

---

# Évolution de la santé mentale et du bien-être des entraîneurs de football au cours d'une saison : rôle prédictif de comportements protecteurs individuels

Chloé Leprince\*<sup>1,2</sup>, Mathéo Maurin\*<sup>1,3</sup>, Guillaume Chauvel<sup>4</sup>, and Valérian Cece<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fédération Française de Football, Centre de Recherche, Clairefontaine-en-Yvelines, France – Fédération Française de Football – France

<sup>2</sup>French Institute of Sport (INSEP), Laboratory Sport, Expertise and Performance (EA7370) – Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance – France

<sup>3</sup>Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport (EA 7428) (L-VIS) – Université Claude Bernard Lyon 1 : UR7428, Université Claude Bernard Lyon 1 : EA7428 – France

<sup>4</sup>Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche sur les Transformations des pratiques Éducatives et des pratiques Sociales – Université Paris-Est Créteil Val-de-Marne (UPEC) – France

<sup>5</sup>Haute école pédagogique du Canton de Vaud, Lausanne – Suisse

## Résumé

### Introduction

Si la question de la santé mentale et du bien-être dans le sport s'est largement développée ces dernières années, elle s'est jusqu'à maintenant majoritairement centrée sur les athlètes (Leprince et al., 2024). Et pourtant, le niveau de responsabilité et d'exposition des entraîneurs en font une population particulièrement à risque sur la question de la santé mentale et du bien-être (Potts et al., 2021). Malgré cela, les recherches traitant de ce sujet sont peu nombreuses et ce manque d'évidences scientifiques limite la compréhension des évolutions de la santé mentale et du bien-être des entraîneurs en contexte de performance ; et indirectement limite le développement de programmes d'accompagnement spécifiques qui leur seraient dédiés (Leprince et al., 2024).

Afin de palier à ces manques, il paraît important (1) de conduire des protocoles longitudinaux investiguant la santé mentale et la vitalité (*choisit comme indicateur de bien-être*, Ryan & Frederick, 1997) des entraîneurs au cours d'une saison sportive pour mieux en appréhender la dynamique de préservation ou de dégradation. Par ailleurs, dans une perspective appliquée, il apparaît fondamental (2) d'identifier les comportements susceptibles de protéger la santé mentale et la vitalité des entraîneurs. La littérature scientifique et les observations de terrain convergent vers l'intérêt de considérer différents domaines spécifiques dont la qualité du sommeil, l'alimentation, le soutien social et les pratiques personnelles (i.e., le temps que les entraîneurs s'accordent pour eux) (Leprince et al., 2024). L'étude des relations entre la santé mentale, la vitalité et ces quatre comportements à différents temps de mesure au cours d'une saison permettra d'en identifier l'influence et ainsi renforcer les comportements identifiés comme protecteurs dans des programmes d'accompagnement sur la santé mentale à destination des entraîneurs.

---

\*Intervenant

## Méthode

Un total de 72 entraîneurs de football de niveau national engagés dans une formation au DES-JEPS ont participé à cette étude. Un protocole longitudinal a été mis en place incluant 7 temps de mesure répartis tout au long de la saison sportive. À chaque moment de recueil, les participants ont complété des questionnaires auto-rapportés validés portant sur la santé mentale, la vitalité ainsi que sur les quatre variables protectrices.

L'analyse des données a reposé sur (1) des analyses multiniveaux de courbes de croissance afin d'identifier les trajectoires d'évolution de la santé mentale et de la vitalité au cours du temps ainsi que (2) des modélisations linéaires hiérarchiques pour évaluer l'effet des variables protectrices sur le bien-être, à temps égal et à temps-1 (modèles prédictifs).

## Résultats et discussion

Les résultats mettent en évidence une diminution significative de la vitalité et de la santé mentale au fil de la saison sportive. Cette évolution négative souligne la vulnérabilité des entraîneurs et appelle à la mise en place d'actions de prévention et de soutien adaptées.

Les analyses montrent également que les scores de sommeil, de soutien social et de pratiques personnelles sont positivement associés aux niveaux de santé mentale et de vitalité, ce qui confirme leur rôle de facteurs de protection. En revanche, la qualité de l'alimentation ne présente pas de lien significatif avec ces indicateurs.

De plus, les résultats révèlent un effet prédictif différé des pratiques personnelles : les scores relevés à un temps donné permettent de prédire positivement la santé mentale un mois plus tard. Ces résultats renseignent sur le rôle de certaines variables, comme soutien immédiat (e.g., sommeil, soutien social) mais aussi comme levier préventif durable face à la dégradation du bien-être (pratiques personnelles) qui devraient être intégrés dans des programmes spécifiques de prévention.

## Références

Leprince, C., Maurin, M., & Carling, C. (2024). Consideration of mental health and well-being in high-level sport: When will a coach-centred approach be introduced? *Sports Medicine*, 54(10), 2233–2241.

Potts, A.J., Didymus, F.F., & Kaiseler, M. (2023): Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 554-583. DOI:10.1080/1750984X.2021.1907853

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.