

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:	30 (1973)
Heft:	9
 Artikel:	Crainte et performance en athlétisme
Autor:	Strähli, Ernst
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997467

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: 06.02.2026

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

Crainte et performance en athlétisme

Ernst Strähle, Macolin — Traduction: DS

Introduction

La crainte ne s'accorde pas avec la haute performance sportive — ainsi s'écrie l'opinion générale du public sportif. Le sportif lui-même ressent une certaine angoisse et une inquiétude intérieure avant une compétition, pourtant il ne se l'avoue pas à lui-même ni à son entraîneur.

Mais l'entraîneur connaît l'influence de la crainte sur la performance et essaie de la diriger vers une voie positive. Les réflexions générales, ci-dessous, peuvent servir d'exemple aux entraîneurs et conseillers d'athlétisme, afin de mieux reconnaître le phénomène de la crainte et les mesures appropriées à prendre.

Formes et origines de la crainte en athlétisme

Le terme «crainte» est employé le plus souvent comme concept pour des tensions d'esprit. Mais si l'on s'efforce — comme par exemple en sport — de parler d'assistance psychologique, il faut différencier plus exactement. La question précise devrait s'énoncer ainsi: de quoi un sportif peut-il avoir peur?

En athlétisme l'on peut distinguer 3 formes de crainte:

1. La crainte du risque
2. L'angoisse en face de l'inconnu
3. L'angoisse en face de l'échec

Avant de pouvoir expliquer les trois formes d'apparition de l'inquiétude par des exemples tirés de l'athlétisme, il est indispensable d'apporter une mise au point terminologique de laquelle dépendront directement certaines notions psychologiques. La plupart du temps, la réaction a un risque menaçant la santé ou la vie, appelé inquiétude, terme fondamental se rapportant à la notion menace de vie. L'angoisse en face de l'inconnu occupe une position intermédiaire: d'une part, elle est étroitement liée à la menace de vie (corporelle) mais d'autre part, signifie aussi menace de l'existence (sociale) qui s'exprime par l'angoisse en face de l'échec.

Par crainte du risque, il faut comprendre toutes les appréhensions qui pourraient être liées aux douleurs ou aux blessures. En athlétisme, la menace corporelle directe ne joue un rôle que dans peu de disciplines (saut à la perche, course de haies) pourtant l'influence indirecte d'une crainte de blessure (claquage, etc.)

sur la performance, qu'il s'agisse d'une raison fondée ou imaginaire, ne doit pas être sous-estimée.

Tout athlète léger qui a vécu son sport en compétition, connaît *l'angoisse en face de l'inconnu*. Celle-ci monte fortement lors de compétitions internationales ou lors de départs à l'étranger et la tension spirituelle peut jusqu'à devenir insupportable: incertitude sur sa propre forme, sur l'adversaire, sur le public, sur les événements extérieurs tels que le voyage, le logement, l'alimentation, etc., pour n'en citer que quelques uns. Cette surcharge mentale peut influencer la préparation de la compétition durant une longue période.

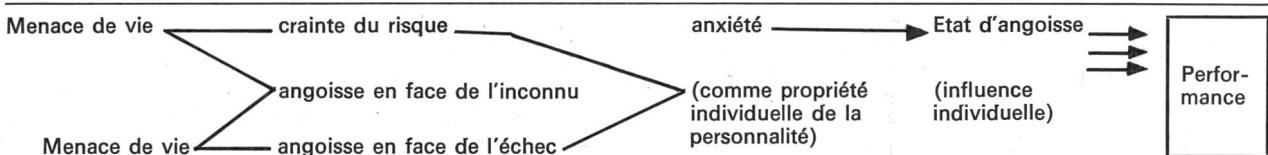
Lors de *l'angoisse en face de l'échec* nous tombons dans le domaine des phénomènes psychiques purs qui ne sont pas réellement apprénables comme les origines des deux genres d'angoisse déjà décrites. En athlétisme toutes les disciplines peuvent donner lieu très rapidement à une défaite «stupide» ou une performance qui fait sourire. L'éventualité d'un échec ou de ne pas atteindre un but, le risque de ne pas parvenir à faire face à la situation vis-à-vis de l'extérieur et vis-à-vis de soi-même.

Elle limite la capacité fonctionnelle et peut même, liée à un sentiment d'infériorité, conduire à une névrose d'angoisse.

L'angoisse favorise-t-elle ou limite-t-elle la performance?

Les spécialistes en athlétisme déclarent que sans aucun doute l'angoisse de l'échec figure au premier plan. Risque et incertitude peuvent être diminués au maximum par une préparation technique et tactique, par des mesures d'organisation et par une information multiple. Toutefois, toutes les différentes formes de comportement et d'appréciation qui sont étroitement liées à la personnalité ne peuvent être influencées que de façon très limitée par une action extérieure. L'anxiété exerce une influence différenciée sur la personnalité, de sorte qu'elle aboutit à des réactions individuelles très variées, déterminées dans une large mesure par les prédispositions héréditaires et par l'éducation.

L'origine et les formes de l'angoisse de même que la relation, anxiété état d'angoisse — performance peut être représentée, schématiquement comme suit:



En général, l'angoisse — peu importe sa forme — entrave la performance du fait qu'elle agit la plupart du temps négativement sur la volonté de performance et sur la faculté de concentration. En athlétisme, cette influence négative sur la concentration se manifeste spécialement dans les courses de vitesse, dans les disciplines techniques et concours multiples. La réceptivité, ou au contraire la résistance, offerte aux tentatives de diversion intérieure exercée par l'angoisse, varie de cas en cas. En intégrant à l'entraînement certains exercices mentaux on parvient à réduire à un minimum cet effet négatif exercé sur la concentration pendant la compétition. Les courses de demi-fond et de fond constituent un cas particulier. Le rythme élevé (particulièrement au départ) ou la réputation des adversaires peut conduire des

coureurs prédisposés à l'angoisse, à une résignation rapide, tandis que chez des athlètes conscients de leur valeur et bien motivés auparavant l'on assiste à une réaction contraire «du tout ou rien»; dans ce cas l'angoisse peut être stimulante.

Conclusion

La tâche de l'entraîneur est donc d'utiliser au mieux l'augmentation du niveau des fonctions physiologiques liée à chaque état d'angoisse que peuvent connaître ses protégés afin d'en tirer le meilleur profit aussi bien à l'entraînement que pendant la compétition. Dans ce cas bien sûr, la volonté de performance de l'athlète doit être prédominante par rapport à la crainte de l'effort, car la maîtrise de l'angoisse aboutit alors à la capacité de performance. Les composantes psychiques ne sont (heureusement) pas mesurables avec une précision mathématique, de sorte que l'entraîneur continuera à exercer la tâche difficile, mais combien importante, de créer et d'entretenir le contact humain avec les athlètes qui lui sont confiés.