

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	3
Artikel:	Peut-il y avoir collaboration entre entraîneur et psychologue du sport?
Autor:	Reichenbach, Anne / Allgöwer, Daniel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998464

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

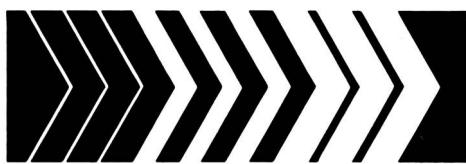
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 05.02.2026

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



Peut-il y avoir collaboration entre entraîneur et psychologue du sport?

Anne Reichenbach et Daniel Allgöwer

Daniel Allgöwer, entraîneur national diplômé du CNSE (Comité national pour le sport d'élite) et Anne Reichenbach, psychologue du sport de plus en plus appréciée, ont mis sur le papier, pour les lecteurs de MACOLIN, le contenu d'un cours de psychologie du sport donné aux entraîneurs de l'Association genevoise de tennis de table. Les situations et les réflexions qui les accompagnent sont toutefois suffisamment générales pour intéresser la majorité de ceux des autres spécialités sportives. (Y.J.)

Chaque entraîneur est conscient, aujourd'hui, de l'importance jouée par les facteurs psychologiques dans la compétition. Il s'agit d'un vaste domaine et les préjugés y sont présents comme dans celui de la sociologie. Les entraîneurs restent généralement sceptiques et ne voient que fort mal quels sont les apports qu'ils peuvent retirer de cette discipline.

Il y a quelques années encore, les psychologues s'occupaient directement des athlètes à problèmes, même lorsqu'ils n'en avaient pas! Par ces pratiques, ils ont généralement abouti soit à un échec, soit à un état de dépendance du sportif vis-à-vis d'eux-mêmes, l'entraîneur perdant, ainsi, une partie de son autorité. A la suite de ces expériences, la méfiance naturelle des entraîneurs vis-à-vis de la psychologie s'est encore accrue.

Mais, depuis lors, la psychologie en général et celle du sport en particulier ont fait de gros progrès. En Suisse, un nouveau modèle de collaboration semble s'être dégagé chez les entraîneurs. Pour le psychologue, il s'agit de collabo-

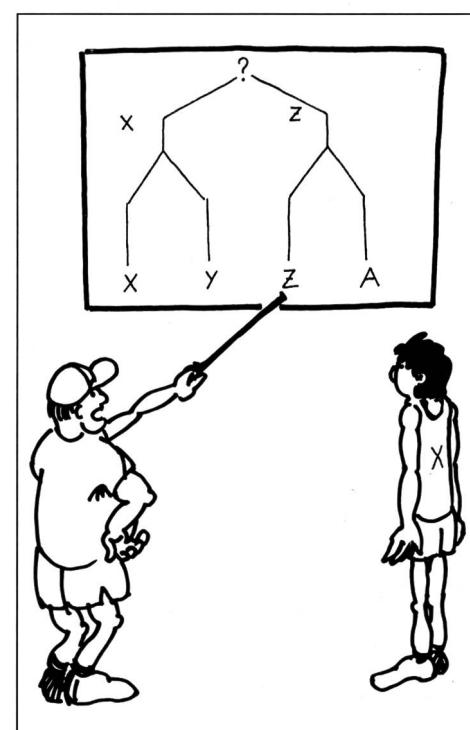
rer avec l'entraîneur et de résoudre avec lui les problèmes spécifiques de chaque athlète d'une part et, de l'autre, d'améliorer les connaissances des entraîneurs dans ce domaine.

Le tennis de table est un sport complexe et, lors de la formation, l'aspect psychologique y est quelque peu délaissé. Il se prête donc particulièrement bien à un approfondissement. Désignant sciemment les connaissances théoriques, il convient, pour ce faire, de leur apporter des éléments qu'ils pourront directement utiliser dans la pratique. Pour y parvenir, nous nous sommes concentrés sur trois situations bien précises et auxquelles est assez souvent confronté l'entraîneur.

Première situation

En début de saison, l'entraîneur a fixé d'entente avec le joueur «X» l'objectif suivant: battre «Y» en demi-finale des championnats de fin de saison. Effectivement, lors de cette réunion, le joueur en question gagne sa demi-finale et joue la finale contre «Z». Durant cette partie, l'entraîneur lui donne le conseil d'être actif (dominer) et d'ouvrir le jeu sur le coup droit. «X» perd trois sets à zéro. Par la suite, l'entraîneur fait, avec lui, une analyse de son comportement durant la finale.

