

Médiathèque: La dimension mentale en rugby

Les Jeux Olympiques et la dernière Coupe du monde ont mis en avant un enseignement majeur: le mental est au cœur des meilleures performances en rugby. Un chercheur en psychologie de sport et un expert de la formation des entraîneurs de rugby se rencontrent pour proposer un ouvrage destiné à aider les acteurs du rugby de demain.

Un match de rugby ne se gagne pas sans une certaine force mentale. Mais, au final, qu'est-ce que «le mental» en rugby? Comment se développe-t-il? Comment l'entraîneur peut-il optimiser la performance des joueurs et de l'équipe? Au moment où la psychologie du sport connaît un essor considérable, il reste néanmoins de nombreuses zones d'ombre, tant dans les connaissances que dans les pratiques, qui limitent encore son expansion au sein de ce sport.

Les deux auteurs proposent un ouvrage répondant aux nombreuses questions que chaque acteur de ce sport collectif de combat peut se poser dans le domaine de la dimension mentale. S'appuyant sur les connaissances les plus avancées en psychologie du sport et en rugby, ce livre affiche une approche novatrice basée sur une modélisation du système de performance dans sa globalité (joueur-entraîneur-équipe-structure) et l'élaboration d'un plan de formation du joueur à la dimension mentale permettant d'aider les entraîneurs et les éducateurs de rugby à définir des priorités et mettre en œuvre des situations selon les niveaux des joueurs encadrés.



Prêt d'ouvrage

[Campo, M., Djaït, R. \(2016\). La dimension mentale en rugby: comment optimiser la performance collective et individuelle? Quels outils au service de l'entraîneur pour former et accompagner les joueurs? Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO