

# Fort en thème

Ce n'est pas encore la rentrée des classes, mais cela y ressemble. Voici trois livres pour apprendre et s'instruire. Le plus gros pavé, *Psychologie du sport*, nous vient des États-Unis. Il est l'œuvre d'un professeur, Richard H. Cox, rompu à l'exercice, mais a été adapté par Jean-Cyrille Lecoq (attaché aux fédérations de football et de beach-volley) pour répondre aux attentes d'un lectorat français.

Où il est question de confiance en soi, de motivation, de relaxation, de stress, mais où sont confrontés surtout une kyrielle d'exemples probants. Les chapitres consacrés aux effets psychologiques des blessures ou à la psychologie des comportements chez les spectateurs sont particulièrement éclairants. Des mots clés, un parfait index, des questionnaires de connaissance ajoutent au « pratique » de l'ensemble.

*Psychologie du sport*, De Boeck, université.deboeck.com, 35 €.