

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	12
Artikel:	Facteurs déterminant la performance sportive
Autor:	Kunz, Hansruedi
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998642

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>

Facteurs déterminant la performance sportive

Hansruedi Kunz
Traduction: Yves Jeannotat

De nombreux sportifs consacrent un temps fou à l'entraînement et, malgré cela, ils ne parviennent pas à se hisser au niveau des meilleurs. Pourquoi? Tout simplement parce que la performance dépend de nombreux autres facteurs encore. Hansruedi Kunz, de l'Institut de biomécanique de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich et entraîneur des meilleurs décathloniens suisses en présente brièvement quelques-uns parmi les plus importants. (Y.J.)

Facteurs favorisant l'apprentissage moteur

Prédispositions

Chaque personne est plus ou moins douée pour tel ou tel genre d'activité. Ceci est aussi valable en sport. Mais nombreux sont ceux qui choisissent malgré tout au hasard la spécialité à laquelle ils vont s'adonner et qui tombent justement sur celle pour laquelle ils ne sont pas faits du tout. Ils vont alors bien vite se rendre compte que, sans prédispositions, ils n'ont aucune chance d'accéder au niveau de l'élite.

Prédispositions anthropométriques

La morphologie limite, dans de nombreux sports, le niveau de la performance. Si un spécialiste de la gymnastique artistique mesure 1 m 90, par exemple, il peut abandonner l'espoir, c'est quasiment certain, de parvenir, en raison de sa grande taille, à réaliser un triple salto lors des exercices au sol. Peu importe la spécialité dont il s'agit, la performance de haut niveau n'est possible que si l'on dispose de prédispositions anthropométriques adaptées.

Prédispositions musculaires

La spécificité des fibres musculaires d'un sportif permet de dire dans quelle mesure il est fait pour la discipline qu'il a choisie. Si ce sont les fibres rapides qui prédominent, il y a bien des chances qu'il puisse réussir d'excellentes performances dans les sports de détente; par contre, si ce sont les lentes, ce sont les sports d'endurance et partiellement aussi ceux qui font fortement appel à la coordination des mouvements qui lui conviendront le mieux.

Prédispositions dans le domaine de la condition physique

Une condition physique imparfaite suffit souvent à expliquer pourquoi un athlète ne parvient pas à exécuter correctement un mouvement et, par conséquent, à réaliser une bonne performance. Il est quasiment impossible de maîtriser la technique du sprint si l'on n'est pas doué pour cette sorte de force explosive qu'est la détente. Dans toutes les spécialités de ce genre, la force est un facteur indispensable à l'exécution optimale d'un mouvement. Dans les disciplines d'endurance elles-mêmes, c'est la haute capacité de ce facteur qui permet de dominer la technique jusqu'au bout de l'épreuve (à skis de fond par exemple).



L'âge

Il est bien connu que plus on avance en âge, plus l'apprentissage moteur est difficile. Ceci signifie que, dans ces sports à hautes exigences motrices que sont la gymnastique et le patinage artistique par exemple, les chances de succès se réduisent d'autant plus fortement que l'on tarde à affronter un entraînement de haut niveau. La situation est un peu moins extrême dans les sports de détente. Par contre, dans les disciplines de force et d'endurance, il n'est pas rare que des athlètes d'un certain âge parviennent à tenir la dragée haute aux jeunes.

Le meilleur décathlon de HR. Kunz: 7667 pts en 1971 (10'8 - 6,89 m - 15,08 m - 1,84 m - 49'1 - 15'5 - 39,74 m - 4,30 m - 64,77 m - 4'47"4)

Prédispositions d'ordre psychique

Dans toutes les disciplines sportives, les dispositions psychiques exercent une influence (motivation, volonté, combativité, etc.). Même l'apprentissage moteur est, pour une part, dépendant de l'équilibre psychique. Celles et ceux qui ont peur, par exemple, ou qui ne sont pas sûrs d'eux-mêmes, ne seront probablement jamais en mesure de venir à bout de certains éléments moteurs difficiles propres au sport qu'ils ont choisi (gymnastique artistique, saut à la perche, plongeon, etc.). La crainte de se blesser peut également paralyser le comportement moteur.

Conception de l'entraînement

Il est très important que l'entraînement moteur soit planifié à long terme. Tout justifie donc que l'on aborde très tôt déjà l'apprentissage des mouvements techniquement les plus difficiles. Mais il serait faux, par contre, de restreindre exagérément le nombre de ceux-ci par souci de spécialisation précoce. Sans doute, en le faisant, on se met en mesure de réaliser rapidement des performances de bon niveau, mais l'amélioration ne tardera pas à stagner, tout autre automatisme moteur capable d'aider l'athlète à corriger et à perfectionner le déroulement d'un mouvement faisant défaut.

Action méthodologique et didactique de l'entraîneur

Il n'est pas difficile de constater que ce sont presque toujours les mêmes entraîneurs qui «sortent» les bons athlètes. Ils sont sans doute investis de qualités hors du commun. Celle qui leur permet, par exemple, d'enseigner rapidement et efficacement la façon de maîtriser un mouvement. Mais s'ils y parviennent, c'est aussi parce qu'ils disposent de connaissances approfondies en la matière et qu'ils savent quelles sont les méthodes qui mènent le plus rapidement au but désigné. L'apprentissage d'emblée juste d'un mouvement évite la correction longue et difficile et aboutit donc normalement, on l'imagine, à de meilleures performances.

Multiplication des facteurs

Les facteurs qui exercent une influence sur l'apprentissage moteur et, par conséquent, sur la capacité de performance sont si nombreux qu'il n'est pas possible de dire où se situe une limite en la matière. A condition, évidemment, de bien les connaître et d'en tenir compte lors de la planification de l'entraînement. D'où l'importance et la nécessité, aussi, d'améliorer sans cesse la formation des entraîneurs et de procéder à la préparation de plans d'entraînement individuels. ■