

# UN PROGRAMME DE PLEINE CONSCIENCE BREF ASSOCIE A UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE HAUTE INTENSITÉ AUGMENTE-T-IL LES HABILETES PSYCHOLOGIQUES ET LE BIEN-ÊTRE DES COUREURS ? Un essai contrôle randomise

Annie Carton



Alexis Barbry



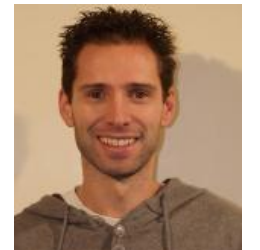
Marjorie Bernier



Hervé Ovigneur



Jérémy Coquart



*THE FEELTHERUN PROJECT*

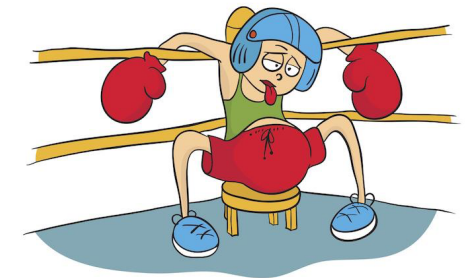
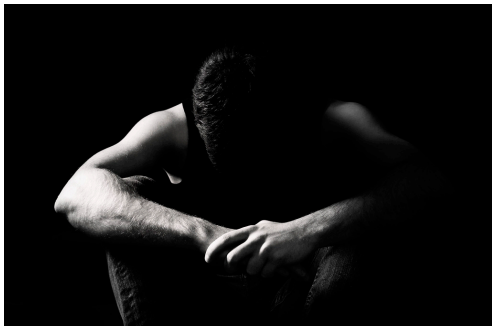


# I- Introduction

## LE SPORT : DU PLAISIR MAIS PAS QUE CELA ...

Corbally et al. (2020). La fatigue, la douleur, les pensées désagréables font partie intégrante de la performance sportive.

Gouttebarga et al. (2019) souligne une prévalence plus élevée de l'anxiété et de la dépression auprès des sportifs élités comparativement à la population générale.



# LE BIEN-ETRE

Le bien-être: un concept au carrefour de 2 philosophies à appréhender en complémentarité

## Bien-être hédonique

Subjectif, présence d'affects positifs, recherche de plaisir, évitement de la souffrance, satisfaction de vie, confort

Rattaché à la philosophie hédoniste

EPANOUISSEMENT

## Bien-être eudémonique

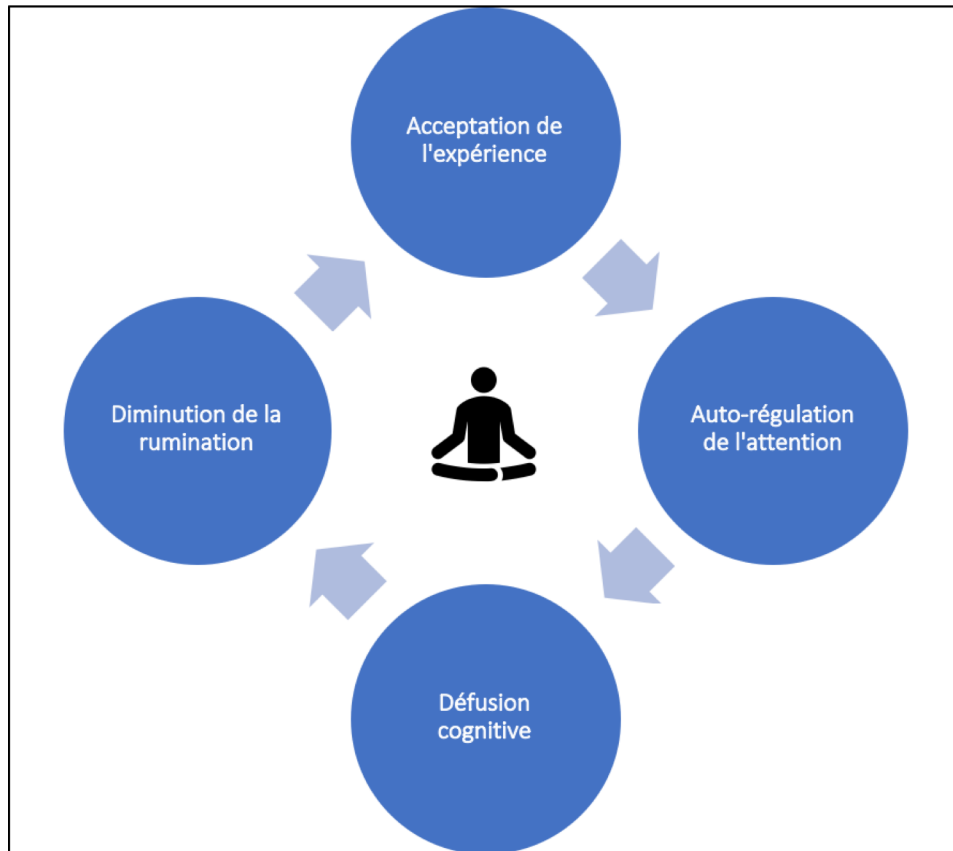
Développement personnel, autonomie, sentiment de compétence, réalisation de soi, utilisation pleine de son potentiel, sens, accomplissement, valeurs, croissance personnelle

Rattaché à la philosophie Aristotélicienne

# PLEINE CONSCIENCE ET SES PROGRAMMES

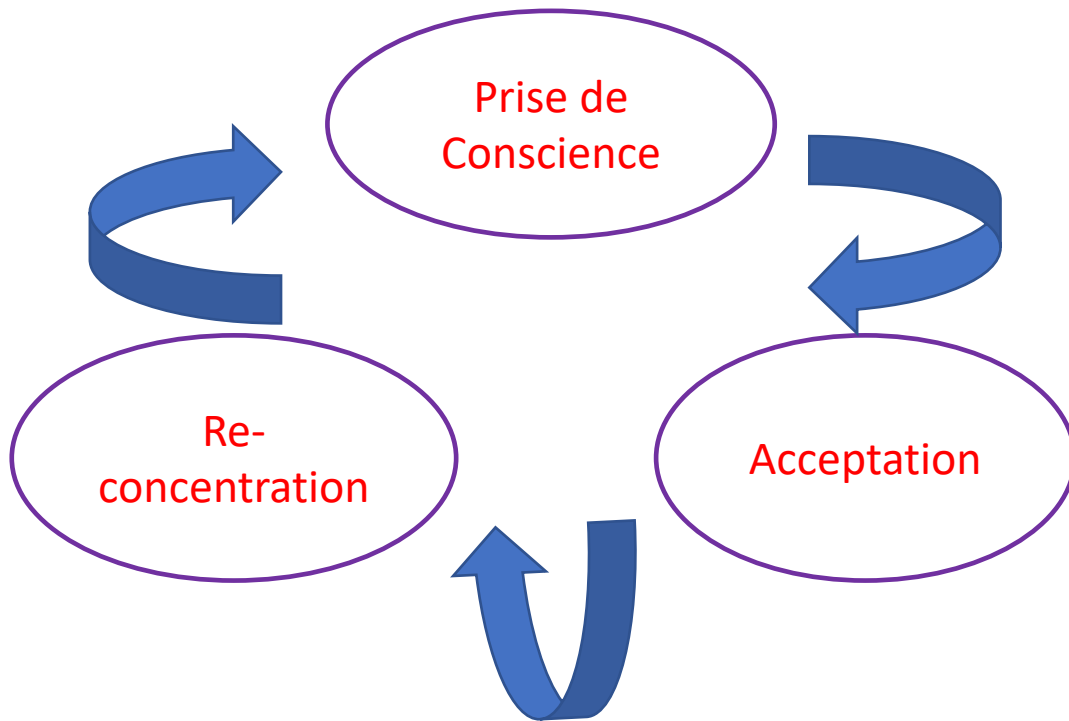
La pleine conscience consiste à porter délibérément son attention sur le moment présent dans une attitude d'acceptation sans jugement de valeurs (Kabat-Zinn, 2013).