Après avoir visionné, par le biais de la vidéo, les phases de jeu les plus importantes, les entraîneurs réunis désignent deux d'entre eux et leur demandent d'entreprendre ce que l'on appelle un «jeu de rôles», l'un tenant celui du joueur, l'autre celui de l'entraîneur. Ce procédé consiste à (re)constituer une situation de manière aussi précise que possible, les acteurs jouant leur propre rôle ou un rôle assigné. C'est un moyen pratique et effi-

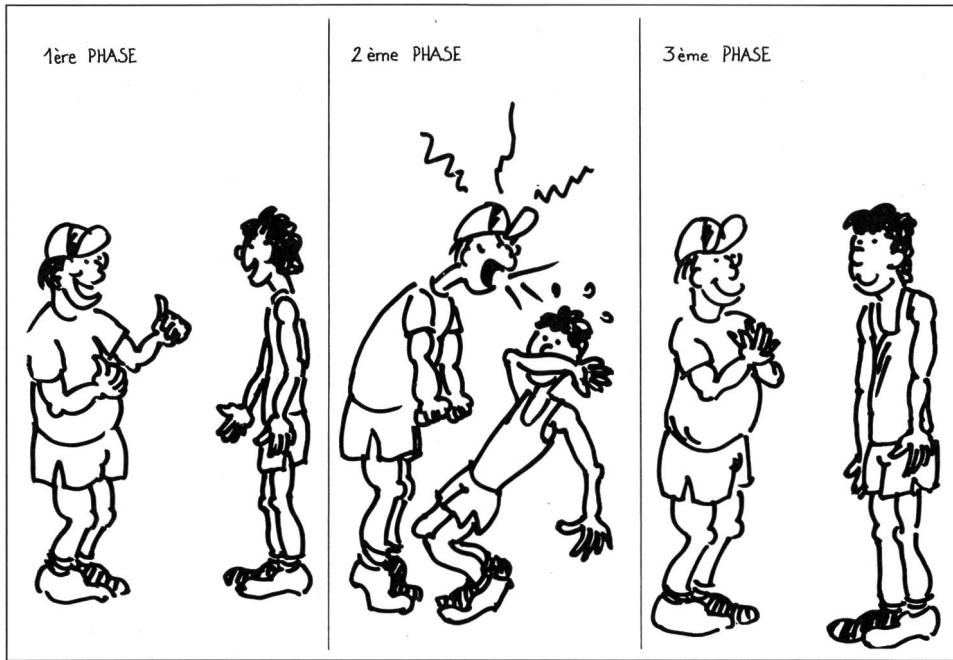


cace, en l'absence d'une situation réelle, pour observer le comportement des acteurs et leurs interactions. Cette technique permet en outre de voir et d'apprécier la façon dont l'entraîneur adresse ses critiques au joueur.

Technique du «positif – négatif – positif»

1re phase: critique positive

L'entraîneur met en évidence les points positifs en parlant de la performance en elle-même et non du score; en rappelant une attitude positive, un atout de l'athlète ou un match au cours duquel il avait parfaitement joué. Par ce moyen, l'entraîneur capte son attention et lui per-



met de vaincre son appréhension. En fait, il le met dans de bonnes dispositions pour écouter les critiques qui vont maintenant porter sur les points négatifs.

Pendant telle ou telle phase de jeu, tu as bien ouvert sur le coup droit, tu as joué de manière agressive et dominé ton adversaire, etc.

2e phase: critique négative

L'entraîneur peut alors aborder les déficiences du joueur, ses points faibles, et proposer des solutions.

Tu as manqué de concentration dans les moments décisifs de la partie; au cours de ce set, ton placement a été mauvais; quand tu sentais que tu devais attaquer, tu avais le «petit bras», etc.

3e phase: critique positive

L'entraîneur explique enfin au joueur qu'il ne s'attaque pas à sa personne, mais seulement à ce qu'il fait de faux: il le revalorise en accentuant, par exemple, l'importance de sa contribution pour l'équipe.

Dans l'ensemble de la compétition, tu as bien joué et je trouve qu'il est très positif que tu aies atteint l'objectif que nous avions fixé en début de saison. Bravo!...

Cette technique permet de rendre l'athlète attentif à ses erreurs et de le renforcer dans son sentiment de compétence personnelle, ce qui a pour effet de le motiver (cf. article «La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?», paru dans MACOLIN 2/1988, p. 12); un inconvénient toutefois: elle exige un engagement considérable de la part de l'entraîneur, car les corrections qu'il apporte doivent être individualisées, et il lui faut tenir compte du vécu et de la personnalité de l'athlète.

constitue donc un bon exercice de la concentration longue et continue, exercice qui doit porter ses fruits dans les domaines scolaire et, plus tard, professionnel.

