

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	24 (1967)
Heft:	6
Rubrik:	Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 11.01.2026

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

Entraînement–Compétition–Recherche

C O M P L É M E N T C O N S A C R É A U S P O R T D E C O M P É T I T I O N

La psychologie de l'athlète de compétition

P. Platzbecker

La capacité que possède l'homme à accomplir des performances élevées et maximales dépend d'un degré certain de sensibilité qui, d'ailleurs, doit être d'autant plus grande que la performance est plus différenciée. Il peut sembler invraisemblable à l'observateur superficiel qu'un boxeur, qu'un haltérophile ou qu'un joueur de football puisse être un homme sensible et, par conséquent, si ce que nous venons de dire est valable, ceci concerne également l'athlète de haute compétition.

En règle générale, on se représente l'homme sensible comme étant de constitution faible, au front haut, correspondant à peu près au type cérébral de la classification française.

Toutefois, cette représentation répond mieux à l'homme mentalement différencié qu'à celui psychiquement sensitif.

Un individu du type athlétique peut fort bien posséder de la sensibilité. Naturellement, il existe des exceptions à cette règle et un boxeur, par exemple, peut obtenir des succès en tant que frappeur. Cependant, ceci n'est pas ce que nous comprenons par performance élevée.

Le lien existant entre la performance élevée et la sensibilité est un fait biologique universellement valable. Ceci est évident lorsque l'on compare un cheval de labour avec un pur sang ou un cheval de jumping. La sensibilité et la délicatesse de santé du cheval de course sont le prix qu'il paye pour son haut rendement.

Cette comparaison possède encore un autre parallèle: la sensibilité est toujours accompagnée d'une délicatesse de santé, d'une certaine fragilité, c'est-à-dire d'un déséquilibre dans le domaine mental et physico-végétatif. Ce sont justement cette délicatesse de santé et ce déséquilibre du sportif de compétition qui formeront l'essentiel des réflexions suivantes, relatives à sa psychologie.

L'activité sportive a certainement été un mode de comportement préhistorique de l'homme. Sa forme primitive est la compétition. Ce qui pousse l'homme à mesurer ses forces et ses possibilités avec d'autres hommes a comme origine, comme l'a déterminé

A. Adler, les trois aspirations ancestrales suivantes: la recherche de la sécurité, de la connaissance et de la puissance.

Celui qui veut posséder le prestige et la puissance doit, pour y parvenir, être en rapport et contacts constamment avec le monde environnant. Le besoin, le désir de se mesurer avec les autres en compétition sportive provient donc de la tendance naturelle à l'agression, ce que H. Lorenz a démontré si puissamment dans une étude consacrée à ce sujet. Ce penchant pour l'agression, qui est un instinct animal primitif, possède chez celui-ci une fonction précise de préservation de l'espèce chez l'homme; par contre, grâce à une culture et à une civilisation toujours supérieures, ce penchant s'est toujours amenuisé. Ici, il agit encore en séparant les hommes, en brisant les liens humains et il est aussi une cause essentielle des guerres, qui surviennent depuis des temps immémoriaux.

La compétition sportive, donc, donne la possibilité de sublimer ce penchant, c'est-à-dire d'y réagir sur un plan supérieur. Cela se produit en passant par le chemin qui mène au jeu.

Le jeu se distingue du but dirigé et du travail par son manque apparent d'intention et cependant, chez l'enfant, il représente une forme décisive de la maîtrise de l'existence. L'enfant apprend à se connaître dans son monde, par le jeu, tout en satisfaisant ensuite son besoin de libération d'activité et alors qu'il appréhende les objets de son monde dans le sens littéral et par là même, ses possibilités, mais tout particulièrement ses frontières. Ces modes de comportement, empreints d'un caractère infantile, se maintiennent le plus souvent, ne serait-ce même que rudimentairement, pendant toute l'existence.

Ainsi, le phénomène de «l'enfant dans l'homme» est un exemple du prolongement de ce penchant au jeu jusqu'à l'âge adulte. Que ce penchant se maintienne d'une manière plus marquée chez l'homme que chez la femme a certainement sa raison dans le fait qu'il possède, par rapport à la femme, — de plus grandes capacités créatrices. Car toute action véri-

tablement créatrice se déroule en jouant.

Le fait que dans la pratique du sport on peut réagir aux agressions en jouant, lui confère la dynamique et le stimulant qui lui sont si personnels. Il est évident que le degré de sublimation des agressions varie fortement selon les disciplines sportives. Ainsi, il existe les distinctions suivantes:

a) Les spécialités directement agressives, telles que la boxe, la lutte, l'escrime et les sports d'équipe tels que le football, le handball, le rugby et le hockey, dans lesquelles se déroulent directement des combats d'un individu à l'autre et où la recherche de la puissance est encore située au premier plan. Dans ces spécialités sportives, l'agression est tellement déchaînée que souvent elle se transmet au public et que dans ce cas, elle donne lieu à des décharges agressives importantes, comme celles, bien connues, des manifestations de foule lors des combats de boxe et des rencontres de football.

b) Les spécialités dans lesquelles se déroulent des compétitions directes et où la recherche du prestige est dominante: la course à pied, la natation, les courses automobiles ou de chevaux. Ici, il s'agit déjà d'une sublimation située sur un plan plus élevé et conformément, le facteur esthétique est plus important.

c) Les spécialités dans lesquelles se déroulent une compétition indirecte, c'est-à-dire une comparaison des points acquis, telles que dans le patinage artistique, la gymnastique, le plongeon de haut-vol, l'équitation et, comme dans l'antique Olympe, l'exécution de chants en s'accompagnant à la harpe. Ici aussi, il s'agit de reconnaissance de prestige; l'élément esthétique est fortement accentué et la sublimation de l'agression est presque parfaitement réalisée.