Elle apporte des bénéfices chez le sportif



Gardner et Moore (2004) ont développé un MBI (Mindfulness-Based-Interventions) pour les athlètes afin de proposer une alternative aux traditionnelles techniques de PM (contrôle et modification des pensées, des émotions désagréables)

## LES 3 HABILETES DE PLEINE CONSCIENCE



**LA PRISE DE CONSCIENCE** est la capacité qu'a un individu de remarquer et d'observer son expérience interne (ses pensées, ses émotions, ses sensations) au moment où celle-ci est vécue Thienot et al. (2014)

Gardner et Moore (2004) soulignent la nécessité de :

- rester au contact de ces expériences internes (plutôt que d'essayer de les fuir).

Cette notion d'**ACCEPTATION** s'oppose à l'évitement expérientiel, à la lutte, à la fuite ou encore au contrôle des états internes.

**LA RECONCENTRATION** est le déplacement de l'attention des stimuli perturbateurs vers des indices pertinents favorisant l'atteinte des objectifs que s'est fixés l'athlète.

PROGRAMMES	Temps de pratique et type de sport
<b>MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT (MAC) : ACT + MBCT</b> Gardner et Moore (2004)	2 versions: indi ( <b>12 semaines</b> durée 1h) – Groupe 7 MODULES Pleine conscience – Acceptation-Engagement
<b>MINDFUL SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT (MSPE): MBSR + MBCT</b> Kauffman <i>et al.</i> (2009)	4 semaines: <b>Session de groupe de 2 h30 à 3h</b> . Temps autonome quotidien de 10 à 45 mn
<b>MINDFULNESS FOR PERFORMANCE (MFP): MBCT + ACT</b> Bernier <i>et al.</i> (2009)	Dvpé sur Golfeurs puis étendu à d'autres sports 6 semaines ( <b>1 à 2 séances/sem de 60 à 90min</b> ): 1 séance à l'entraînement + Temps pratique 10min 2 à 3x/sem
<b>MINDFULNESS TRAINING PROTOCOL</b> Scott Hamilton <i>et al.</i> (2016) Pleine cons + TCC	Dvpé en vélo. 1 séance sur vélo/sem + pratique autonome 30min/j
<b>MINDFULNESS BADMINTON INTEGRATED (MBI) MAC et MFP</b> Doron <i>et al.</i> (2020)	Dvpé en Badminton. 8 semaines 1 à 2 sessions/sem 20 à 45 min + temps pratique autonome 2 à 3 /sem

## LES LIMITES DES PROGRAMMES

Ces programmes consomment trop de temps pour les sportifs:

- ils varient entre 35 min et 3h de pratique en groupe / semaine
- le temps de pratique individuelle va jusqu'à 45 min/jour

Certains programmes (MAC et MSPE) n'intègrent pas d'ex de pleine conscience dans les contenus d'entraînement

- Ils sont réalisés sur des intensités d'effort modérés

Nouveau programme : les BMM (Brief Mindfulness Meditation) d'Howarth et al (2019).

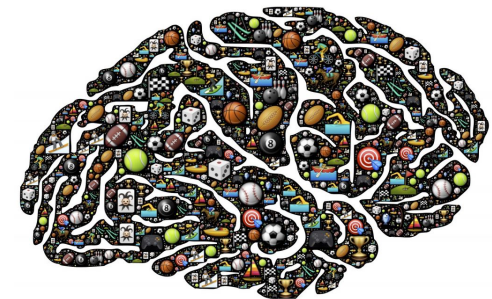
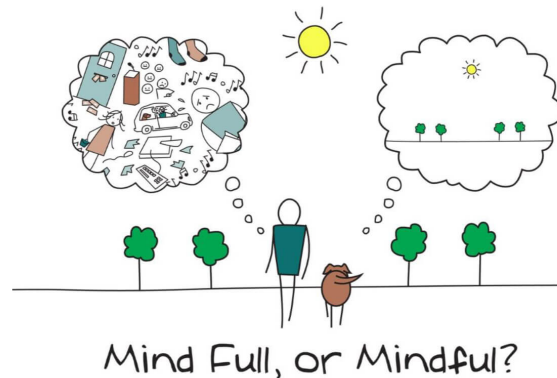
Pleine conscience = 30m – Temps /sem inf à 100min/sem – durée = 4 semaines



## II- Hypothèses



Les coureurs ayant reçu le programme de MBI (en plus de leur programme habituel de course à pied) **amélioreront leurs habiletés psychologiques et leur bien-être** après l'intervention comparativement aux athlètes ayant reçu le même entraînement de course à pied mais avec une intervention contrôlée.





# III- Méthode

## Recrutement et population

- Taille d'échantillon (*n*)



65

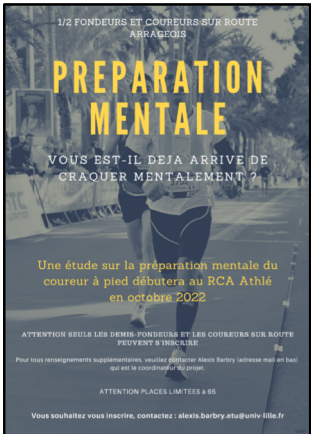


**ATHLÈ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RECRUTEMENT

RANDOMISATION

Affiche



Les entraîneurs

Visite du coordinateur



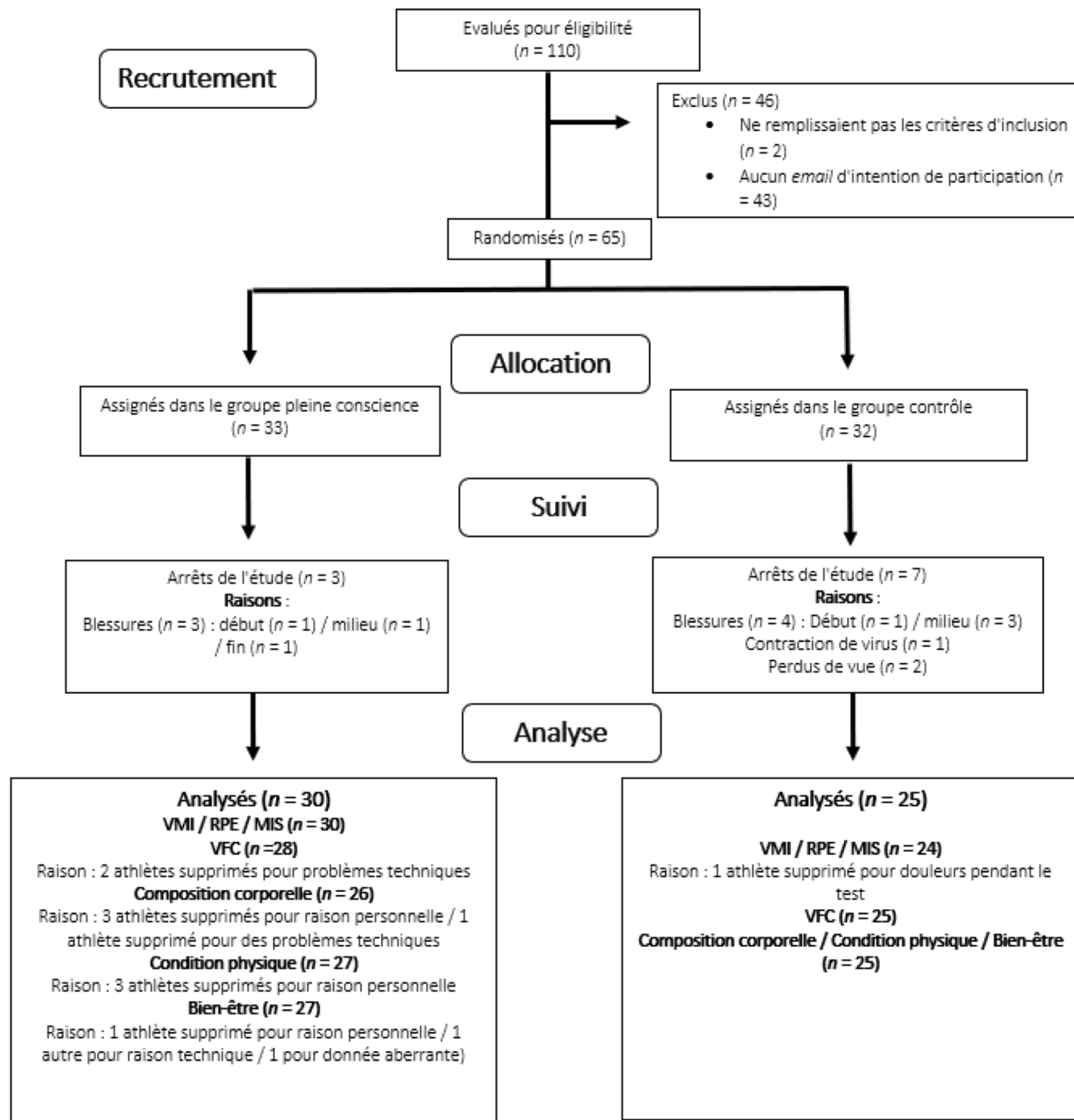
BMM • 33 athlètes

Contrôle • 32 athlètes



FeeltheRun project

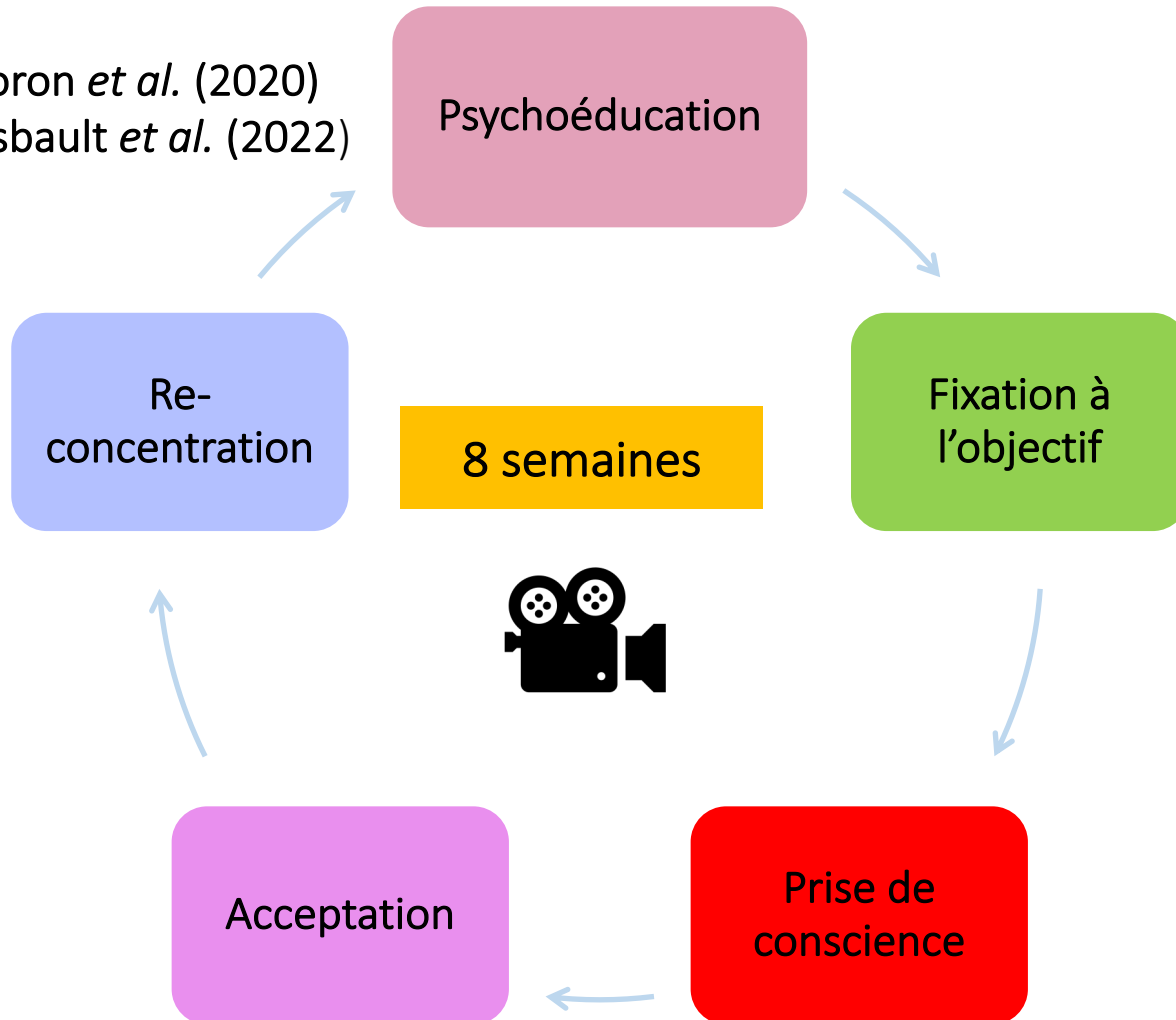
# Engagement des participants, des entraîneurs






