

Discipline : STAPS - Psychophysiologie

Sujet : Optimisation de l'Intelligence Émotionnelle chez les Entraîneurs et Préparateurs Physiques pour Optimiser la Performance Sportive et le Bien-Être

Acronyme : EMOCOACH (Emotion Management and Optimization for Coaches and High-performance professionals)

Mots clés : Intelligence émotionnelle, Régulation émotionnelle, Sport de haut-niveau, Efficacité personnelle, Stress

Direction de thèse : Dosseville Fabrice

Unité de recherche : UR 7480 VERTEX

Etablissement : Université Caen Normandie

Type de financement : Contrat doctoral établissement

Contact : fabrice.dosseville@unicaen.fr

Les entraîneurs et préparateurs physiques sont des piliers essentiels de la performance sportive. En plus d'aider les athlètes à exceller physiquement, ils doivent souvent gérer des environnements intenses, où le stress, les émotions fortes et la pression des résultats sont omniprésents. Pourtant, ces professionnels sont rarement formés à gérer leurs propres émotions ou celles des autres, ce qui peut affecter leur efficacité et leur bien-être.

Ce projet de recherche vise à développer et tester un programme innovant de formation et optimisation à l'intelligence émotionnelle (IE) spécialement conçu pour les entraîneurs et préparateurs physiques. L'IE, qui désigne la capacité à comprendre, utiliser et maîtriser ses émotions, est un levier puissant pour mieux répondre aux défis du sport de haut niveau. En apprenant à gérer leurs émotions et celles des athlètes, ces professionnels pourront améliorer leur résilience face au stress, renforcer leur confiance et optimiser leurs interactions avec leurs équipes.

Le programme inclura une formation théorique synthétique, des outils pratiques en particulier des exercices de respiration, des techniques de visualisation et des ateliers collaboratifs, tout en restant adapté aux contraintes de leur emploi du temps chargé. L'impact sera mesuré à travers des indicateurs émotionnels, physiologiques et le ressenti des participants et des athlètes (questionnaires et mesures physiologiques). Il s'agira de standardiser et valider une méthode efficace de façon à pouvoir la déployer à grande échelle dans le sport, contrairement à ce qui existe aujourd'hui où certains entraîneurs le font à la marge et de façon très partielle. En valorisant les émotions comme un atout et non un obstacle, ce projet pourrait transformer le quotidien des entraîneurs et des athlètes. Il ouvre la voie à des pratiques plus humaines et performantes, et pourrait inspirer une révolution dans l'accompagnement sportif de haut-niveau et des sportifs de façon plus générale.

Physical trainers and coaches are essential pillars of sports performance. Beyond helping athletes achieve physical excellence, they often navigate intense environments filled with stress, strong emotions, and constant pressure. Yet, these professionals are rarely trained to manage their own emotions or those of others, which can impact their effectiveness and well-being.

The aim of this research project is to develop and test an innovative emotional intelligence (EI) training program specifically designed for coaches and physical trainers. EI, which refers to the ability to understand, use and control one's emotions, is a powerful lever for meeting the challenges of top-level sport. By learning to manage their own emotions and those of their athletes, these professionals will be able to improve their resilience in the face of stress, boost their confidence and optimize their interactions with their teams.

The program will include practical tools such as breathing exercises, visualization techniques and collaborative workshops, while remaining adapted to the constraints of their busy schedules. Impact will be measured through emotional and physiological indicators, as well as participant and athlete feedback.

By valuing emotions as an asset rather than an obstacle, this project could transform the daily lives of coaches and athletes alike. It opens the way to more humane and effective practices, and could inspire a revolution in sports coaching.