L'agression n'est plus reconnaissable même lorsqu'elle agit obscurément, d'une manière cachée, comme le fait ressortir cette déduction. Du fait que la compétition sportive représente une sublimation de l'instinct d'agression, elle devient également un facteur essentiel de la formation de la personnalité.

L'agression qui, à l'origine, créait une séparation, devient grâce à la loyauté qu'enseigne le sport et à la considération réciproque des adversaires, et même, grâce à la considération de l'adversaire, une fonction de rapprochement humain et même, en définitive, d'une union des peuples. Par là et aussi grâce à l'engagement pour un idéal, elle permet d'aller au-devant du moi, ce qui représente un fondement décisif pour tout développement supérieur de la personnalité.

A. Adler l'a décrite comme le facteur le plus important de l'éducation; la compétition, en imposant journallement des efforts au jeune homme et en l'accoutumant à ces efforts, le prépare à supporter ceux de l'existence. Toutefois, ceci est la condition de la conscience de ses propres forces ce qui, en définitive, place finalement l'homme dans une position qui lui permet de libérer de ses liens infantiles et de parvenir à une véritable autonomie. Grâce à ses difficiles conditions d'entraînement, le sport peut représenter idéalement cet élément de l'éducation et, quand ce dernier est négligé dans l'éducation familiale, le rattraper. D'un autre côté, le sport de compétition possède également ses dangers psychologiques spécifiques. Pour les hommes qui ont de mauvaises attitudes mentales, soit innées, soit acquises, pour les personnalités instables, incertaines d'elles-mêmes et ayant besoin de se faire valoir, le sport de compétition présente un grand attrait, car ils espèrent qu'il leur permettra de composer ces attitudes déficientes. Les hommes qui, dans leur enfance, ont vu leur recherche de puissance et de prestige fortement réprimée, développent obligatoirement des complexes d'infériorité. Selon leur force de résistance constitutionnelle ceci conduit, soit à une inhibition visible, soit à une surcompensation. Dans ce dernier cas, il s'agira d'hommes qui tyranniseront constamment leur monde environnant, soit en un combat secret, soit en un combat visible. Ils voient donc le sport de haute compétition exclusivement comme l'instrument qui satisfera leur recherche de puissance et de prestige déchaînée et excessive, selon la devise: «Je vais vous montrer, moi...».

On ne soulignera jamais assez le fait que pour de tels hommes, le sport

«au sommet» non seulement ne présente aucune solution à leur problème, mais est au contraire un danger supplémentaire pour leur santé mentale. Tous les facteurs positifs de la formation de la personnalité que nous avons cités seront ici inefficaces, car ces hommes sont dénués de toute prise de position idéale en faveur du processus sportif. Leur seul but est toujours et uniquement le moi personnel au lieu de se dépasser; ils vivent en eux-mêmes et cette forte préoccupation autour du moi conditionne sa perte, un rétrécissement de la personnalité. Ils ne peuvent obtenir de sublimation de l'agression, au contraire, celle-ci se renforce constamment car pour eux, le sport perd tous ses éléments et est mortellement sérieux; c'est par lui qu'ils doivent se montrer aux autres. Du fait qu'ils désirent simplement compenser leur sentiment déficient de leur propre valeur, ils ont naturellement une peur panique de la défaillance en compétition et projettent alors leur peur des décisions par tous les symptômes corporels possibles.

Ils ont une attitude agressive envers l'entraîneur et la compétition, refusent de participer aux compétitions, etc... L'existence de «vedette» ou mieux, les menées honteuses, les abus relatifs aux sportifs de haute volée sont pour eux un danger particulier; en outre, la situation de pseudo-amateurisme leur est défavorable.

Il y a un point sur lequel nous devons nous entendre une fois pour toutes, à savoir que les performances si élevées, réalisées actuellement dans le sport de haute compétition, exigent une telle dépense de temps et un entraînement si long et si pénible que l'individu non aidé ne peut y faire face. Aussi, ce sont forcément toujours les communautés qui fournissent les moyens et les fonds nécessaires qui permettront à ce sportif de réaliser ces performances élevées. Que des obligations soient naturellement imposées à cet individu par la communauté, est tout à fait compréhensible; cependant, c'est une chose que l'on oublie souvent au moment décisif. Dans cet ordre d'idée, l'éducation idéologique des sportifs appartenant aux pays socialistes est toujours orientée de telle sorte qu'on leur rappelle, et souvent d'une manière très grossière, que la promotion dont ils bénéficient est le fait de l'Etat et qu'ils

lui en sont redevables. Nous ne pouvons prendre à notre compte ni les méthodes ni l'idéologie du monde oriental et cependant, cet élément de l'éducation est plus correct car il va au-delà des limites de la personnalité individuelle.

Je pense pouvoir avancer qu'une partie relativement importante des grandes performances soviétiques est à attribuer à ce fait.

Nous discuterons encore d'un autre facteur dangereux inhérent au sport de haute compétition. Il s'agit, en fait, de l'influence qu'exercent les pénibles conditions de l'entraînement du sport au sommet sur le développement de traits caractéristiques de la nature féminine. Il est notoire que des conditions d'existence extrêmement pénibles (situations instables ou fuyantes dénuement existentiel prolongé etc...) forcent la femme à dissimuler ses caractéristiques essentielles sous des traits plus durs, afin justement de se protéger.