# MODULES DU PROGRAMME FEELTHERUN



Doron *et al.* (2020)  
Goisbault *et al.* (2022)



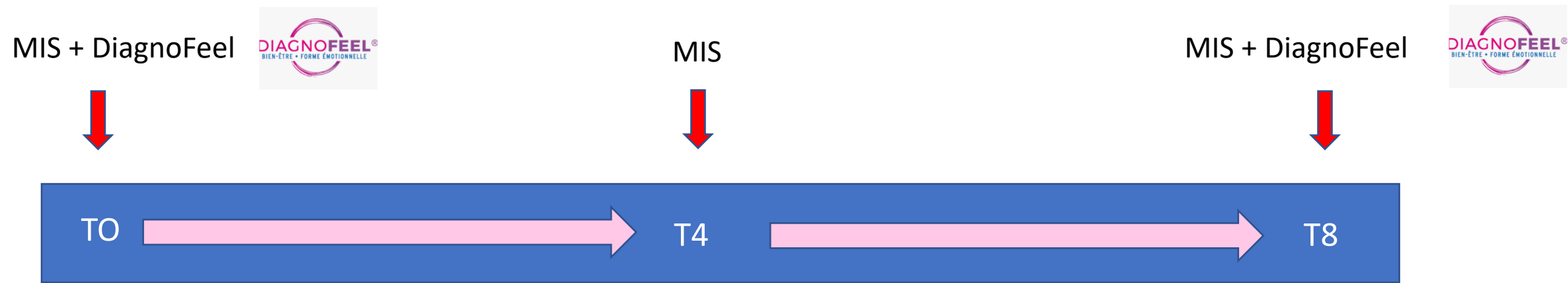
Exercice de 5 à 12 min	
Avant / pendant / après 	
	Autonomie 



# Procédures et Mesures

## Instruments de mesure

1. Habbités de Pleine Conscience (MIS)- (Thienot et al., 2014)
2. Bien-être au quotidien (DiagnoFeel)- (Carton et Fruchart, 2015). Manifestations et Régulations



