993d). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 453-468.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medberry, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist, 13*, 371-394.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *The Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154-184.



- Greenwood, M. & Simpson, W.K. (1994). Personality traits of intercollegiate baseball athletes playing central versus noncentral defensive positions at three levels of competition. *Applied Research in Coaching & Athletics Annual 1994*, 15-30.
- Grove, J.R., & Heard, N.P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2008). Towards and understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services in professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 369-377.
- Halliwell, W. (2004) Preparing professional hockey players for player performance. *Athletic Insight*, 6(2). Page consultée le 12 septembre 2006.  
<http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss2/ProfessionalHockeyPlayoffPerformance.htm>
- Hardy, F., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation in sport: Theory and practice of elite performance*. Chichester: England: John Wiley & Sons
- Harris, D.V., & Harris, B.L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
- Hazanov-Boskovitz, O. (2003). *Étude du coping des adolescents dans un contexte expérimental. Thèse de doctorat inédite*, Université de Genève, 385 pages.
- Hellstrom, J. (2009). Psychological hallmarks of skilled golfers. *Sports Medicine*, 39, 845-855.
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: a comparison between

- open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Hollander, D.B., & Acevedo, E.O. (2000). Successful english channel swimming: The peak performance. *The Sport Psychologist*, 14, 1-16.
- levleva, L. & Terry, P. C. (2008). Applying sport psychology to business. *International Coaching Psychology Review*, 3 (1), 8-18.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kirkcaldy, B.D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 13(3), 141-153.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- LaPoint, J.D., Johnson, D.W., Johnson, R.T., & Krotee, M.L. (1979). *Competitive, Cooperative and Individualistic Attitude of University Ice Hockey Players*. Science in Skiing, Skating and Hockey, edité par Juris Terauds and Hans Josef Gros, California: Academic Publishers, Del Mar.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lebrun, A. (1987). *Le Sixième Joueur : manuel du gardien de but*. Montréal : Topo Hockey Inc.

- LeMire, V. (1982). *Goaltenders Are Not Target*. North Vancouver, BC: Vics Hockey Schools & Equipment Ltd.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1996). *La recherche qualitative: Fondements et pratiques*. Montréal : Éditions Nouvelles.
- Ligue de hockey junior majeur du Québec (2008). *Guide Média Officiel 2008-2009*. Québec : Bibliothèque Nationale du Québec.
- Ligue de hockey junior majeur du Québec. Site de la Ligue de hockey junior majeur du Québec, [En ligne]. <http://www.lhjmq.qc.ca/> (Page consultée le 15 novembre 2008)
- Loehr, J. E. (1983). The ideal performance state. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Lonetto, R., Marshall, J., Moote, D., & Green, G. (1975). *The Goaltender and Goaltending: The Canadian Hockey Library, Vol. 1*. Ontario: Hockey Research Fund.
- MacNeil, K.C. (2007). *Processes contributing to optimal preparation and performance of winter Olympic athletes: the athlete's story*. Thèse de doctorat inédite, University of British Columbia, 198 pages.
- Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of sport Psychology*, 20, 287-296.
- Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D.F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of sport Psychology*, 21, 21-35.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135–141.

- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mahoney, M. J., Avenier, M., Lavallee, D., Williams, J., Jones, M. V. & Krane, V. (2008). *Psychology of the elite athlete: An exploratory study*. Open University Press; England.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16:2, 118-137.
- Martin, G.L., Toogood, S.A., & Tkachuk, G.A. (1997). *Behavioral Assessment Forms for Sport Psychology Consulting*. Winnipeg: Sport Science Press.
- Maxwell, J.A. (1999). *La modélisation de la recherche qualitative. Une approche interactive*. Suisse: Éditions Universitaires Fribourg.
- McCaffrey N., & Orlick T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 4, 256-278.
- McDonald, J. & Orlick, T. (1996). Excellence in surgery: Psychological considerations. *Journal of Performance Education*. 1, 100-114.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J., & Liles, C. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and research*, 3, 361-366.
- Miles, M. B., & Huberman, M. A. (1984). *Qualitative data analysis : A source book of new methods*. Newbury Park, CA : Sage.
- Miles, M.B., & Huberman, A.M. (2005). *Analyse des données qualitatives*. Bruxelles : De Boeck.
- Murphy, S.M. (2005). *The sport psych handbook*. USA: Human Kinetics.
- Neil, G. (1980). The place of superstition in sport : The self-fulfilling prophecy. *Coaching Review*, 3, 40-42.

- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought Perform Enhancement*, 1, 110-122.
- Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Park, J-K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Patrick, T., & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods (2<sup>nd</sup> edition)*. London: Sage.
- Poupart, J., Deslauriers, J.P., Groulx, L.H., Laperrière, A., Mayer, R., & Pires, A.P. (1997). *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville: Gaëtan Morin.
- Prapavessis, H., & Grove, J.R. (1995). Ending batting slumps in baseball: A qualitative investigation. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27, 14-49.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 1361-1368.
- Rogerson, L.J., & Hrycaiko, D.W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.