Lorsqu'il s'agit d'une personnalité établie, mûre, le processus est réversible et peut de nouveau se normaliser avec un changement des conditions d'existence. Quand il s'agit d'une jeune fille qui se trouve en plein développement, ce processus peut provoquer une neutralisation plus ou moins marquée des caractéristiques féminines essentielles. De par l'émancipation, qui est encore loin d'être psychologiquement maîtrisée par les deux sexes, notre idéal de la féminité est encore soumis à une métamorphose permanente. Il est douteux qu'un tel développement individuel puisse être décrit comme étant heureux. Nous remettons à plus tard l'examen approfondi de cette question.

Pour le sportif, l'entraînement est pratiquement l'essentiel de son activité sportive, tout comme la préparation à un examen représente l'essentiel ce qui n'échoit pas à l'examen lui-même.

De ce fait, l'entraînement ne doit pas se limiter à un dressage mené si scientifiquement de hautes performances physiques spécifiques, mais, pour que le sport au sommet puisse conserver son sens le plus élevé, on doit tenir compte de tous les facteurs précités jusqu'ici. C'est de l'entraînement que dépend essentiellement l'application de ce principe. Dans la plupart des cas,

le rapport entre l'entraîneur et l'athlète, considéré du point de vue de la psychologie poussée, est une situation de transfert, de transposition. On comprend par là le transfert de rapports spécifiques affectifs et émotionnels qui, à l'origine, s'adressaient à d'autres personnes connues et avec lesquels existaient des relations relatives à une troisième personne.

Dans tous les cas, il s'agit toujours du transfert du rapport affectif du père sur l'entraîneur, de sorte que l'entraîneur représente une image paternelle dans la vie du jeune sportif. Cela signifie donc que dans la plupart des cas, il peut exercer une influence très marquée sur le jeune homme, ce qui revient à dire que simultanément, il prend à son compte une très lourde responsabilité. Du fait qu'un tel transfert s'installe et ne dépend pas du tout de la capacité de l'entraîneur à l'utiliser, demande que l'on cherche de plus en plus à donner à l'entraîneur une formation psychologique.

Il serait ensuite important que l'entraîneur soit capable de reconnaître de véritables attitudes neurotiques déficiennes, dans le sens décrit plus haut, et que ces attitudes éventuelles soient classifiées ou soumises à un traitement psychologique. Ultérieurement, l'entraîneur devrait amener le jeune homme à aller au-delà de lui-même et le diriger fermement vers la loyauté envers la communauté et l'idéal. Dans le cadre du possible, il doit éviter le développement de la conscience trop forte de l'esprit de «vedette».

Ceci ne sera possible qu'en édifiant une protection aussi efficace que possible contre les influences exogènes défavorables et qu'à l'aide d'une éducation de l'esprit d'auto-critique. Ce dernier est particulièrement important, afin que le jeune homme puisse être capable de maîtriser les victoires et surtout de supporter les défaites, d'atteindre une maturité conforme, afin qu'un traumatisme mental n'en résulte pas par la suite. En partant de là, l'entraîneur doit veiller à ce que le jeune homme ne s'occupe pas exclusivement de sport.

Le développement de la personnalité comprend, non seulement l'individuation, mais aussi l'amplification dans le sens que lui accorde C. G. Jung, c'est-à-dire l'extension et la mesure de sa propre nature, l'épuisement de toutes

les possibilités personnelles. Dans ce sens, le sport ne peut représenter qu'un détail. Le fait d'appartenir à un état de spécialisation exagérée signifie toujours un rétrécissement de la personnalité et non un déploiement.

Nous mentionnerons encore un phénomène particulier qui apparaît à l'entraîneur et que l'on décrira comme le surentrainement addisonoïde.

Il s'agit d'une inhibition mentale inconsciente envers les efforts corporels alors que l'appareil physique est intact.

Elle représente, en quelque sorte, une protection contre un travail excessif préjudiciable. Du fait que dans le cours du temps, avec la domestication toujours croissante de l'homme, ce réflexe de protection est toujours déclenché plus tôt, souvent il ne représente plus la limite raisonnable effective de la capacité de rendement et au contraire, au-delà de ces inhibitions, les réserves de rendement sont souvent mobilisées. La direction psychologique adroite et la dérivation de l'entraîneur sont indispensables afin que cet état inhibiteur inconscient soit éliminé. Normalement, ce facteur inhibiteur est vaincu par «l'entraîné» lui-même et cela appartient aux expériences vécues les plus profondes que d'avoir réussi à se débarasser de cette inhibition, associée à cette répugnance spécifique.

La satisfaction aux racines profondes qui ressort de cette victoire personnelle découle du fait qu'elle représente simultanément la libération du moi, enfermé, lié en lui-même.

Voici ce que Goethe a dit à ce sujet: «L'homme qui parvient à se libérer de la puissance qui lie tous les êtres est celui qui se vainc lui-même.»

L'entraînement autogène offre certainement une possibilité encore largement inépuisée de réaliser des performances élevées, grâce à une transformation organique. La pratique du boudhisme Zen donne une idée des énormes possibilités qui s'offrent à la capacité de rendement humain quand on aborde un travail en partant de la profondeur de la personnalité. Naturellement, ceci n'est pas transposable à nos conditions de vie, mais une idée de ces choses peut déjà souvent fournir une influence positive.