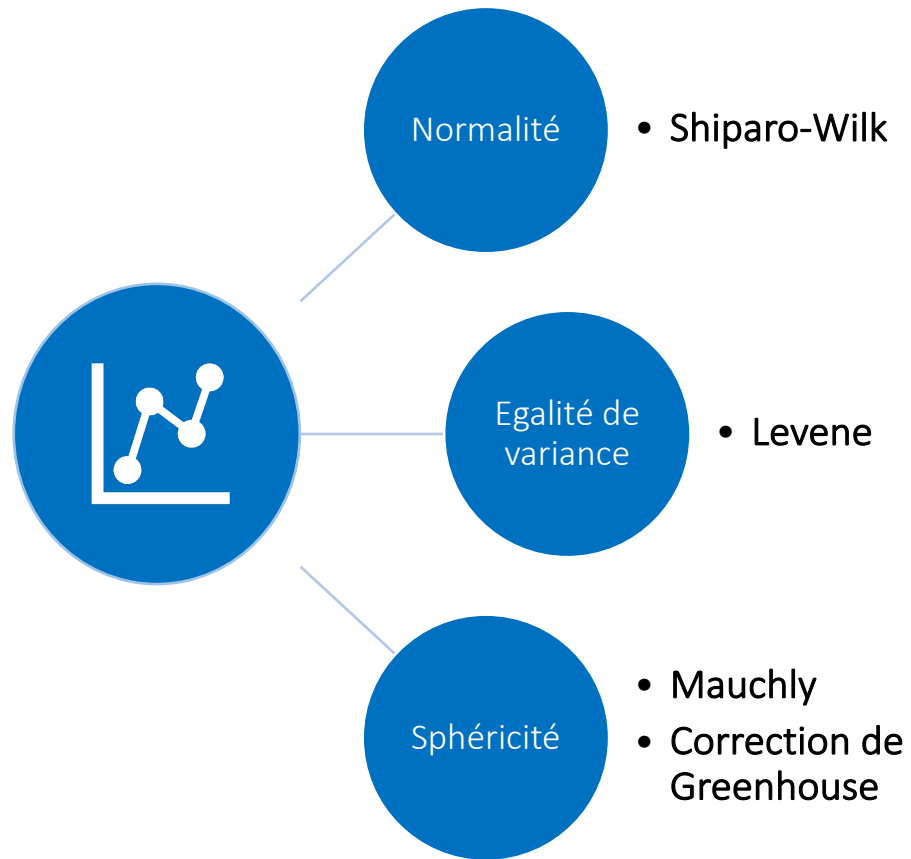
Début FeelThe Run



Fin FeelThe Run



# Analyse statistique



ANOVA à 2 facteurs à mesures répétées

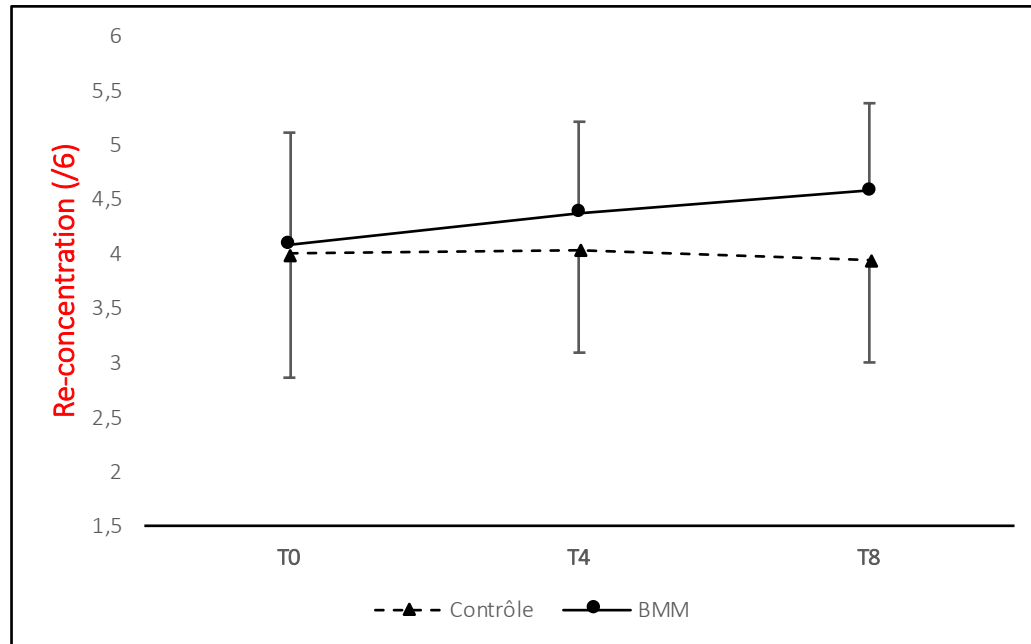


*Post-hoc* de Bonferonni

Le niveau de significativité a été fixé à  $p < 0,05$ .

## IV- Résultats

### Habiletés de pleine conscience (prise de conscience, acceptation, reconcentration)

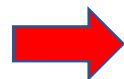
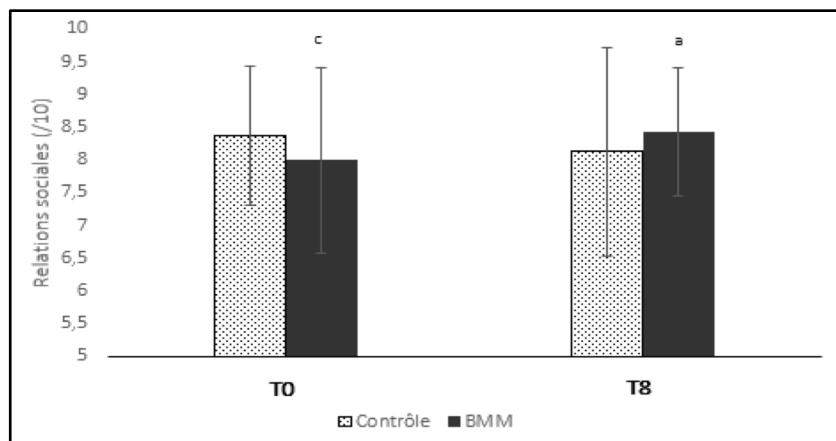