- Roy, M. (2007). *Le Guerrier*. Québec: Éditions Libre Expression.
- Scanlan, T.K., Stein G.L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former figure skaters: II. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 103-120.
- Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(10), 2532-2553.
- Schurr, K.T., Ruble, V.E., Nisbet, J. & Wallace, D. (1984). Myers-Briggs Type Inventory characteristics of more and less successful players on an American football team. *Journal of Sport Behavior, 7*(2), 47-57.
- Strauss, A.L., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research* (2e ed.). Thousand Oaks, CA : Sage.
- Talbot-Honeck, C. (1994). *Excellence in the performing arts: A study of elite musicians mental readiness to perform*. Thèse de maîtrise inédite, University of Ottawa, 189 pages.
- Thelwell, R., Weston, N., Greelees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(4), 326-332.
- Turgeon, M-E. (2009), *Étude qualitative de la force mentale menée auprès d'athlètes québécois francophones de niveau universitaire*. Thèse de maîtrise inédite, Université de Montréal, 172 pages.
- Van der Maren, J.M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Montréal : PUM; Bruxelles : De Boeck Université.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Nemeroff, C. J., & Linder, D. E. (1991). Chance orientation and superstitious behavior on the putting green. *Journal of Sport Behavior, 14*, 41–50.

- Vernacchia, R.A., McGuire, R.T., Reardon, J.P., & Templin, D.P. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 31, 5-23.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign: Illinois, Human Kinetics.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation, *The Sport Psychologist*, 14, 279-295.
- Williams, J.M., & Krane, V. (2001). *Psychological Characteristics of Peak Performance. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Womack, M. (1992). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sport and religion* (pp. 191–202), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woodman, T., & Hardy L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.





## **APPENDICES**



## APPENDICE A – Formulaire de consentement pour les gardiens de but



### Formulaire d'information et de consentement pour les gardiens de but

(Version révisée le 10 janvier 2009)

- Titre de la recherche :** Les facteurs psychologiques de la performance au hockey selon les gardiens de but et leurs entraîneurs
- Étudiant-chercheur :** Mylène Boisvert  
 Chercheur responsable du projet  
 Candidate à la maîtrise  
 Département de kinésiologie, Université de Montréal  
 [REDACTED]  
 514-343-6151
- Directeur de recherche :** Dr Wayne R. Halliwell  
 Département de kinésiologie, Université de Montréal  
 CEP SUM  
 2100, boul. Édouard-Montpetit  
 Bureau 8202  
 C.P. 6128, succursale Centre-ville  
 Montréal (Québec)  
 H3C 3J7  
 [REDACTED]  
 514-343-7008

#### PRÉAMBULE

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

Ce formulaire d'information et de consentement vous explique le but de ce projet de recherche, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

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

## **A. RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS**

### **1. NATURE ET OBJECTIFS DU PROJET DE RECHERCHE**

Vous êtes invité à participer à ce projet de recherche puisque vous faites partie de l'élite des gardiens de but au hockey au Québec. Le but de cette recherche exploratoire est d'identifier les facteurs psychologiques reliés à la performance des gardiens de but au hockey par des entrevues individuelles semi-dirigées avec des gardiens de but et certains entraîneurs des gardiens de but ayant également un niveau d'expertise dans le domaine.

Pour atteindre notre but, nous recrutons des gardiens de but, originaires du Québec et y ayant joué la majeure partie de son hockey mineur. Ceux-ci doivent également être des gardiens actifs dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ). Ils doivent également avoir joué au minimum une saison complète dans cette ligue et en date de la mi-saison 2008-2009, ils doivent y avoir joué au moins 50 parties complètes dans la saison régulière. Environ huit gardiens de but de ce niveau participeront à cette étude.

Une fois les entrevues avec les gardiens de but et les entraîneurs complétés, il sera possible de comparer les réponses de ces deux groupes d'experts dans le domaine afin d'obtenir un portrait précis de l'aspect mental entourant cette position au hockey.

### **2. DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation à cette recherche consiste tout d'abord, entre le contact préliminaire par téléphone et l'entrevue, à prendre connaissance du formulaire d'information et de consentement qui sera envoyé à chaque participant. Ce formulaire expliquera donc plus en profondeur le but de ce projet de recherche, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Il est également important d'ajouter que votre participation est entièrement libre et volontaire et qu'il sera possible de se retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans préjudice et sans avoir à donner de raisons.

Les participants intéressés n'auront qu'à signaler leur intérêt en répondant par courriel ou encore par téléphone au chercheur responsable du projet. Par la suite, un rendez-vous sera fixé (par téléphone) afin de procéder aux entrevues individuelles semi-dirigées.

Un aperçu du guide d'entretien vous sera ensuite envoyé afin d'obtenir une idée du genre de questions auxquelles vous devrez répondre et d'éviter l'effet de surprise lors de l'entrevue. Cela vous permettra également de préparer vos réponses en fonction des thèmes mentionnés.

Enfin, quelques jours avant la tenue de l'entrevue, nous communiquerons une dernière fois avec vous, toujours par téléphone, afin de nous assurer que toute la documentation a bien été reçue et surtout afin de confirmer le rendez-vous en précisant la date, le lieu et l'heure. Il est important de rappeler qu'avant de procéder à l'entrevue, vous devrez lire et signer la copie papier du formulaire d'information et de consentement.

Lors de l'entrevue, d'une durée de 60 à 90 minutes, vous n'aurez qu'à répondre aux différentes questions ouvertes en fournissant le plus de précisions possible sur les différents thèmes abordés. Dans le cas d'un malaise avec une question ou un thème en particulier, il sera possible de refuser de répondre et de poursuivre le cours normal de l'entrevue avec les questions suivantes.

Il est important de mentionner que l'intervieweur prendra quelques notes par écrit lors de l'entrevue afin de structurer les idées mentionnées et de s'assurer que tous les thèmes sont abordés.

