

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 9

Artikel: L'entrainement psychorégulatif

Autor: Epuran, Mihai

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994867>

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: 29.01.2026

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

REDAKTION: FORSCHUNGSIINSTITUT DER ETS

RÉDACTION: INSTITUT DE RECHERCHES DE L'EFGS

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

L'entraînement psychorégulatif

par Mihai Epuran

(Titre original: The training of psycho-adjustement, préparé pour le compte-rendu du 13e Symposium de Macolin «Psychologie sportive – pourquoi?»)

traduit par Michel Jossen

L'entraînement psychorégulatif constitue l'une des méthodes les plus efficaces de domination, de contrôle et d'amélioration des états psycho-somatiques vécus par l'athlète avant et pendant la compétition.

Il est bien connu que l'être humain réagit d'une façon complexe aux différentes situations, les processus psychologiques jouant à la fois un rôle d'information et de régulation. En tant que système cybernétique ouvert, l'homme, et dans notre cas le sportif, rétablit l'équilibre de manière active, utilisant avec efficience les informations provenant de l'extérieur, y adaptant ses propres actions et activités. L'efficacité de la régulation dépend des relations entre les différents processus psychologiques qui y prennent part.

L'entraînement psychorégulatif comprend des procédés et des techniques qui ont pour résultats d'influencer l'état psychologique du sportif en agissant sur la sphère somatique de la structure humaine. La plupart des spécialistes ayant étudié ce problème au cours de ces dernières années ont utilisé pour ce type de régulation le terme d'entraînement «psychotonique» afin de faire la distinction d'avec le training-autogène dont le but principal est la psychothérapie. L'entraînement psychotonique conserve les caractéristiques principales du training-autogène, celles-ci consistant dans le fait que le sportif dirige lui-même ses propres actions afin d'obtenir les effets désirés. L'entraînement psychorégulatif est associé à tous les processus psychologiques qui jouent un rôle dans l'adaptation de l'homme, sans oublier que tout le système de l'éducation a pour but principal l'acquisition de la capacité d'auto-direction face aux différentes situations.

La compétition est une situation très importante pour le sportif. Bien qu'usant d'un système basé sur l'habileté motrice et les habitudes, il doit réagir le plus efficacement possible aux conditions apparaissant dans une épreuve, devant bien souvent répondre aux actions tactiques de ses adversaires. C'est pourquoi, durant la compétition, le sportif est dans un état émotionnel spécial qui a des répercussions défavorables sur ses performances. C'est pendant la compétition qu'il a besoin de toutes ses facultés de réception et de décision.

C'est la raison qui explique pourquoi ces dernières années de nombreux spécialistes de la psychologie du sport se sont mis à la recherche du mécanisme de régulation le plus favorable de l'activité psychique du sportif. Ils ont étudié les possibilités d'améliorer l'entraînement du sportif, de façon à augmenter la perception des situations et la régulation volontaire du comportement, ainsi que de façon à développer les facultés d'estime de soi, d'autodomination, d'autodirection et d'autosuggestion.

Les méthodes modernes de l'entraînement psychorégulatif sont basées sur le contrôle psychosomatique des fonctions somatiques et psychiques et elles représentent la forme la plus élevée de direction du comportement de l'athlète.

Ce genre d'entraînement met à contribution la faculté du sportif de diriger son propre comportement de façon à obtenir les effets désirés durant la compétition. L'entraînement psychorégulatif repose spécialement sur les principes du training-autogène de Schultz, mais il a aussi tiré quelques idées de diverses autres méthodes et conceptions telles que l'entraînement de la relaxation progressive (Jacobson), les méthodes inspirées du Yoga ou les autres méthodes de relaxation (Jarau, Klotz).

Le but de l'entraînement psychorégulatif est d'arriver à la relaxation des structures physiques ainsi que psychologiques de l'être humain, permettant le repos profond et supprimant les effets néfastes produits par les états émotionnels.