Une interaction temps\* groupe a été décelée ( $p=0,03$ ) pour la **reconcentration**

Pour la **prise de conscience** une augmentation a été observée sur les 2 groupes entre T0 et T4.

Aucun effet statistique sur l'**acceptation**.

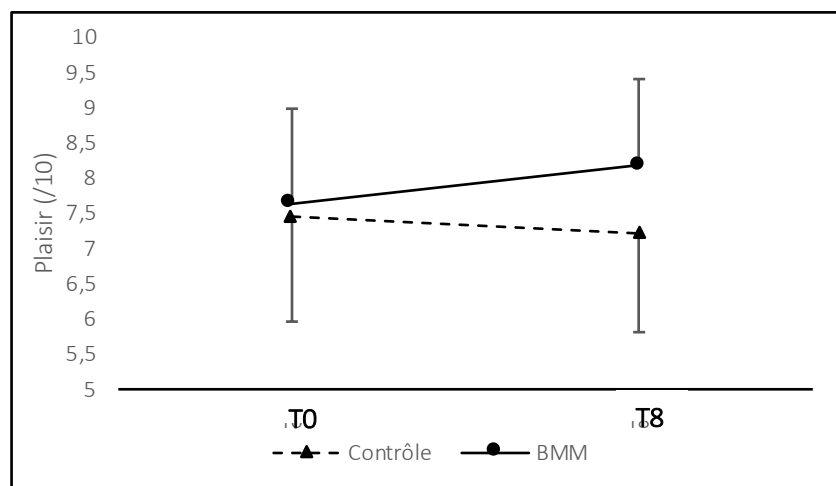
## RESULTATS BIEN-ETRE (Manifestations et Régulations)



### Manifestations du bien-être

Aucune interaction sur la sérénité ( $p = 0,31$ ), la joie ( $p = 0,31$ ), et les loisirs

Sur les **relations sociales**, une **interaction temps\*groupe** ( $p = 0,03$ ) a été mise en évidence. Le bien-être des athlètes du groupe BMM se manifestait davantage par les relations sociales à T8 qu'à T0 ( $p < 0,05$  ;  $d = 0,35$ ).



### Régulations du bien-être

Les athlètes du groupe BMM régulent davantage leur bien-être par le **plaisir** comparativement aux athlètes du groupe contrôle à T8 ( $p = 0,01$ ).

Aucune interaction sur les relations sociales ( $p = 0,27$ ), l'AP ( $p = 0,23$ ) et l'isolement ( $p = 0,50$ ), la résolution de problèmes.

## RESULTATS, LIMITES

### RESULTATS

Sur les habiletés de pleine conscience

- l'évolution de deux compétences de pleine conscience (**conscience, et reconcentration**) après un programme de Brief Mindfulness Meditation et sur des HIIT.
- l'absence de progrès sur l'acceptation
- l'efficacité des temps de pleine conscience plus courts, plus adaptés au temps disponible

Sur le bien-être

- Des effets sur les manifestations et sur les éléments de régulation / focus sur temps présent

### LIMITES

Contrôle insuffisant sur la réalisation du programme d'entraînement



# V- Discussion

Les programmes Brief sur des HITT apportent des effets sur les habiletés de pleine conscience et permettent:

- d'être plus conscients des sensations internes, des pensées, des émotions
- de se remobiliser sur leur objectif

L'acceptation des sensations désagréables, voire douloureuses reste problématique.

Le programme a eu des effets collatéraux sur la bien-être dans la vie quotidienne.

Ajouter des mesures qualitatives pour mesurer les habiletés de pleine conscience  
Reproduire le programme durant différentes périodes de la saison sportive