Il faut également ajouter que toutes les entrevues seront enregistrées en totalité. Par la suite, elles seront retranscrites *verbatim* sur traitement de texte. Chaque copie papier de l'entrevue vous sera retournée afin que vous validiez l'information : il faudra alors confirmer que toute l'information mentionnée lors de l'entretien se retrouve dans le texte et que vos propos sont valables. Vous n'aurez ensuite qu'à retourner le document tel que demandé. Votre implication directe sera alors terminée, à moins d'avoir des questions ou commentaires dans le futur.

Vous recevrez, une fois le mémoire complété, une copie de ce dernier afin de vous remercier de votre participation à cette étude.

### **3. RISQUES ET INCONVÉNIENTS POUVANT DÉCOULER DE LA PARTICIPATION DU SUJET AU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation au présent projet ne comporte aucun risque.

Il est possible que le fait de raconter votre expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec l'agent de recherche. S'il y a lieu, l'agent de recherche pourra vous référer à une personne-ressource.

### **4. BÉNÉFICES ET AVANTAGES**

Vous ne recevrez aucun bénéfice individuel direct de votre participation à ce projet de recherche. Toutefois, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances sur les facteurs psychologiques des gardiens de but au hockey et ainsi aider au développement de futurs jeunes talents.

Votre participation à cette recherche pourra également vous donner l'occasion de mieux vous connaître.

## 5. CONFIDENTIALITÉ

Durant votre participation à ce projet, le chercheur responsable du projet ainsi que le directeur de recherche recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs de l'étude seront recueillis.

Tous ces renseignements recueillis au cours de l'étude demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de ces renseignements, vous ne serez identifié que par numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par le chercheur responsable et le directeur de recherche. Le chercheur responsable du projet utilisera les données à des fins de recherche dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet décrits dans ce formulaire d'information et de consentement.

Tous les documents écrits ainsi que les cassettes utilisées pour l'enregistrement des entrevues seront conservés dans un classeur sous clé situé dans le bureau fermé du directeur de recherche. Tous les documents informatiques seront conservés dans un fichier sécurisé dans l'ordinateur personnel du chercheur responsable du projet. Une copie de ces documents sera également produite sur une clé USB (l'accès à ces documents sera une fois de plus sécurisé) afin d'obtenir une copie de réserve en cas d'imprévu. Cette clé USB sera également remise dans le classeur sous clé avec le reste des documents confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. Les données de recherche seront détruites sept ans après la fin du projet.

À des fins de contrôle et de surveillance de la qualité de la recherche, certains organismes ou membres de comités d'éthique de la recherche pourront avoir accès aux données de recherche. Toutes ces personnes adhèrent à une politique de confidentialité.

Il est également possible de partager les conclusions de cette recherche avec différents comités oeuvrant au sein du hockey (plus spécifiquement les gardiens de but) afin de vulgariser les éléments clés ressortant de cette étude dans le but de déployer différentes stratégies pour le développement de jeunes gardiens de but dans le futur. Encore une fois, aucune communication ne renfermera quoi que ce soit qui puisse permettre de vous identifier.

Dans le cas de retrait précoce de ce projet d'étude, tous les renseignements qui auront été recueillis au moment de votre retrait resteront confidentiels et ne seront pas utilisés à des fins d'analyse. Ces données seront également immédiatement détruites en totalité.

Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis et les faire rectifier au besoin, et ce, aussi longtemps que le chercheur responsable du projet détienne ces informations.

## **6. COMMUNICATION DES RÉSULTATS GÉNÉRAUX**

Les résultats pourront être publiés dans des revues scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique résultant de cette étude ne renfermera quoi que ce soit qui puisse permettre de vous identifier.

## **7. COMPENSATION ET INDEMNISATION**

Aucune compensation n'est prévue quant à la participation à cette étude. En guise de remerciement pour votre implication, une copie du mémoire, une fois ce dernier complété, vous sera envoyée.

Si vous deviez subir quelque préjudice que ce soit dû à votre participation au projet de recherche, vous recevrez tous les soins ou services requis par votre état de santé, sans frais de votre part. Il est également important d'ajouter que vous conserverez le droit d'être indemnisé pour tout préjudice que vous subirez à la suite de votre participation au projet.

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs ou l'établissement où se déroule ce projet de recherche de leurs responsabilités civile et professionnelle.

## **8. PARTICIPATION VOLONTAIRE DU SUJET ET POSSIBILITÉ DE RETRAIT DU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de l'étude à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur au numéro de téléphone indiqué à la dernière page de ce document. Si vous vous retirez de la recherche, les renseignements qui auront été recueillis au moment de votre retrait resteront confidentiels et ne seront pas utilisés à des fins d'analyse. Ces données seront également immédiatement détruites en totalité.

## **9. QUESTIONS SUR L'ÉTUDE**

Pour toute question relative à la recherche, ou pour vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer avec Wayne R. Halliwell (directeur de recherche) au numéro de téléphone suivant : (514) 343-7008 ou à l'adresse courriel suivante :

████████████████████

## 10. SURVEILLANCE DES ASPECTS ÉTHIQUES DU PROJET DE RECHERCHE

Le Comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé de l'Université de Montréal a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, nous nous engageons à lui soumettre pour approbation toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement et au protocole de recherche.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel [REDACTED]

### B. CONSENTEMENT

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus dont je recevrai une copie signée et datée, avoir obtenu les réponses à mes questions sur ma participation à la recherche et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de cette recherche.

Après réflexion, je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans aucune conséquence négative d'aucune sorte et sans devoir justifier ma décision.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Je certifie qu'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le sujet de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans aucune conséquence négative. Je m'engage avec l'équipe de recherche à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.