L'entraînement, outre le travail corporel, s'accompagne également d'efforts

psychiques importants et en compétition, ces derniers sont incomparablement plus grands.

La conscience d'être livré à une foule qui, du fait qu'elle s'identifie à «son» athlète lui impose de grandes demandes et est prête à lui accorder sa faveur pour autant qu'il répond à ses attentes mais qui, d'un autre côté, est tout aussi prête à la lui retirer si échoue, crée le sentiment de la plus profonde solitude et du plus grand abandon vis-à-vis de cette foule énorme, et le sentiment de la peur.

En ce qui concerne la personnalité sensible de l'athlète qui se trouve en tension maximale, cela signifie une suggestibilité et une fatigue extrêmes, c'est-à-dire l'image d'un état qui est connu en neurose sous le terme d'état constant ou prolongé. Seule la situation de la victoire ou de l'échec représente l'effort psychique extrême.

Afin de pouvoir vaincre correctement, on doit avoir préalablement appris à perdre correctement. Une victoire appellera toujours une sorte d'ivresse et conduira à une auto-présomption. Plus ce cas est fréquent et plus la chute peut être profonde et traumatisante lorsqu'elle est provoquée par une défaite ultérieure. Ici, on doit encore rappeler qu'en dehors des sujets déséquilibrés de haute compétition, il s'agit surtout de personnalités n'ayant pas encore atteint la maturité et qui n'ont pas encore pu développer de mécanismes de défense suffisants à l'encontre de ce genre de secousses.

Ce que Manfred Germar nous fait connaître de lui-même est très impressionnant:

«Pendant 2 ans j'ai été invaincu et le favori sur 100 et 200 m; cependant, il en advint tout autrement. Armin Hary est le champion d'Europe. La demi-heure qui suivit m'a donné une bonne leçon. C'est une leçon envers laquelle je suis encore reconnaissant. Je n'aurais pas voulu la manquer. J'avais constaté l'aspect éphémère de la gloire sportive. J'étais totalement seul parmi 20 000 personnes. C'était l'heure la plus solitaire de l'existence sportive que j'avais menée jusqu'alors. Personne n'est venu pour me féliciter de ma 2e place. Cela ne représentait strictement rien d'être le 2e coureur le plus rapide d'Europe. Personne ne m'adresse la parole. J'ai appris alors avec quelle rapidité on oubliait les cham-

Tests et mesures en éducation physique (VII)

Hans Altorfer

pions de la veille. J'avais entendu tenir tellement de propos amers les concernant, d'ailleurs je ne m'étais jamais fait d'illusions à ce sujet et je savais qu'il n'en serait pas autrement pour moi. Je ne me plaignais pas du sport en tant qu'unique sujet de l'existence. Le sport était important pour moi, il me procurait de la joie, mais il n'était pas le centre d'intérêt de ma vie. Cependant, je n'avais jamais pensé à une telle leçon et surtout à ce moment, en ce lieu; non, pas dès 1958 époque où je sentais que j'étais encore au sommet de ma capacité de rendement sportif. Cette demi-heure était pénible mais elle était aussi bénéfique, elle l'était même doublement car je n'avais pas réalisé une contre-performance. J'étais quand même le deuxième. Toutefois, être le deuxième ne comptait absolument pas. Personne ne s'approcha de moi. Là-bas, plus loin, l'autre était en train de jubiler dans l'ivresse de sa première grande victoire. Je n'étais pas jaloux de sa victoire, car j'étais devenu plus riche d'une expérience. Je me rendais parfaitement compte, avec une clarté exceptionnelle, au cours de ces minutes, que jamais plus une exaltation ne m'empoignera de la manière de celle qui m'avait été impartie jusqu'à présent et cela, même à l'instant d'une victoire plus grande. Je penserais toujours à ces sombres minutes que j'avais vécues dans le stade de Stockholm. Je suis resté seul pendant une ½ heure. Soudain, quelqu'un vint vers moi, me serra la main et m'accompagna silencieusement, car il savait ce que je ressentais et vivais dans ce moment. Lui-même l'avait vécu et avait toujours attiré mon attention sur ce sujet; il s'agissait de Heinz Futterer».

Cette citation représente simultanément une récapitulation de ce que nous avons dit et la justification du fait que l'on s'intéresse de plus en plus à la psychologie du sport et à celle du sportif. Car partout où l'on traite avec des hommes on traite avec des organismes dotés d'une âme. Chaque fois que nous laissons de côté l'existence de l'âme, que nous la négligeons, que nous soyons médecin, pédagogue ou responsable de jeunes sportifs, nous nuisons, plutôt que nous ne rendons service à ceux qui nous sont confiés.

L'examen des aptitudes au jeu

Plus d'un maître ou moniteur de sport se sera certainement posé ces questions: Comment classer rapidement et sûrement une foule d'élèves en différents groupes de jeu? La chose est absolument nécessaire lorsque les élèves sont très nombreux. De même, au moment de faire jouer les élèves, il conviendrait d'opposer entre elles des équipes de forces sensiblement équilibrées.

Comment déceler le plus simplement possible, rapidement et objectivement, les fruits de mon enseignement du jeu? Une amélioration de la technique de lancer se traduit par une plus grande distance. Les engins mettent donc en relief le succès obtenu dans la maîtrise de divers exercices qu'auparavant l'élève ne pouvait réussir. Mais, lorsqu'il s'agit d'un jeu, l'effort, et donc l'amélioration de la performance, n'apparaît pas aussi simplement.

Comment apprécier la valeur de mes élèves aussi objectivement que possible? Pour que le maître puisse s'en faire une idée très complète, on peut fractionner un jeu, afin d'examiner ainsi le plus grand nombre d'aptitudes possible; mais un test de jeu devient alors si vaste qu'un temps précieux se trouve perdu pour l'instruction elle-même. En effet, on ne devrait pas consacrer à des tests et mesures plus de 10 pour-cent du temps d'enseignement.

Ce qui vaut pour les autres tests vaut également pour tous les tests de jeu. Ce sont des instruments de mesure: ils sont destinés à juger les élèves au début et à la fin de la période d'enseignement, à mettre en évidence le succès de l'enseignement, à permettre un développement systématique, bien ordonné, à faire des comparaisons et aussi à indiquer à l'élève sa performance.

Il y a ici également différentes sortes de tests et examens. On peut analyser les aptitudes déterminantes qu'un bon joueur doit posséder. On parvient souvent à se contenter de faibles capacités et l'on obtient malgré cela une valeur d'expression encore satisfaisante. On peut combiner analyse des techniques et mesure des capacités physiques.

L'intelligence du jeu et le bagage technique constituent un problème intéressant. Il y a certes beaucoup de joueurs

qui précisément compensent un manque de capacités techniques par un jeu intelligent. Peut-on mesurer l'intelligence du jeu?

On touche ici au domaine du psychologue sportif, lequel, des capacités sensorielles (par exemple la vision périphérique) jusqu'à la faculté de s'adapter à des situations constamment changeantes, bénéficie d'un vaste champ d'expériences. Nous renonçons ici à des tests de ce genre, parce que ce domaine est encore largement inexploré. Nous nous limitons à des tests relatifs aux capacités techniques.

Manière d'échafauder un test

Si l'on tient à faire vraiment reposer un test de jeu sur une base bien définie, il convient de procéder systématiquement. Le test doit également satisfaire aux critères statistiques.

On passera par les étapes suivantes:

1. La question «qu'est-ce que le test doit mesurer?» doit être exactement élucidée. S'agit-il en effet de n'en retirer que des indications au sujet de capacités techniques, ou bien en ce qui concerne les capacités physiques?

2. Comment mesure-t-on ce que l'on désire mesurer? Quels exercices choisir? Comment exprimer la performance (secondes, nombre, etc.)? Doit-on choisir des exercices dérivés du jeu (exemples: les tirs francs en basketball ou les services en tennis), ou ceux qui ne restituent pas une situation de jeu (exemple: jouer au volleyball contre une paroi)? On peut aussi, par exemple sous forme de parcours, examiner en combinaison les capacités techniques et les facteurs de la condition physique.

3. Examen de la valeur d'expression: le test mesure-t-il vraiment ce que l'on désire mesurer? Les meilleurs joueurs se révèlent-ils aussi les meilleurs au cours du test? On peut établir des corrélations entre les résultats du test et l'appréciation de chacun des joueurs par un groupe d'experts, ou bien entre les résultats du test et ceux d'un tournoi, pour des sports comme le tennis et le badminton.

4. Examen de la fidélité ou de la constance au moyen de la corrélation test-répétition du test.

5. Il convient d'établir des tables d'appréciation et des normes afin que le test puisse être réellement appliqué et que le maître possède une échelle de mesure.

Voici les points qu'il s'agit d'observer tout particulièrement:

- Pour des exercices de brève durée, il doit permettre un nombre d'essais suffisant, afin que la mesure soit également sûre. On devrait donc autant que possible faire abstraction du heureux hasard.
- Des tiers ne doivent pas intervenir en cours de test. Le cas échéant, ils peuvent influer sur le déroulement de l'exercice et en fausser le résultat. Exemple: réception d'une passe jouée par un condisciple. Cette passe est parfois bonne, parfois mauvaise. Les conditions varieraient donc pour chacun.
- Plus les joueurs sont bons, plus le test doit être différencié, afin de permettre une juste classification.

Exemples de tests

Test de football selon McDonald (2:179)

La balle est jouée contre une paroi ($11\frac{1}{2} \times 30$ pieds) à partir d'une distance de 9 pieds (env. 3 m.). On compte le nombre de tirs contre la paroi réalisés en 30 secondes. On dispose de 4 essais, et l'on enregistre le total des trois meilleurs essais. McDonald a trouvé des coefficients de validité (corrélation entre le résultat du test et celui de l'appréciation d'experts) variant de

0.63 à 0.94. Les groupes examinés appartenaient à des équipes scolaires d'âges différents.

Les fédérations de jeu et de sport d'Allemagne de l'Est connaissent surtout des tests appliqués aux organisations de jeunesse, tests échelonnés selon l'âge. Voici, par exemple, le test de la Fédération allemande de **handball** (2:513):

1. Tir avec élan
2. Dribble sur 30 m
3. Tirs de précision en suspension.
Point d'appel à 10 m. à angle droit par rapport au but. Les 2 angles supérieurs du but sont marqués par un cadre de 60 cm. sur 60 cm. On doit exécuter 3 essais dans chaque coin.
4. Course-slalom terminée par un tir au but; départ sur la ligne de touche, lever le ballon au centre du terrain, dribbler autour de 5 fanions puis tirer au but de la ligne des 9 m.

