



# L'EXPÉRIENCE CORPORELLE

#6



Du Sport

● **Désir mimétique et lien social dans le sport :  
une contagion des bonnes valeurs ?**

● Avec **Éric LACROIX**

● Directeur du SUAPS - Université de La Réunion , coach sportif,  
préparateur mental certifié et praticien neurosciences



Nous sommes **des êtres mimétiques et sociaux**, doués du mouvement, qui produisons des émotions et qui devons prendre des décisions afin de nous adapter.

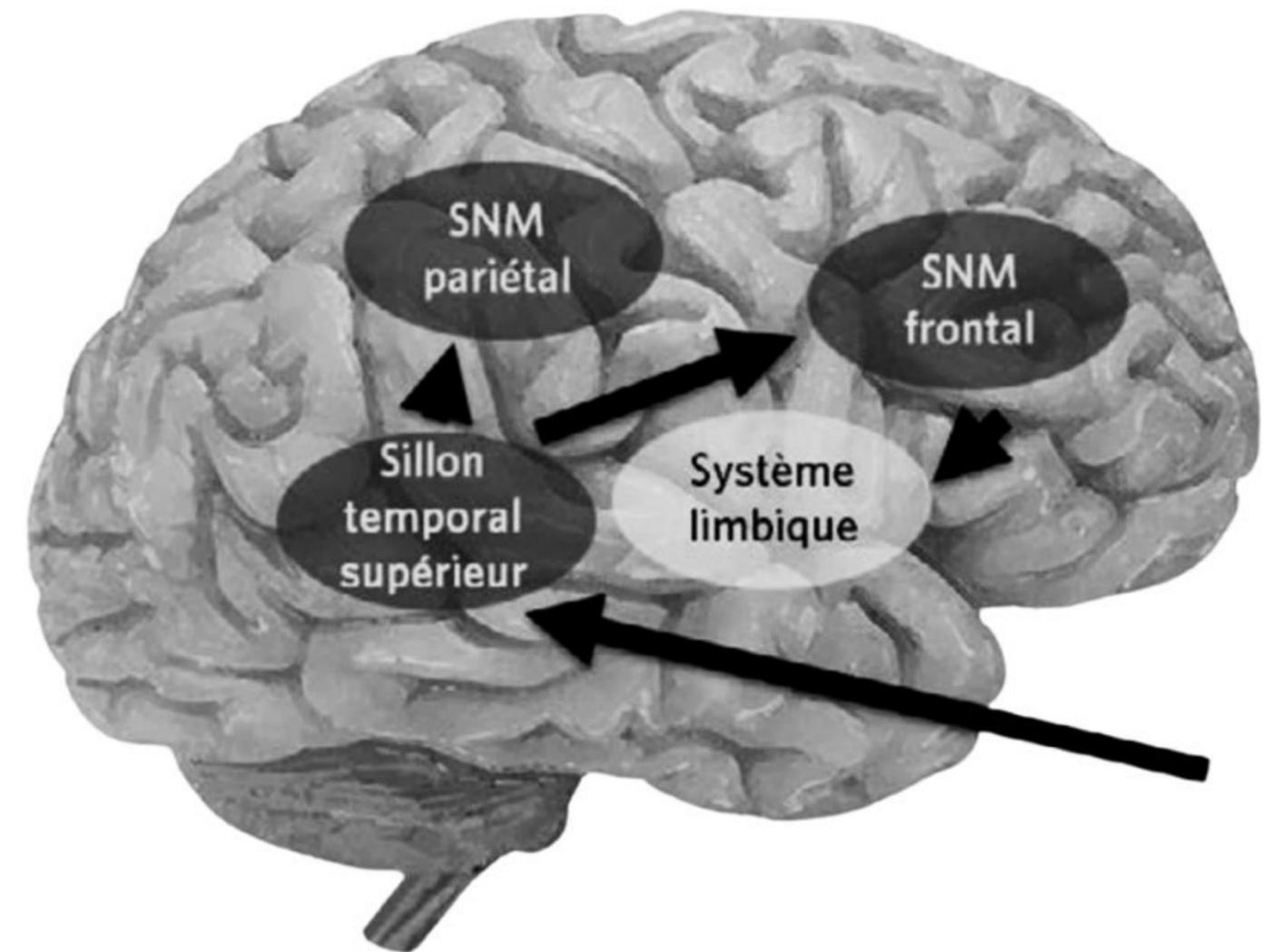
« LE MIMÉTISME EST UN TRANSFERT D'ÉMOTIONS D'UN INDIVIDU À L'AUTRE, UNE SORTE D'ONDE QUI PEUT, DE PROCHE EN PROCHE, TOUCHER L'HUMANITÉ ENTIÈRE. »