Signature du chercheur : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_



## APPENDICE B – Formulaire de consentement pour les entraîneurs des gardiens de but



### Formulaire d'information et de consentement pour les entraîneurs des gardiens de but

(Version révisée le 10 janvier 2009)

- Titre de la recherche :** Les facteurs psychologiques de la performance au hockey selon les gardiens de but et leurs entraîneurs
- Étudiant-chercheur :** Mylène Boisvert  
Chercheur responsable du projet  
Candidate à la maîtrise  
Département de kinésiologie, Université de Montréal  
[REDACTED]  
514-343-6151
- Directeur de recherche :** Dr Wayne R. Halliwell  
Département de kinésiologie, Université de Montréal  
CEPSUM  
2100, boul. Édouard-Montpetit  
Bureau 8202  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec)  
H3C 3J7  
[REDACTED]  
514-343-7008

#### PRÉAMBULE

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

Ce formulaire d'information et de consentement vous explique le but de ce projet de recherche, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

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

## **A. RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS**

### **1. NATURE ET OBJECTIFS DU PROJET DE RECHERCHE**

Vous êtes invité à participer à ce projet de recherche puisque vous faites partie de l'élite des entraîneurs des gardiens de but au hockey au Québec. Le but de cette recherche exploratoire est d'identifier les facteurs psychologiques reliés à la performance des gardiens de but au hockey par des entrevues individuelles semi-dirigées avec des gardiens de but et certains entraîneurs des gardiens de but ayant également un niveau d'expertise dans le domaine.

Pour atteindre notre but, nous recrutons des entraîneurs des gardiens de but qui travaillent activement dans ce domaine dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ) pendant la saison en cours (2008-2009), et qui sont originaires du Québec, comme vous. Environ huit entraîneurs des gardiens de but de ce niveau participeront à cette étude.

Une fois les entrevues avec les gardiens de but et les entraîneurs complétés, il sera possible de comparer les réponses de ces deux groupes d'experts dans le domaine afin d'obtenir un portrait précis de l'aspect mental entourant cette position au hockey.

### **2. DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation à cette recherche consiste tout d'abord, entre le contact préliminaire par téléphone et l'entrevue, à prendre connaissance du formulaire d'information et de consentement qui sera envoyé à chaque participant. Ce formulaire expliquera donc plus en profondeur le but de ce projet de recherche, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Il est également important d'ajouter que votre participation est entièrement libre et volontaire et qu'il sera possible de se retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans préjudice et sans avoir à donner de raisons.

Les participants intéressés n'auront qu'à signaler leur intérêt en répondant par courriel ou encore par téléphone au chercheur responsable du projet. Par la suite, un rendez-vous sera fixé (par téléphone) afin de procéder aux entrevues individuelles semi-dirigées.

Un aperçu du guide d'entretien vous sera ensuite envoyé afin d'obtenir une idée du genre de questions auxquelles vous devrez répondre et d'éviter l'effet de surprise lors de l'entrevue. Cela vous permettra également de préparer vos réponses en fonction des thèmes mentionnés.

Enfin, quelques jours avant la tenue de l'entrevue, nous communiquerons une dernière fois avec vous, toujours par téléphone, afin de nous assurer que toute la documentation a bien été reçue et surtout afin de confirmer le rendez-vous en précisant la date, le lieu et l'heure. Il est important de rappeler qu'avant de procéder à l'entrevue, vous devrez lire et signer la copie papier du formulaire d'information et de consentement.

Lors de l'entrevue, d'une durée de 60 à 90 minutes, vous n'aurez qu'à répondre aux différentes questions ouvertes en fournissant le plus de précisions possible sur les différents thèmes abordés. Dans le cas d'un malaise avec une question ou un thème en particulier, il sera possible de refuser de répondre et de poursuivre le cours normal de l'entrevue avec les questions suivantes.

Il est important de mentionner que l'intervieweur prendra quelques notes par écrit lors de l'entrevue afin de structurer les idées mentionnées et de s'assurer que tous les thèmes sont abordés.

Il faut également ajouter que toutes les entrevues seront enregistrées en totalité. Par la suite, elles seront retranscrites *verbatim* sur traitement de texte. Chaque copie papier de l'entrevue vous sera retournée afin que vous validiez l'information : il faudra alors confirmer que toute l'information mentionnée lors de l'entretien se retrouve dans le texte et que vos propos sont valables. Vous n'aurez ensuite qu'à retourner le document tel que demandé. Votre implication directe sera alors terminée, à moins d'avoir des questions ou commentaires dans le futur.

Vous recevrez, une fois le mémoire complété, une copie de ce dernier afin de vous remercier de votre participation à cette étude.

### **3. RISQUES ET INCONVÉNIENTS POUVANT DÉCOULER DE LA PARTICIPATION DU SUJET AU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation au présent projet ne comporte aucun risque.

Il est possible que le fait de raconter votre expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec l'agent de recherche. S'il y a lieu, l'agent de recherche pourra vous référer à une personne-ressource.

### **4. BÉNÉFICES ET AVANTAGES**

Vous ne recevrez aucun bénéfice individuel direct de votre participation à ce projet de recherche. Toutefois, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances sur les facteurs psychologiques des gardiens de but au hockey et ainsi aider au développement de futurs jeunes talents.

Votre participation à cette recherche pourra également vous donner l'occasion de mieux vous connaître.

## 5. CONFIDENTIALITÉ

Durant votre participation à ce projet, le chercheur responsable du projet ainsi que le directeur de recherche recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs de l'étude seront recueillis.