Au moyen de l'autosuggestion, l'entraînement psychorégulatif élabore un mécanisme de réflexes conditionnés avec effets favorables sur les états de tension endurés par le sportif avant une compétition difficile, sur les états d'esprit telles la crainte de l'adversaire, la peur d'échouer, la confusion mentale, la panique. Tous ces états psychologiques sont supprimés par la pratique de l'entraînement psychorégulatif. Nous sommes d'accord avec l'opinion de Winter quand il dit que les effets de l'entraînement psychorégulatif peuvent être observés dans différentes directions comme:

- l'amélioration du repos et la récupération plus rapide après l'effort;
- la diminution de la lassitude et la diminution des effets physiques produits par les émotions;
- la suppression des conflits et de tous les états névrotiques;
- le renforcement de la faculté d'accomplir des efforts musculaires;
- l'obtention d'une bonne condition physique en vue de la compétition;
- l'amélioration des capacités de contacts sociaux.

Nous voyons donc que les effets de l'entraînement psychorégulatif peuvent être classés dans trois directions principales:

- *Sur le plan somatique* nous pouvons obtenir un repos profond ainsi qu'une relaxation musculaire du corps entier ou d'une partie de celui-ci.

Il en résulte une efficacité beaucoup plus grande des mouvements.

- *Sur le plan psychologique* nous pouvons observer les changements suivants:
 - diminution des effets néfastes des états émotionnels;
 - renforcement de la volonté de se surpasser en compétition;
 - obtention d'un bon état psychologique de préparation en vue d'une épreuve;
 - développement général de la personnalité de l'individu;
 - suppression des conflits et des états névrotiques;
 - maturité émotionnelle et volitive.
- *Sur le plan sportif* nous pouvons noter:
 - l'obtention du contrôle de soi émotionnel;
 - la régulation musculaire sélective;
 - l'amélioration de l'efficacité musculaire.

Il faut aussi ajouter que l'entraînement psychorégulatif rend l'organisme humain plus actif en vue de la situation de concours. Cette phase pendant laquelle le sportif devient plus actif est très difficile à obtenir et pour ce faire des spécialistes ont suggérés différentes méthodes comme par exemple celle de l'entraînement par anticipation (Vanek) où le sportif, après une courte relaxation, doit s'imaginer les conditions physiques et psychologiques de la compétition.

L'entraînement psychorégulatif peut s'employer non seulement avant la compétition, mais aussi pour la récupération des efforts de la compétition ou encore dans la vie privée, pour prévenir les tensions psychologiques engendrées par le travail quotidien.

Ces dernières années, et particulièrement en Europe, des spécialistes se sont particulièrement intéressés aux méthodes de l'entraînement psychorégulatif. Nous pouvons en citer quelques-uns:

Mahac et Vanek en Tchécoslovaquie, Durand de Bonsingen et de Winter en France, Ferez-Hombravella et Cabot en Espagne, Cernikova et Rudik en Union-Soviétique, Schmidt en Suisse, Ema Guéron et Kovacev en Bulgarie, Popescu et Bileca en Roumanie.

L'entraînement psychorégulatif est un ensemble de méthodes basées sur l'unité psychosomatique de l'être humain et sur les effets de la régulation volitive délibérée du tonus musculaire, celui-ci influençant l'état psychologique.

La caractéristique principale de toutes ces méthodes a été tirée du training-autogène de Schultz et elle consiste en la possibilité que possède l'individu de contrôler le tonus de son corps, son fonctionnement et partant, ses phénomènes psychologiques.

Cette méthode offre au sportif la possibilité de trouver son propre équilibre sans devoir recourir au médecin, au psychologue ou à l'entraîneur.

L'entraînement psychorégulatif peut être utilisé individuellement ou collectivement et il doit être contrôlé par un spécialiste qui l'a pratiqué lui-même, connaît ses effets et peut donc les contrôler chez d'autres personnes.

Après avoir appris la méthode, le sportif peut la pratiquer seul, deux ou trois fois par jour, dans des conditions différentes, ne demandant des explications au médecin, au psychologue ou à l'entraîneur qu'en cas de difficultés spéciales.

Le but principal de ce genre d'entraînement est de donner au sportif l'indépendance totale et l'autonomie dont il a besoin.

