

# HABILITATION A DIRIGER DES RECHERCHES HDR

NANTES UNIVERSITE

Spécialité : STAPS

Par

**Julie DORON**

**« Faire face aux exigences des environnements de performance :  
Approches intrapersonnelles et interpersonnelles du coping en sport »**

Travaux présentés et soutenus à l'UFR STAPS de Nantes Université, le 2 février 2024  
Unité de recherche : Motricité, Interactions, Performance - UR 4334

## **Rapporteurs avant soutenance :**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Elisabeth ROSNET          | Professeure, Université de Reims Champagne-Ardenne            |
| Michel NICOLAS            | Professeur, Université de Bourgogne                           |
| Roberta ANTONINI PHILIPPE | Maître d'enseignement et de recherche, Université de Lausanne |

## **Composition du Jury :**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Examineurs : Fabienne d'ARRIPE-LONGUEVILLE | Professeure, Université Côte d'Azur |
| Jacques SAURY                              | Professeur, Nantes Université       |

---

**Titre :** Faire face aux exigences des environnements de performance : Approches intrapersonnelles et interpersonnelles du coping en sport

**Mots clés :** stress, coping, performance, sport de haut niveau, entraînement mental.

**Résumé :** Dans leur quête de performance, les athlètes compétiteurs évoluent dans des environnements particulièrement exigeants. Pratiquer un sport à haut niveau les confronte à une forte concurrence, à des conditions particulièrement exigeantes sur le plan physique, mental, et social. Cette note de synthèse, réalisée en vue de l'obtention de l'Habilitation à Diriger des Recherches, fait état de la contribution de nos travaux à la compréhension de l'adaptation psychologique aux environnements de performance des athlètes et des équipes sportives engagés dans une pratique sportive de haut niveau. Nos travaux s'articulent autour de trois axes de recherche. Le premier porte sur le coping individuel en sport, le deuxième sur le coping collectif des équipes sportives et le troisième sur les interventions visant à développer les ressources de coping des athlètes et des équipes sportives dans un but de performance. En adoptant des approches intra- et interpersonnelles du stress et du coping, les travaux présentés dans cette note de synthèse ont contribué à enrichir les modèles

théoriques existants sur le stress et le coping (Lazarus, 1991, 2000; Lazarus et al., 1999; Lazarus & Folkman, 1984) et le coping collectif (Afifi et al., 2020; Lyons et al., 1998) et leurs applications au contexte sportif. Ils ont plus largement permis d'approfondir les connaissances sur la gestion du stress dans des environnements de performance exigeants tant du point de vue de l'adaptation psychologique de l'individu, que de celle du groupe auquel il appartient. Des perspectives de recherche sont également envisagées dans le but de poursuivre les travaux de recherche engagés sur l'adaptation psychologique et à répondre à leurs principales limites, ainsi qu'aux manques identifiés dans la littérature en psychologie du sport et sur le coping plus généralement. Elles s'organisent autour de la présentation de deux programmes de recherche, l'un axé sur le coping individuel en sport via une approche intrapersonnelle et pluridisciplinaire, l'autre centré sur le coping en sport en tant que processus social via une approche interpersonnelle.

---

**Title:** Dealing with the demands of performance environments: Intrapersonal and interpersonal approaches to coping in sport

**Keywords:** stress, coping, performance, elite sport, mental training.

**Abstract:** In their pursuit of performance, competitive athletes perform in particularly demanding environments. Engaging in high-level sports exposes them to intense competition and conditions that are physically, mentally, and socially challenging. This synthesis note, produced in preparation for the Habilitation à Diriger des Recherches, reports on the contribution of our work to the understanding of psychological adaptation in the performance environments of athletes and sports teams involved in high-level sports. Our research revolves around three main axes. The first focuses on individual coping in sports, the second on communal coping within sports teams, and the third on interventions aimed at developing coping resources of athletes and sports teams for performance enhancement. By adopting intra- and interpersonal approaches to stress and coping, our research has contributed to enriching existing theoretical models on stress and coping

(Lazarus, 1991, 2000; Lazarus et al., 1999; Lazarus & Folkman, 1984) and communal coping (Afifi et al., 1998), as well as their applications in the sporting context. More broadly, they have deepened our understanding of stress management in demanding performance environments from both the individual's psychological adaptation and the group's perspective. Research perspectives are also considered to continue the ongoing research on psychological adaptation, addressing its main limitations and identified gaps in the sport psychology literature and coping more generally. These perspectives are organized around the presentation of two research programs, one focused on individual coping in sport through an intrapersonal and pluridisciplinary approach, and the other centered on coping in sport as a social process through an interpersonal approach.