Pour tous les tests, on doit atteindre une certaine limite. On trouvera d'autres tests de jeu au point 2 des ouvrages consultés.

Test de volleyball selon Brandy (1:183)

A une hauteur de 3,45 m., on trace une ligne horizontale de 1,50 m. de longueur sur une paroi peu rugueuse. On devrait tracer vers le plafond des lignes perpendiculaires aux extrémités de la ligne horizontale.

Au tout début, on commence à jouer la balle dans le rectangle dessiné.

On compte le nombre des coups corrects ayant atteint le rectangle. Si la balle doit être reprise ou si l'on en perd le contrôle, on recommence «à zéro». Durée: 1 minute.

Le test atteint un coefficient de sécurité de 0.925 (sur 282 sujets). La validité atteint 0.86. Quatre experts ont procédé à l'appréciation des élèves.

Test de basketball de Lehsten

(1:173)

Le test est composé d'examen d'aptitudes techniques et de facteurs de condition physique.

1. Course-slalom autour de fanions placés à différentes distances
2. Sprint sur 40 yards
3. Durant 10 secondes, jouer la balle aussi haut que possible dans un rectangle dessiné à la paroi (60 × 120 cm. et à 90 cm. du sol). Place du joueur: à 1,80 m. de la paroi.
4. Sauts en hauteur sans élan
5. Tirs au panier durant une minute

On a établi des tables d'appréciation.
Traduction: Noël Tamini

Ouvrages consultés:

1. Mathews, Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelphia u. London: W. B. Saunders Comp. 1963. 373 S., ill., Lit.
2. Stübler, Heinz. Tests in der Sport-praxis. In: Theorie und Praxis der Körperkultur 15 (1966) 5. S. 386–535, ill., Lit.

Une véritable éducation vise toujours plus haut que la simple recherche de qualités purement physiques. Elles n'ignore pas le lien intime qui existe entre le corps et l'esprit, l'influence de l'un sur l'autre, enfin l'importance dominante des forces spirituelles. Une éducation au sens élevé du mot, tend à former un être complètement armé pour la vie, non pas seulement physiquement, mais virilement et moralement.

Aspects techniques du saut à la perche

Avec la fibre de verre

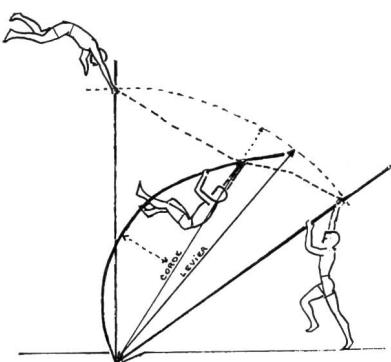
Maurice Houvion, entraîneur national français

Depuis plusieurs années nous assistons à une évolution importante du saut à la perche grâce à la vulgarisation des perches souples.

La fibre de verre, tout en étant tonique et résistante, possède de grande qualités de souplesse.

Les possibilités importantes de flexion de ce nouveau matériau permettent de prendre beaucoup plus de levier (30 à 50 cm) et d'utiliser le temps de perche pour améliorer d'autant les performances, ce qui explique la très nette progression des records.

Une nouvelle technique d'utilisation de la fibre de verre s'est développée à partir de la technique avec perche métallique.



Cependant, si le déroulement du mouvement est resté sensiblement le même, l'ordre des temps s'est modifié, le sauteur éprouve des sensations nouvelles et acquiert un sens du saut complètement différent.

En dépit des points de vue divergents et parfois contradictoires, émis par les entraîneurs et les athlètes eux-mêmes, il est possible de parvenir à quelques définitions de valeur universelle. Celles que je vais exposer ci-dessous sont la synthèse de mon expérience d'athlète, des sensations que j'ai éprouvées dans l'exécution de mes meilleurs sauts, de l'observation de quelques-uns des meilleurs perchistes mondiaux et aussi, grâce au Service de documentation de l'Institut National des Sports, de la consultation des opinions définies par de nombreux spécialistes étrangers.

Pour obtenir le meilleur rendement le perchiste doit résoudre un certain nombre de problèmes:

- 1) Relever le plus grand levier possible en emmagasinant dans la perche un maximum d'énergie au cours de la flexion.
- 2) Placer le corps dans une position permettant l'utilisation rationnelle de cette énergie pour franchir une latte placée le plus haut possible au-dessus du niveau de la prise de main supérieure.

Le succès d'un saut dépend donc en grande partie de la flexion de la perche.

Les facteurs déterminants sont créés par:

- la vitesse de la course,
- la forme du présentoir,
- la force de l'impulsion,
- la forme et le dynamisme du renverser,

ainsi que par:

- la morphologie (poids, taille) du sauteur,
- et le type de perche utilisé (plus ou moins flexible et tonique).

Pour cette description technique nous considérons que nous avons affaire à un «droitier» (portée de la perche à droite).