L'entraînement psychorégulatif a été très bien décrit par de Winter, Cabot, Hombravella et Vanek. Nous allons essayer d'en citer les *principaux stades*:

- Le premier stade est caractérisé par une relaxation musculaire et psychologique progressive, le sportif étant continuellement conscient du fait qu'il est calme, serein et qu'il peut se relaxer;
- Au second stade, le sportif arrive à obtenir le contrôle somatique total de ses muscles, de sa respiration et son cœur;
- Au troisième stade, le sportif active son organisme en le stimulant à l'aide d'images et de représentations de sa force, obtenant ainsi un état d'expectative agréable;
- Au quatrième stade, le sportif atteint la concentration totale qui lui sera très utile pour la compétition.

Il est essentiel que la représentation qui aide le sportif à améliorer son activation soit choisie selon les caractéristiques du sport qu'il pratique et selon la structure de sa personnalité. Au cours de ce stade, le sportif doit recourir à l'autosuggestion en utilisant les phrases suivantes:

« J'ai beaucoup d'énergie, je suis fort, je suis capable de fournir un effort. »

Cette phase de l'activation est très importante et difficile. La plupart des sportifs peut imaginer correctement et se représenter les différents moments de leurs activités futures, ces représentations les aidant à devenir plus actifs. On obtient par l'entraînement psychorégulatif le haut niveau de tension nécessaire à l'obtention de la performance désirée pendant la compétition.

Il est clair que nous ne sous-estimons pas le rôle joué par la préparation physique classique du sportif avant la compétition, celle-ci demeurant la principale méthode pour le rendre plus actif.

Les conditions de l'entraînement psychorégulatif

En tant que méthode fondée sur l'autosuggestion et l'auto-concentration, l'entraînement psychorégulatif requiert l'accord total de l'individu. C'est pourquoi le sportif doit être informé de l'importance de cette méthode et il doit avoir le désir de se l'appliquer d'une manière correcte.

Des expériences ont démontré que tous les sportifs ne peuvent effectuer ce genre d'entraînement car certains d'entre eux ont une personnalité qui ne s'y accorde pas ou il leur manque la motivation de le faire sérieusement; les enfants de douze-treize ans par exemple, ne peuvent pas, s'ils ne sont pas suffisamment motivés, se soumettre à un entraînement psychorégulatif. Pour pouvoir effectuer correctement ce genre d'entraînement, le sportif doit être convaincu de son importance et doit avoir un niveau d'aspiration très élevé.

L'entraînement psychorégulatif devra être différent d'un individu à l'autre, c'est la raison pour laquelle un contrôle médical et psychologique sera nécessaire pendant la phase initiale.

Nous devons dire que la seule pratique de l'entraînement psychorégulatif ne transformera pas un faible athlète en un champion, ni une équipe faible en une équipe forte. Ce genre d'entraînement n'est également pas d'une grande utilité dans le cas d'un très jeune athlète aux performances encore faibles. Il est par contre efficace pour les athlètes dont les résultats en compétition ne correspondent pas à ce que l'on peut attendre d'après le comportement à l'entraînement.

Les principes de l'entraînement psychorégulatif

- L'entraînement psychorégulatif donne au sportif la possibilité de conduire son entraînement de façon indépendante, ce qui renforce sa confiance en soi. Il ne requiert l'aide du médecin, du psychologue ou de l'entraîneur que lorsqu'il estime qu'il doit le faire, lorsqu'il rencontre des difficultés;
- Un autre principe de l'entraînement psychorégulatif est celui de l'individualisation. L'entraînement doit être utilisé conformément au caractère et à la motivation du sportif ainsi qu'au genre de sport qu'il pratique.

Cette méthode est particulièrement recommandée dans le cas d'athlètes d'élite qui considèrent que les moyens traditionnels ne peuvent plus les aider pour leur développement futur.

Il me faut souligner une fois de plus le rôle important joué par le médecin, le psychologue et l'entraîneur. Le spécialiste qui dirige l'entraînement doit faire de son mieux pour obtenir l'accord émotionnel complet du sportif qui désire améliorer ses performances.

Le spécialiste de l'entraînement psychorégulatif ne doit pas s'identifier avec le groupe qu'il entraîne, devant préserver ses capacités de décision indépendante et de jugement. C'est pourquoi le problème de la formation de spécialistes de l'entraînement psychorégulatif revêt également une grande importance. Les bons spécialistes de cette méthode arrivent également à l'utiliser avec succès pour la psychothérapie.