Tous ces renseignements recueillis au cours de l'étude demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de ces renseignements, vous ne serez identifié que par numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par le chercheur responsable et le directeur de recherche. Le chercheur responsable du projet utilisera les données à des fins de recherche dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet décrits dans ce formulaire d'information et de consentement.

Tous les documents écrits ainsi que les cassettes utilisées pour l'enregistrement des entrevues seront conservés dans un classeur sous clé situé dans le bureau fermé du directeur de recherche. Tous les documents informatiques seront conservés dans un fichier sécurisé dans l'ordinateur personnel du chercheur responsable du projet. Une copie de ces documents sera également produite sur une clé USB (l'accès à ces documents sera une fois de plus sécurisé) afin d'obtenir une copie de réserve en cas d'imprévu. Cette clé USB sera également remise dans le classeur sous clé avec le reste des documents confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. Les données de recherche seront détruites sept ans après la fin du projet.

À des fins de contrôle et de surveillance de la qualité de la recherche, certains organismes ou membres de comités d'éthique de la recherche pourront avoir accès aux données de recherche. Toutes ces personnes adhèrent à une politique de confidentialité.

Il est également possible de partager les conclusions de cette recherche avec différents comités oeuvrant au sein du hockey (plus spécifiquement les gardiens de but) afin de vulgariser les éléments clés ressortant de cette étude dans le but de déployer différentes stratégies pour le développement de jeunes gardiens de but dans le futur. Encore une fois, aucune communication ne renfermera quoi que ce soit qui puisse permettre de vous identifier.

Dans le cas de retrait précoce de ce projet d'étude, tous les renseignements qui auront été recueillis au moment de votre retrait resteront confidentiels et ne seront pas utilisés à des fins d'analyse. Ces données seront également immédiatement détruites en totalité.

Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis et les faire rectifier au besoin, et ce, aussi longtemps que le chercheur responsable du projet détienne ces informations.

## **6. COMMUNICATION DES RÉSULTATS GÉNÉRAUX**

Les résultats pourront être publiés dans des revues scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique résultant de cette étude ne renfermera quoi que ce soit qui puisse permettre de vous identifier.

## **7. COMPENSATION ET INDEMNISATION**

Aucune compensation n'est prévue quant à la participation à cette étude. En guise de remerciement pour votre implication, une copie du mémoire, une fois ce dernier complété, vous sera envoyée.

Si vous deviez subir quelque préjudice que ce soit dû à votre participation au projet de recherche, vous recevrez tous les soins ou services requis par votre état de santé, sans frais de votre part. Il est également important d'ajouter que vous conserverez le droit d'être indemnisé pour tout préjudice que vous subirez à la suite de votre participation au projet.

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs ou l'établissement où se déroule ce projet de recherche de leurs responsabilités civile et professionnelle.

## **8. PARTICIPATION VOLONTAIRE DU SUJET ET POSSIBILITÉ DE RETRAIT DU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de l'étude à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur au numéro de téléphone indiqué à la dernière page de ce document. Si vous vous retirez de la recherche, les renseignements qui auront été recueillis au moment de votre retrait resteront confidentiels et ne seront pas utilisés à des fins d'analyse. Ces données seront également immédiatement détruites en totalité.

## **9. QUESTIONS SUR L'ÉTUDE**

Pour toute question relative à la recherche, ou pour vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer avec Wayne R. Halliwell (directeur de recherche) au numéro de téléphone suivant : (514) 343-7008 ou à l'adresse courriel suivante :



## **10. SURVEILLANCE DES ASPECTS ÉTHIQUES DU PROJET DE RECHERCHE**

Le Comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé de l'Université de Montréal a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, nous nous engageons à lui soumettre pour approbation toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement et au protocole de recherche.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel [REDACTED]

## **B. CONSENTEMENT**

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus dont je recevrai une copie signée et datée, avoir obtenu les réponses à mes questions sur ma participation à la recherche et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de cette recherche.

Après réflexion, je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans aucune conséquence négative d'aucune sorte et sans devoir justifier ma décision.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Je certifie qu'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le sujet de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans aucune conséquence négative. Je m'engage avec l'équipe de recherche à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.

Signature du chercheur : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

## APPENDICE C – Guide d’entretiens avec les gardiens de but

### Questionnaire préliminaire des questions pour l’entrevue avec les gardiens de but

#### A. Historique/Évolution du « talent »

1. Quand avez-vous commencé à jouer au hockey? Comment avez-vous débuté dans ce sport? Décrivez votre première expérience.  
  
Avez-vous toujours été gardien de but? Pourquoi avoir choisi cette position?
2. Décrivez votre enfance. Saviez-vous déjà à cette époque que vous vouliez jouer dans la Ligue Nationale de Hockey (LNH) ? Si oui, pouvez-vous détailler?.
3. Quels étaient vos objectifs et buts à long terme? Ont-ils changé au cours de votre carrière?
4. Y a-t-il eu un moment déclencheur qui a fait en sorte que vous sachiez que vous atteindriez un jour la LNH?
5. Qui était votre idole? Pouvez-vous détailler?
6. Qui a eu le plus d’influence dans votre ascension vers les professionnels?

#### B. Entraînement

7. Comment approchez-vous anticipez-vous les séances d’entraînement (focus, intensité)? Comment vous préparez-vous avant une pratique (stratégies, entraînement mental...) question d’en tirer un rendement maximal?
8. Est-ce que vous vous donnez toujours à fond lors des pratiques, même lorsque le désir n’y est pas?  
  
Que faites-vous pour vous motiver?  
  
Vous fixez-vous des objectifs précis? Partagez-vous vos objectifs avec d’autres personnes? Pouvez-vous ajouter des exemples?