Porter de la perche et course d'élan

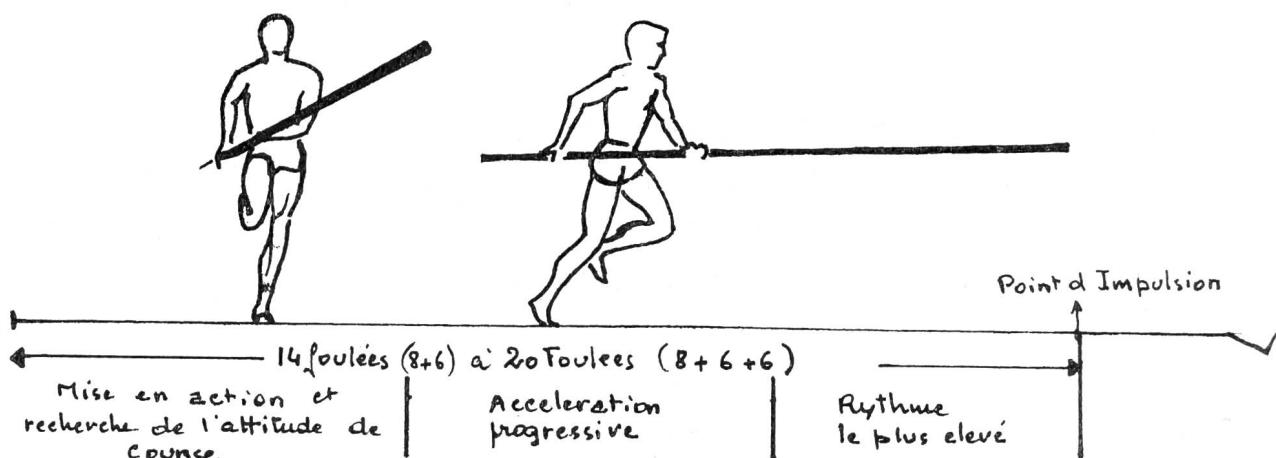
La fibre de verre ayant généralement un sens de flexion il est bon de le repérer et d'en tenir compte afin qu'il soit bien placé à l'impulsion.

L'écart entre les mains varie avec chaque sauteur, il doit permettre de courir avec le minimum de gêne. Cependant, lorsque le levier est grand, le centre de gravité de l'engin est loin en avant et certains perchistes augmentent cet écart pour porter plus facilement leur levier.

Il est conseillé de tenir la perche presque dans l'axe de course, parallèle au sol afin que son extrémité ne décrive pas une trop grande trajectoire qui pourrait perturber la bonne coordination du piqué.

La course d'élan se caractérise par quelques foulées accélérées, une recherche de l'attitude, une modification du rythme des foulées permettant de présenter assez tôt et de donner une impulsion avec la plus grande vitesse possible.

Sa longueur varie de 14 à 20 foulées souples et dynamiques à la fois.



Sa vitesse et son rythme sont progressifs.

Les sauteurs confirmés évitent les marques intermédiaires qui pourraient être un facteur de distraction et nuire à la régularité de l'accélération.

Le présenter

A l'examen des sauts de différents champions de la spécialité on constate quelques variantes dans la manière de présenter et de prendre l'impulsion. Ces variantes influent sur la suite du saut. Elles sont inhérentes aux points forts et à la morphologie de ces champions.

Pour tous le but est de transférer à la perche l'énergie développée par la course d'élan et l'impulsion.

Le présentier se prépare au cours des derniers appuis en approchant la main droite de la hanche droite et s'exécute sur les deux dernières foulées.

L'essentiel est de déclencher suffisamment tôt, d'avancer la perche dans l'axe de la course devant le front, coudes en avant et de soulever le plus haut possible (kinogrammes: fig. 1, 2, 3, 4, 5).

On peut tolérer un léger rapprochement de la main gauche. Le déplacement de la perche en avant s'accompagne du déplacement en avant du sauteur animé d'une grande détermination.

Un ralentissement du rythme des dernières foulées entraîne un retardement néfaste dans l'avancé de la perche.

L'impulsion (fig. 5)

À l'impulsion les efforts sont essentiellement dirigés vers l'avant. Le pied est loin du butoir approximativement à l'aplomb de la main supérieure. Pour plus d'efficacité le sauteur lance le genou de la jambe libre également vers l'avant.

L'impulsion initiale à la flexion de la perche est donnée par le bras gauche fléchi et une entrée dynamique en suspension bras droit tendu.

S'il est plus facile d'obtenir la flexion en enfonçant le bras gauche dans la perche, je pense, et l'expérience semble le confirmer, qu'il est ensuite très difficile de relâcher ce bras au cours de l'élévation pour obtenir le placement du corps permettant la restitution efficace de l'énergie emmagasinée. De nombreux débutants ont tendance à se fixer sur la perche.

