Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 7 (1950)

Heft: 10

Artikel: L'influence psychologique des installations sportives sur les capacités des athlètes

Autor: Handloser, R.P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996668

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'influence psychologique des installations sportives sur les capacités des athlètes

par R. P. HANDLOSER, Macolin

L'observation de certaines influences extérieures qui sont un facteur déterminant des capacités de l'athlète m'a préoccupé depuis plusieurs années déjà. C'est pourquoi j'ai tenté une fois de reprendre ce problème sur lequel, malheureusement, des faits d'expériences précises manquent ; mes remarques sont exclusivement basées sur des sentiments ressentis.

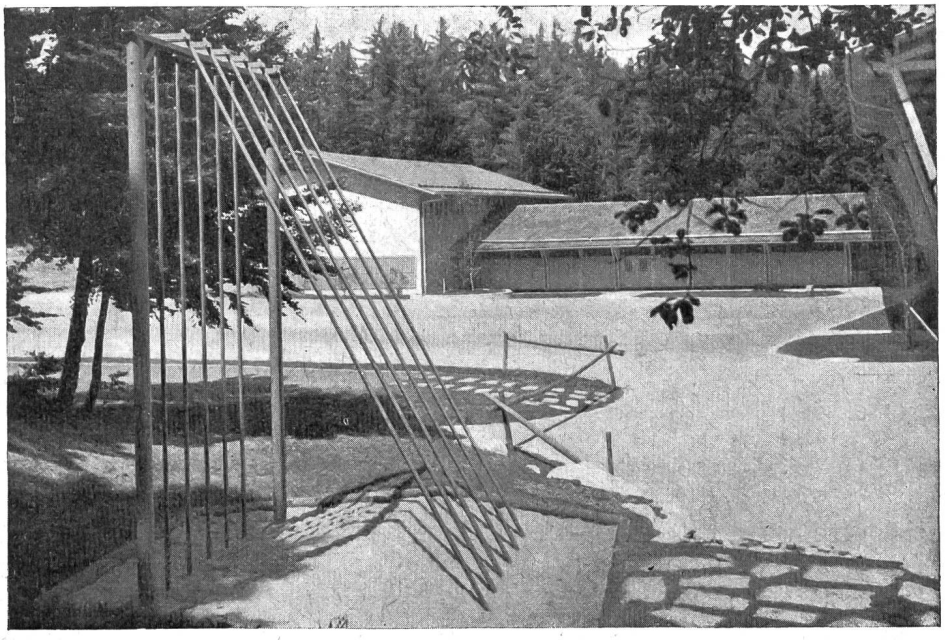
L'idée n'est pas récente qu'une installation sportive doit être non seulement pratique et conforme à ses buts, mais plaisante et conçue du point de vue esthétique aussi. Mais nouvelle est la tentative de déterminer quelles influences peuvent être mises en valeur. Je ne mets nullement en doute que mon travail reste bien incomplet et que diverses lacunes se présenteront. C'est pourquoi je serais très heureux si, précisément dans les milieux des psychologues, des médecins et membres du corps enseignant, on pouvait étudier ce thème, prendre position et fouiller davantage.

Je vais essayer de donner quelques exemples pour démontrer que, si dans le domaine psychologique on connaît cette influence sur les capacités sportives, le côté strictement scientifique reste encore inexploré. Et si, pour cette raison, je m'écarte forcément de mon sujet, j'aime à espérer que les lecteurs saisiront les relations et la liaison que j'ai éprouvées.

On a reconnu expérimentalement et par la pratique générale que toute négligence de l'activité corporelle provoquait inévitablement une diminution de l'activité spirituelle. Il est hors de doute qu'un être humain atteint de quelque infirmité physique en est influencé spirituellement et moralement. Ces relations entre le physique et le psychique sont même d'une importance bien plus grande qu'on ne le croit généralement. Je me souviens avoir lu dans un travail scientifique qu'un musicien de faible constitution n'est pas capable de composer une marche qui permettrait à un homme très grand de marcher sans contrainte et à un rythme dégagé. Sa petite stature influence le compositeur à tel point qu'il est obligé de suivre un rythme correspondant à sa propre constitution physique. Si cette théorie que les travaux spirituels et psychiques sont dépendants de l'état physique est exacte, on peut donc affirmer avec certitude que, inversément, les mêmes influences et les mêmes résultats devront se manifester. Revenant à notre sujet, cela signifierait que, par exemple, toute influence visuelle bienfaisante peut être, psychiquement, en mesure de libérer des forces physiques insoupçonnées qui seraient un stimulant donnant naissance à des performances extraordinaires. En d'autres termes, l'influence d'une installation de sport esthétique peu provoquer une détente morale qui sera plus importante que tout relâchement corporel, mieux, que cette dernière peut dépendre de la détente d'ordre psychique.

Avant que je poursuive à ce propos, et pour éviter tout malentendu, je dois définir deux notions : Former et exercer. Par former j'entends un apprentissage et une instruction systématiques et méthodiques. Exercer représentant l'accentuation et le développement des aptitudes.