#### C. Partie

9. Lorsque la partie commence (en fait lorsque l’on dépose la rondelle sur la glace), êtes-vous prêt mentalement?

10. Nous sommes intéressés par le genre de choses que vous faites/pensez les journées de « match ». Comment commencez-vous à vous préparer pour une partie?

Suivez-vous une routine particulière d'avant-match? Pouvez-vous la décrire?

Décrivez votre routine quotidienne la journée d'une compétition (routine, alimentation, superstition, échauffement mental et physique...).

Est-ce que vos routines d'avant-match sont différentes selon l'endroit où se déroulera la partie (à domicile ou à l'extérieur)? Si oui, comment?

Est-ce que vos routines d'avant-match sont différentes selon l'importance de la partie (présaison, saison, séries...)? Si oui, comment?

11. Lors d'une partie, quand commencez-vous à ressentir du « stress » (avant, pendant, après la partie)? De quelle façon se manifeste-t-il (pensées, sentiments...)?

Quelles sont vos sources de tension? Que faites-vous pour remédier à la situation? Est-ce que le niveau de stress/tension affecte votre niveau de jeu (positivement ou négativement)?

12. Pouvez-vous savoir à l'avance si vous serez en mesure d'offrir une bonne performance? Si oui, quels sont les signes qui vous le laissent croire? Pouvez-vous les décrire? Quand surviennent-ils?

13. Qu'est-ce qui peut affecter votre niveau de confiance la journée d'une partie (comportement de l'entraîneur, soutien social, accomplissement personnel...)? Pouvez-vous l'expliquer?

Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour améliorer votre niveau de confiance?

14. Pendant une partie, quelles sont les caractéristiques de votre état d'esprit?

- confiance
- motivation
- anxiété
- focalisation de l'attention/concentration
- dialogue interne

Si la majorité de l'action se déroule dans la zone adverse, comment restez-vous concentré? Quelle habileté mentale utilisez-vous pour rester alerte même lorsque vous n'avez pas beaucoup de tirs au but?

15. Êtes-vous superstitieux? Quelles sont vos superstitions? Comment et quand ont-elles commencé?

16. Que faites-vous que les autres joueurs ne font pas nécessairement, pour être meilleur que vos adversaires?

- lors des entraînements



- lors des parties
- pendant la saison morte

17. Nous sommes intéressés par le genre de choses que vous faites généralement ou que vous pensez après une partie. Parlez-moi de votre routine d'après-match suite à une bonne performance et votre routine après avoir offert une mauvaise performance.

#### **D. Meilleure performance et pire performance**

18. Prenez quelques instants pour vous rappeler

- votre meilleure performance en carrière
- votre pire performance en carrière

Quelle partie était-ce?

Pourquoi était-ce la meilleure performance?

Pourquoi était-ce la pire performance?

Que pensiez-vous ou encore que vous disiez-vous (état d'esprit) :

- immédiatement avant le début de la partie
- pendant la partie, lors des arrêts de jeu
- entre les périodes
- lorsque vous faisiez des arrêts importants
- après avoir accordé un but
- d'une façon générale, comment décririez-vous votre « focus » sur la glace?

19. En résumé, quelles sont les différences majeures (au niveau des pensées, sentiments et émotions) entre ces deux moments en termes de

- préparation
- focalisation de l'attention/concentration
- sentiment/émotion

#### **E. Contrôle des distractions**

20. Quelles sont les principales sources de distraction (environnement physique et social) pouvant affecter vos performances? Quelle(s) technique(s) de concentration utilisez-vous pour refocaliser votre attention?

21. Quel est votre meilleur moyen/truc afin de ne pas crouler sous la pression?

22. Pensez-vous avoir des forces sur le plan mental qui ont fait en sorte que vous deveniez un meilleur joueur (comparativement aux autres)?

Quelle habileté mentale requiert le plus de travail/entraînement afin de rester « sharp »?

Quel est ou quels sont vos points faibles à améliorer sur le plan mental afin

- d'améliorer ses performances
- de jouer de manière plus constante

## **F. Quelques questions pour conclure sur le sujet**

23. Selon vous, quelle est l'habileté mentale principale nécessaire afin d'accéder aux professionnels?
24. Vous rencontrez un jeune gardien de but provenant de votre patelin, quels conseils lui donneriez-vous afin de l'aider dans sa quête vers l'excellence au hockey?
25. Y a-t-il un ou des aspect(s) relié(s) au facteur psychologique des gardiens de but au hockey, non mentionné(s) lors de cette entrevue que vous aimeriez ajouter?
26. Selon vous, de quelle(s) façon(s) un consultant en psychologie du sport pourrait-il aider un gardien de but?
27. Qui est l'entraîneur qui a eu le plus d'influence dans votre carrière? Pourquoi? Pouvez-vous le décrire?
28. Quelles sont les caractéristiques d'un gardien de but qui possède le « mental toughness » ou qui est fort mentalement?  
  
Décrivez dans vos termes ce que signifie « mental toughness » pour un gardien de but au hockey. Comment traduiriez-vous ce terme?
29. D'après vous, sur une échelle de 0 à 100 %, quel est le pourcentage des facteurs physiques (talent, technique, forme physique) et des facteurs psychologiques (focalisation de l'attention, confiance, motivation, relaxation, dialogue interne...) pour atteindre la réussite. Le total doit faire 100 %.

Facteur physique :

Facteur psychologique :

Expliquez votre raisonnement.