## NEURONES MIROIRS

- S'allument **quand nous voyons quelqu'un d'autre faire un geste intentionnel** et **quand nous simulons intérieurement la même action.**
- On copie donc **des gestes**, mais aussi **des habitudes** (influence « des autres? »)
- Selon António Damásio : « **Il faut apprendre à nourrir les bonnes émotions qui permettent aux humains de prospérer** »
- Le savoir se transmet-il par délégation ?

Voir aussi les recherches de Giacomo Rizzolatti (notion de résonance avec l'activité extérieure)



Source : Teboul - Neuroleadership



Du Sport

“

**De quoi, ou de qui souffrons-nous ?**

**Désir mimétique -  
Rivalité mimétique**



# POURQUOI SE COMPARER AUX AUTRES NOUS REND MALHEUREUX ?



## Sources :

- J.M. Oughourlian « L'altérité, de qui souffrez-vous? »
- Différence entre SYMPATHIE et EMPATHIE ?
- « Penser fractal, agir viral », selon François TADDEI (Et si nous ?) et la notion de « care »
- « Dis moi qui tu fréquentes, je te dirai qui tu hais. » - Francis Blanche
- SPORT : compétition, hédonisme, résilience (rappel)



Source : Canva

**CONFIANCE SPORTIVE = CRÉDIBILITÉ ?**  
**(connaissance - compétence - capacité )**

**+ RECONNAISSANCE ?**



## Enacting Phenomenological Gestalts in Ultra-Trail Running: An Inductive Analysis of Trail Runners' Courses of Experience

Nadège Rochat<sup>1,2,3\*</sup>, Vincent Gesbert<sup>2</sup>, Ludovic Seifert<sup>1</sup> and Denis Hauw<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Center for the Study and the Transformation of Physical Activities (CETAPS EA 3832), Faculty of Sport Sciences, University of Rouen Normandy, Mont-Saint-Aignan, France

<sup>2</sup>Centre de Recherche en Psychologie de la Santé, du Sport et du Vieillessement (PHASE), Institute of Sport Sciences of the University of Lausanne (ISSUL), Lausanne, Switzerland

<sup>3</sup>Raidlight-Vertical Outdoor Lab Company, Saint-Pierre-de-Chartreuse, France

Un exemple dans la pratique de l'ultra trail (Tor des Géants - 330km/24000m D+)

## L'ENTOURAGE PENDANT LA COURSE (MIMÉTISME ET OCYTOCINE)



**But :** comprendre comment les inters-actions influencent l'expérience des coureurs durant la course.

**Rôle :** importance des tiers dans la motivation et l'atteinte de ses objectifs.

**Tiers :** coureurs, bénévoles, médecins, famille...

**Relations sociales :** ont lieu avant, pendant et après (ligne ou hors ligne selon Rochat et al 2018)

L'entourage aussi des **blogs et des réseaux sociaux** = recherches de solutions pour mieux s'adapter aux problèmes de la pratique réelle (171 sujets de discussion sur l'entraînement, sur al santé)

*Les effets psychiques du collectif  
en compétition  
sur le sportif*



**SPORTS  
COLLECTIFS**  
(ÉQUIPE - POSITIONS-  
INTERACTIONS - COMPOSITION)

- Place dans l'équipe
- Leadership
- Coopération
- Relation avec le contact physique
- Rapport à l'adversaire

Les effets psychiques du lien social  
en compétition  
sur le sportif



## SPORTS INDIVIDUELS

(PRATIQUE COLLECTIVE DU  
SPORT INDIVIDUEL)

- Pression -Stress
- Estime de soi
- Regards du public
- Place dans un collectif
- Responsabilité (inhibée  
ou stimulée)
- Rapport à soi