Poursuivant mon raisonnement, je crois que tout facteur moral peut être d'une telle importance dans toute performance physique qu'il surpasse la préparation technique, et même qu'il épargne une formation technique de certaines disciplines, pour autant que des refrènements d'ordre psychique ne contrarient pas la suite naturelle des mouvements qui pourraient être développés par l'exercice seul. Cette affirmation vaut, bien entendu, exclusivement pour les mouvements naturels tels que la course, le lancer, le saut, la nata-



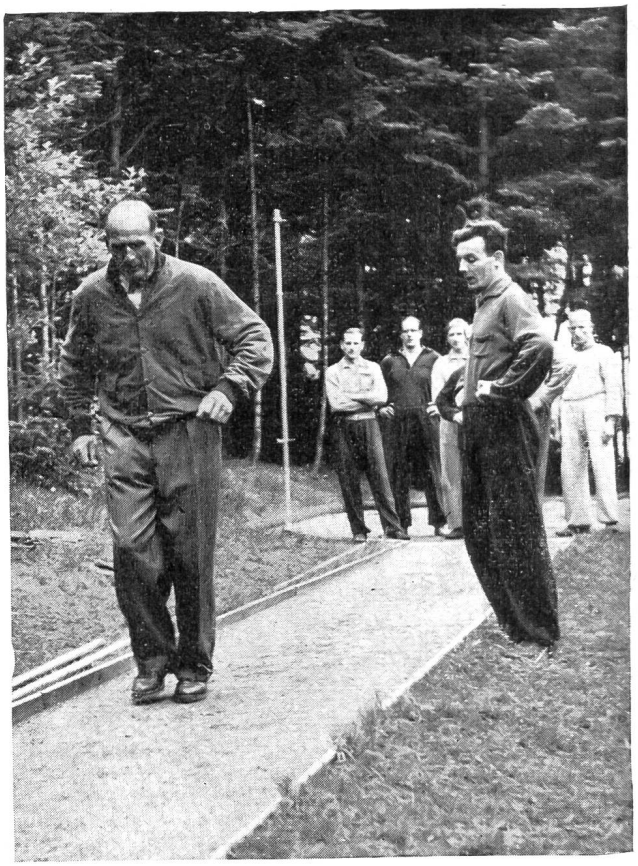
Le très harmonieux groupe des halles de sport et de gymnastique de Macolin entourées de la place sèche.

tion, etc. D'autres suites de mouvements, comme le jet du boulet, sont en réalité « artistiques », pour lesquels il ne saurait être question d'éviter une formation systématique. De quoi il résulte que tout mouvement naturel peut être développé jusqu'aux plus hautes performances si l'être humain est intérieurement « libéré », et que l'instruction technique n'est indispensable que pour autant que si certains refrènements doivent être éliminés ou surmontés. Dans le premier cas nous pouvons parler d'un réel talent ; mais je reste persuadé qu'il s'agit alors d'un individu moralement libre.

Aucun maître de natation n'ignore que seule la peur de l'eau et de sa profondeur rend cet enseignement difficile. L'être humain devrait pouvoir nager aussi bien que chaque animal le fait naturellement.

Je voudrais vous faire part d'une expérience de ma propre activité professionnelle : J'avais appris à nager à une élève d'une trentaine d'années et la conduisais pour la première fois en eau profonde. Recouvert de mon manteau de bain, je marchais à ses côtés sur le chemin menant au bassin, afin de la contrôler. Après un instant, je constatai qu'elle n'avançait plus et mon élève me déclara qu'elle ne savait plus nager. Je me débarrassai aussitôt de mon manteau, prêt à lui porter secours, quand je pus observer que, de nouveau, elle avançait très courageusement. Elle me raconta par la suite que tout était bien allé dès l'instant où elle vit que j'étais prêt à lui venir en aide si cela était nécessaire. Cet exemple prouve à l'évidence que la peur peut paralyser un mouvement appris et comment l'influence de la confiance peut chasser cette crainte, ce refrènement.

Nous trouvons des exemples semblables dans tous les sports ; ils sont particulièrement visibles dans ceux où le facteur «danger» joue un plus grand rôle. Il faut donc avant tout toujours rechercher à porter remède à cette possibilité de danger, très fortement dépendante du milieu ambiant. Selon des recherches scientifiques poursuivies par Griffith et Bilink, certaines influences positives se manifesteront dans ce sens que tout sentiment de joie ainsi éveillé devra provoquer un élargissement des vaisseaux sanguins dans les muscles par un rétrécissement des vaisseaux superficiels, le sang, alors, se retirant vers les masses musculaires. Dans ses « Lois de la fonction » Lorenz avait déjà abouti aux mêmes conclusions, quand il affirmait que les dispositions de l'âme à la joie sont capables de développer le plus complètement la fonction de tous les organes.



Cette piste d'entraînement au saut à la perche blottie au sein de la verdure ambiante et inondée des senteurs sylvestres, n'est pas étrangère aux exploits de notre champion Armin SCHEURER.

Il est évident que tous les êtres humains ne réagissent pas pareillement à ces influences extérieures. Il y a des individus très dépendants, sensibles, d'autres ne seront, au contraire, pas influencés. Je n'oublierai jamais un travail de M. A. Kaech, l'actuel directeur de l'EFGS, paru il y a une dizaine d'années, sous le titre « Le Joyeux entraînement du ski ». Cette publication m'a largement servi de base pour écrire ces lignes : c'est dans ce travail que, pour la première fois, j'ai lu l'expression « détente spirituelle ». Ci-après quelques extraits du dit article :

« Détente, non seulement du corps, mais bien aussi de l'esprit. On doit s'entraîner avec joie et non pas à contre-coeur ; qu'on aille dans la forêt, qu'on longe un ruisseau, par-dessus les fossés et à travers champs, mais, de grâce, qu'on ne se contente pas de faire chaque soir vingt fois le tour d'un bloc de maisons.

Nous nous concentrons dans dans «l'entraînement» et oublions en cela la satisfaction de la randonnée au sein de la nature, et la joie primitive d'un fort mouvement progressif, tel un animal. Ainsi seulement remplissons-nous une des tâches du programme d'entraînement. **L'entraînement cesse d'être un jeu et n'est plus qu'un devoir à remplir.**

L'agreste décor du « Stade des mélèzes » dont l'influence psychologique est si caractéristique.

(A suivre.)