## **G. Terminez les entrevues avec une saisie des données sociodémographiques et données complémentaires :**

- Âge
- À quel âge avez-vous commencé à jouer au hockey?
- À quel âge êtes-vous devenu gardien de but?
- Nombre d'années d'implication au hockey?
- Nombre d'années implication au hockey professionnel (nombre de saisons)?
- Expérience avec les équipes nationales?
- Prix reçus (Coupe Stanley, prix individuel...)?

## **APPENDICE D – Guide d’entretiens avec les entraîneurs des gardiens de but**

### **Questionnaire préliminaire des questions pour l’entrevue avec les entraîneurs des gardiens de but**

#### **A. Historique/Évolution du « talent »**

1. Quand avez-vous commencé à entraîner au hockey? Comment avez-vous commencé à œuvrer dans ce domaine? Décrivez votre première expérience.

Avez-vous toujours « coaché » les gardiens de but? Pourquoi avoir choisi de devenir entraîneur des gardiens de but?

Étiez-vous vous-même athlète avant de devenir entraîneur? Étiez-vous gardien de but?

2. Décrivez votre cheminement en tant qu’entraîneur. Saviez-vous déjà à vos débuts que vous alliez propulser de jeunes talents dans la Ligue Nationale de Hockey (LNH) ? Si oui, pouvez-vous détailler?
3. Quels étaient vos objectifs et buts à long terme? Ont-ils changé au cours de votre carrière?
4. Y a-t-il eu un moment déclencheur qui a fait en sorte que vous sachiez que vous atteindriez un jour la LNH/équipe nationale?
5. Qui était votre modèle? Pouvez-vous détailler?

#### **B. Entraînement**

6. Est-ce que vous pensez que vos athlètes se donnent toujours à fond lors des pratiques, même lorsque le désir n’y est pas?

Que faites-vous pour les motiver?

Est-ce que vous pensez que vos gardiens de but se fixent des objectifs précis pour les entraînements? Est-ce qu’ils discutent de ceux-ci avec vous? Pouvez-vous expliquer?

7. Avez-vous des trucs particuliers afin de préparer vos gardiens de but avant une pratique afin de tirer un rendement maximal de leur part?
  - a. sources d’idées
  - b. stratégies
  - c. entraînement mental (degré de succès, fréquence, quand, lieu, avec qui...)

### C. Partie

8. Lorsque la partie commence (en fait lorsque l'on dépose la rondelle sur la glace), est-ce que votre gardien de but est toujours prêt mentalement? Quels sont les signes vous indiquant qu'il l'est et quels sont ceux qui vous indiquent qu'il ne l'est pas?
9. Nous sommes intéressés par le genre de choses que les gardiens de but font ou pensent lors des journées de « match ». Comment commencent-ils à se préparer pour une partie? Guidez-vous leur démarche?

Suivent-ils une routine particulière d'avant-match? Pouvez-vous la décrire?

Est-ce que leurs routines d'avant-match sont différentes selon l'endroit où se déroulera la partie (à domicile ou à l'extérieur)? Si oui, comment?

Est-ce que leurs routines d'avant-match sont différentes selon l'importance de la partie (pré-saison, saison, séries...)? Si oui, comment?

10. Lors d'une partie, quand pensez-vous que les gardiens de but commencent à ressentir du « stress » (avant, pendant, après la partie)? De quelle façon le reconnaissez-vous (pensées, sentiments...)? Est-ce semblable pour tous les gardiens de but?

Quelles sont les sources de tension principales chez les gardiens de but? Que font-ils pour remédier à la situation?

11. Pouvez-vous savoir à l'avance si le gardien de but sera en mesure d'offrir une bonne performance? Si oui, quels sont les signes qui vous le laissent croire? Pouvez-vous les décrire? Quand surviennent-ils?
12. Qu'est-ce qui peut affecter le niveau de confiance d'un gardien de but la journée d'une partie (comportement de l'entraîneur, soutien social, accomplissement personnel...)? Pouvez-vous l'expliquer?

Quelles sont les stratégies utilisées afin d'améliorer leur niveau de confiance?

13. Selon vous, pendant une partie, quelles sont les caractéristiques de l'état d'esprit d'un gardien de but?
  - a. confiance
  - b. motivation
  - c. anxiété
  - d. focalisation de l'attention/concentration
  - e. dialogue interne

14. Est-ce que tous les gardiens de but sont superstitieux? Nommez et expliquez certaines superstitions? Comment et quand ont-elles commencé?

15. Qu'est-ce qui distingue un bon gardien de but d'un gardien de but que l'on peut considérer « moins bon »?
- lors des entraînements
  - lors des parties
  - pendant la saison morte
16. Nous sommes intéressés par le genre de choses que les gardiens de but font ou pensent généralement après une partie. Parlez-moi des routines d'après-match que vous recommandez après une bonne performance de leur part et une autre après qu'ils aient offert une mauvaise performance.

#### **D. Meilleure performance et pire performance**

17. Prenez quelques instants pour vous rappeler de
- la meilleure performance d'un de vos gardiens de but
  - la pire performance d'un de vos gardiens de but

Quelle partie était-ce?

Pourquoi était-ce la meilleure performance?

Pourquoi était-ce la pire performance?

Que devait penser votre gardien de but (état d'esprit) :

- immédiatement avant le début de la partie
  - pendant la partie, lors des arrêts de jeu
  - entre les périodes
  - lors des arrêts importants
  - après avoir accordé un but
  - d'une façon générale, comment décririez-vous son « focus » sur la glace?
18. En résumé, quelles sont les différences majeures (au niveau des pensées, sentiments et émotions) entre ces deux moments en termes de
- préparation
  - focalisation de l'attention/concentration
  - sentiment/émotion

Si la majorité de l'action se déroule dans la zone adverse, comment un gardien de but peut-il rester concentré? Que lui conseillez-vous? Quelle habileté mentale est recommandée question de rester alerte même lorsqu'il ne reçoit pas beaucoup de tirs au but?