Le renverser

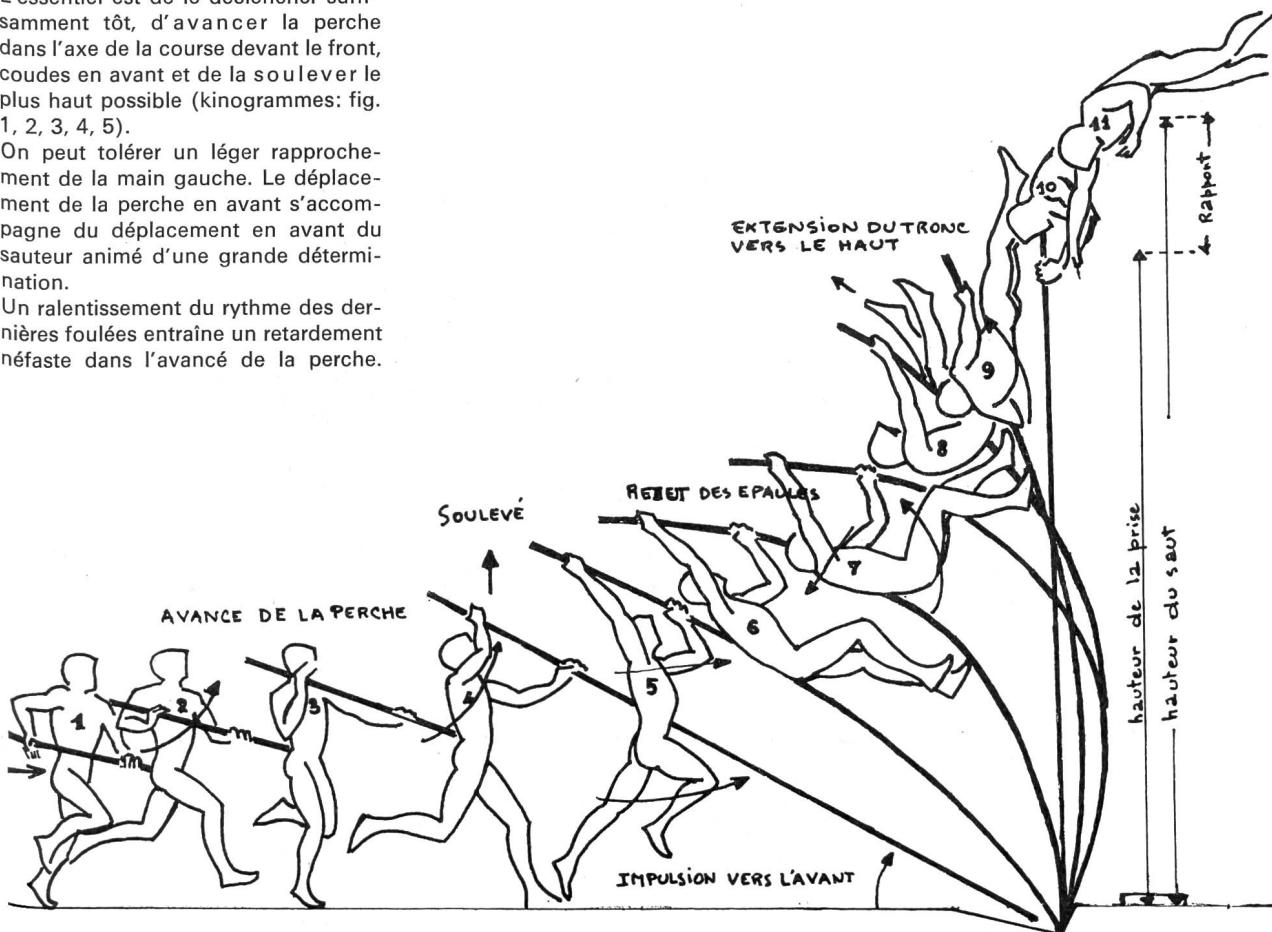
Au début de la suspension le sauteur recherche le déplacement du corps vers l'avant en conservant la perche devant lui.

Le renversé ou balancé ascensionnel s'exécute par un rejet du haut du corps en arrière assorti simultanément d'un lancé en avant de la jambe d'appel suivie d'une élévation des jambes fléchies vers la prise de main (fig. 6 et 7).

Cette opération est dynamique et augmente considérablement la flexion de la perche.

Pour renverser, les débutants rejettent souvent la tête en arrière. Cette extension entraîne dans de nombreux cas une perte de l'orientation spatiale.

Il est préférable de demander le rejet des épaules en arrière pour amener le bassin vers la prise de main inférieure.



rieure en s'efforçant de garder le bras droit tendu. La tête est alors en légère flexion.

Le redressement de la perche

La perche se détend et va donner au corps une vitesse ascensionnelle à condition qu'il soit bien placé.

Au début du redressement le bassin est près de la main inférieure et les jambes rapprochées sont parallèles à la perche (fig.8).

Afin d'orienter le plus verticalement possible le catapultage il y a une extension du tronc vers le haut. Les pieds se dirigent le long de la perche. Le bassin se rapproche de la main supérieure (fig.9).

Les épaules restent derrière la perche bras droit tendu. Le sauteur reste longtemps dos à la barre.

Le retournement

Le retournement ne commence que lorsque la perche est presque complètement redressée. Il est introduit par la traction des bras (fig.9 et 10).

Si la traction et le retournement interviennent trop tôt, ils nuisent au redressement de la perche.

Grâce en grande partie à l'énergie que lui a restitué son engin, le sauteur monte, complétant cette projection par une dernière poussée du bras droit.

Le franchissement

Le franchissement se fait sur le ventre, poitrine creusée, tête en flexion. Il est la suite naturelle du redressement de la perche (fig.11).

C'est un défaut que d'aller chercher la latte avec les jambes. Il faut au contraire que celles-ci s'élèvent bien au-dessus de la hauteur à franchir.

La chute

Le matériau utilisé (mousse) pour la confection des fosses de réception supprime toute appréhension de la chute et permet un nouveau type d'atterrissement assis ou sur le dos.

Le stade de l'initiation dépassé, la relative complexité de la spécialité incite

athlètes et entraîneurs à passer beaucoup de temps au sautoir pour chercher le «truc».

Je crois que le plus important est d'être vite et fort. C'est en consacrant les deux tiers du temps dont il dispose pour s'entraîner, à la culture de sa condition physique, que l'apprenti

champion sera en mesure d'assimiler rapidement et facilement cette technique.

Il découvrira alors lui-même qu'il détient le secret de la réussite.

Tiré de «Amicale des Entraîneurs Français d'athlétisme



John Pennel USA