Il faut ajouter pour terminer que l'entraînement psychorégulatif est un genre d'entraînement spécial qui doit être utilisé de concert avec les autres méthodes psychologiques et pédagogiques qui cherchent à façonner la personnalité du sportif. Nous le considérons comme étant d'une grande importance parmi les méthodes psychologiques qui aident à développer les caractères de la personnalité humaine; utilisant la corrélation psychosomatique, et permet au sportif d'obtenir des effets de domination favorables sur ses processus physiques et psychiques ainsi que sur le contrôle de son comportement social.

Nous pensons que l'entraînement psychorégulatif est une méthode qui aide à l'entraînement psychologique du sportif et qu'il doit être effectué avec les autres méthodes psychologiques, techniques et tactiques de préparation du sportif.

Du point de vue théorique, l'entraînement psychorégulatif a démontré la possibilité d'utilisation d'une nouvelle méthode en vue d'influencer la personnalité, méthode basée sur la corrélation psychosomatique ainsi que sur l'amélioration de la faculté d'autodirection de l'homme.

Du point de vue pratique, on peut dire que l'entraînement psychorégulatif supprime les tensions musculaires et émotionnelles avant et après la compétition, contribuant ainsi à l'amélioration des performances. Il contribue de ce fait au succès des sportifs d'élite.

Zusammenfassung

Das psychoregulative Training darf nicht mit dem autogenen Training verwechselt werden, dessen Ziel die Psychotherapie ist. Das Hauptmerkmal des psychoregulativen Trainings ist, dass – wie beim autogenen Training – der Sportler seine Handlungen selbst durchführt. Man versucht durch diese Trainingsart, die Wahrnehmung verschiedener Situationen sowie die willkürliche Regulierung des Verhaltens zu verbessern; dazu sollen noch Fähigkeiten wie das Selbstvertrauen, die Selbstführung und die Autosuggestion verbessert werden. Diese Methode beruht auf der psychosomatischen Kontrolle der somatischen und der psychologischen Funktionen. Folgende Wirkungen sind beobachtet worden:

Im somatischen Bereich: tiefe Ruhe, Entspannung des ganzen Körpers oder von Teilen des Körpers; dadurch entsteht eine bessere Bewegungswirksamkeit.

Im psychischen Bereich: Verschwinden der negativen Einflüsse der Aufregung, stärkerer Kampfgeist, guter Vorstartzustand, Entwicklung der Persönlichkeit, Verschwinden von Konflikten und neurotischen Zuständen, Willens- und Gemütsreife.

Im sportlichen Bereich: Selbstbeherrschung, selektive Muskelregulierung, Verbesserung der Muskelwirksamkeit.

Das psychoregulative Training kann in die folgenden Hauptstufen aufgeteilt werden:

- Graduelle psychologische und muskuläre Entspannung
- Somatische Kontrolle der Herz- und Lungenmuskulatur

- Aktivierung des Organismus des Sportlers durch Bilder und Darstellungen seiner Kraft
- Totale Konzentration vor dem Wettkampf

Es ist jedoch klar, dass die klassische physische Vorbereitung nicht vernachlässigt werden darf.

Das psychoregulative Training ist wertlos ohne die totale «Übereinstimmung» des Individuums, oder bei jungen, zu wenig trainierten Athleten mit schwächeren Leistungen. Es ist besonders geeignet für die sogenannten «Trainingsweltmeister».

Nachdem der Sportler am Anfang unter der Leitung eines Arztes, eines Psychologen oder eines Trainers trainiert, soll er später sich selbst trainieren können. Dazu müssen auch die anderen psychologischen, technischen und taktischen Trainingsarten berücksichtigt werden.

Die Methode bietet dem Spitzensportler, der mit traditionellen Mitteln seine Grenzen erreicht hat, neue Entwicklungs- und Erfolgsmöglichkeiten.

Adresse de l'auteur:

Prof. Mihai Epuran
Institut d'Education Physique et de Sport
12, rue Major Ene
Bucarest / Roumanie