#### **E. Contrôle des distractions**

19. Est-ce que la tension/le « stress » affecte le niveau de jeu d'un gardien de but? Est-ce d'une manière positive ou négative? Comment un gardien de but affronte-t-il les situations stressantes?

20. Quelles sont les principales sources de distraction (environnement physique et social) pouvant affecter les performances d'un gardien de but? Quelle(s) technique(s) de concentration est ou sont conseillée(s) pour refocaliser son attention?
21. Quel est votre meilleur conseil à un gardien de but afin de ne pas crouler sous la pression?
22. Quelles sont les forces sur le plan mental qui font en sorte qu'un gardien de but devienne dominant (comparativement aux autres)?

Quelle habileté mentale requiert le plus de travail/entraînement afin de rester « sharp »?

D'une manière générale, quel est ou quels sont le/les point(s) faible(s) à améliorer sur le plan mental des gardiens de but afin

- d'améliorer ses performances
- de jouer de manière plus constante

#### **F. Quelques questions pour conclure sur le sujet**

23. Selon vous, quelle est l'habileté mentale principale nécessaire pour un gardien de but afin d'accéder aux professionnels?
24. Vous rencontrez un jeune gardien de but provenant de votre patelin, quels conseils lui donneriez-vous afin de l'aider dans sa quête vers l'excellence au hockey?
25. Y a-t-il un ou des aspect(s) relié(s) au facteur psychologique des gardiens de but au hockey, non mentionné(s) lors de cette entrevue que vous aimeriez ajouter?
26. Selon vous, de quelle(s) façon(s) un consultant en psychologie du sport pourrait-il aider un gardien de but?
27. Selon vous, qui est le meilleur gardien de but des temps modernes? Pourquoi? Pouvez-vous le décrire.
28. Quelles sont les caractéristiques d'un gardien de but qui possède le « mental toughness » ou qui est fort mentalement?

Décrivez dans vos termes ce que signifie « mental toughness » pour un gardien de but au hockey. Comment traduiriez-vous ce terme?

Qui est selon-vous le gardien de but des temps modernes le plus fort mentalement? Pourquoi? Décrivez-le.

29. D'après vous, sur une échelle de 0 à 100 %, quel est le pourcentage des facteurs physiques (talent, technique, forme physique) et des facteurs psychologiques (focalisation de l'attention, confiance, motivation, relaxation, dialogue interne...) pour atteindre la réussite. Le total doit faire 100 %.

Facteur physique :

Facteur psychologique :

Expliquez votre raisonnement.

**G. Terminez les entrevues avec une saisie des données sociodémographiques et données complémentaires:**

- Âge
- Dernier niveau de scolarité complété (études)?
- À quel âge êtes-vous devenu entraîneur des gardiens de but?
- Nombre d'années d'implication au hockey?
- Nombre d'années d'implication au hockey professionnel (nombre de saisons)?
- Expérience avec les équipes nationales?
- Prix reçus (Coupe Stanley, prix individuel...)?

## APPENDICE E – Certificat d'éthique de la recherche



Département de kinésiologie

DOSSIER No. 874

### COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE DES SCIENCES DE LA SANTÉ (CÉRSS)

#### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

**Titre du projet :** Les facteurs psychologiques de la performance au hockey selon les gardiens de buts et leurs entraîneurs.

**Sous la direction de :** Monsieur Wayne Halliwell

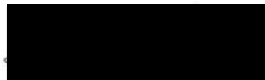
**Nom de l'étudiante :** Madame Mylène Boisvert

À la réunion du 5 mai 2008, 6 membres du CÉRSS étaient présents : la présidente intérimaire, la vice-présidente intérimaire et représentante de l'École d'optométrie, l'experte en éthique, la substitut en droit, la représentante des étudiants, le représentant du public.

Le Comité a jugé le projet mentionné ci-haut conforme aux règles d'éthique de la recherche sur les êtres humains.

Le certificat est émis pour la période du 30 juin 2008 au 29 juin 2009.

Le 30 juin 2008.

  
Etty Bitton  
Présidente intérimaire  
Comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé  
CEPSUM, 2100 boul. Édouard-Montpetit, bureau 8237  
Téléphone : (514) 343 7302  
Courriel : [etty.bitton@umontreal.ca](mailto:etty.bitton@umontreal.ca)



**APPENDICE F – Avis du Comité Scientifique**

Département de kinésiologie

Montréal, le 9 mai 2008

**Dossier CS 54**Laurent Bosquet  
Président du Comité Scientifique

à

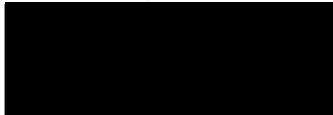
Wayne Halliwell (professeur)  
Mylène Boisvert (étudiante)**Objet : Avis du Comité Scientifique du Département de Kinésiologie**

Cher collègue,

Vous avez soumis le projet intitulé «LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DE LA PERFORMANCE AU HOCKEY SELON LES GARDIENS DE BUT ET LEURS ENTRAÎNEURS» pour avis du Comité Scientifique du Département de Kinésiologie.

Après examen du document soumis, les membres du Comité ont émis un avis favorable au projet.

Je vous prie de recevoir l'expression de mes salutations distinguées,

  
Laurent Bosquet