Le jeune joueur exerce d'autres activités extra-scolaires (musique, autres sports, etc.). En conséquence, il n'a plus le temps d'être présent à toutes les séances d'entraînement ni de participer à toutes les compétitions.

– *Le joueur doit apprendre à fixer des priorités. Mais l'entraîneur peut mettre en évidence les apports positifs du sport pratiqué: camaraderie, concentration, réalisation de soi, connaissance de son corps, de ses qualités, de ses limites, etc...*

Le jeune joueur est déçu parce qu'il ne fait plus de bons résultats.

– *Le problème peut résulter de causes extérieures à sa volonté: modifications physiologiques dues à la puberté par exemple;*

– *Cette baisse de performance n'est pas nécessairement en relation avec sa capacité réelle, mais au fait, peut-être, d'être confronté à un niveau de jeu plus élevé;*

– *Il peut s'agir d'un problème d'apprentissage: corrections techniques insuffisamment assimilées, progrès non matérialisés lors des matches, etc.;*

– *Il se peut aussi que le jeune manque de concentration, de motivation, que sa perception soit mauvaise, qu'il ait peur de perdre, de gagner...*

Le jeune joueur n'a plus envie de jouer (manque de motivation intrinsèque).

– *Réactiver et augmenter la motivation intrinsèque (technique détaillée dans l'article déjà cité).*



Arguments/Contre-arguments

Le jeune joueur connaît des difficultés d'ordre scolaire et il doit absolument consacrer plus de temps à ses devoirs, à l'étude, etc.

– *L'entraînement prend du temps, sans doute, mais il permet au joueur de se défouler et son organisme a besoin d'exercice. Le fait d'apprendre à organiser son travail pour pouvoir aller à l'entraînement est un atout pour la vie. De plus, en tennis de table, le joueur remarque tout de suite, d'après son jeu, s'il est concentré ou non; ce sport*

Troisième situation

L'entraîneur se trouve en présence d'un joueur très fort à l'entraînement, mais qui ne parvient pas à concrétiser, en compétition, ce qu'il sait faire (= champion du monde de l'entraînement!) Que faut-il faire?

Ce cas semble être à l'ordre du jour et soit instinctivement, soit grâce à leur grande expérience ou à leurs connaissances psychologiques, les entraîneurs proposent de nombreuses et intéressantes solutions ou stratégies devant permettre de résoudre le problème.

Pour sa part, le psychologue du sport (Anne Reichenbach) propose des techniques issues en grande partie de la thérapie comportementale et cognitive (un des très grands courants psychothérapeutiques venus des Etats-Unis et de Grande-Bretagne) volontiers utilisées en psychologie du sport. Elles sont en effet efficaces et permettent d'obtenir des résultats rapides.

Dans la pratique, avant d'essayer de résoudre un problème, il vaut mieux être sûr de l'avoir d'abord bien compris. Face à celui-ci, par exemple, il est important de trouver la ou les raisons du blocage. Il semble bien que ce soit le stress qui implique la compétition athlétique qui en soit la cause principale. Le stress est défini comme étant la réaction généralisée de l'individu à une situation qu'il juge menaçante. Ce processus psychobiologique complexe peut se décomposer en trois phases:

– situation potentiellement dangereuse, accablante et frustrante tant sur le plan physique que psychique (stimulus stressant par la compétition par exemple), comme le montre le tableau suivant:



Dans cette troisième situation, l'athlète peut avoir des idées de manque de confiance en soi, de peur de décevoir, de peur de gagner ou de perdre qui se traduisent par des pensées telles que «Je n'y arriverai pas», «Que vont-ils penser de moi si je ne joue pas bien?», «Il n'est pas possible que je gagne, il est plus fort que moi», «Il faut absolument que je gagne, sinon...». Ces cognitions provoquent des réactions émotionnelles (tension musculaire, appréhension, inquiétude, anxiété, nervosité, surexcitation, énervement...), qui empêchent l'athlète de donner toute la mesure de son talent.

Passons maintenant aux techniques susceptibles de modifier l'état d'anxiété. Celles-ci peuvent se diviser en deux groupes suivant où elles focalisent leurs actions. Les techniques du premier groupe se centrent sur la «réaction émotionnelle», tandis que celles du deuxième groupe agissent sur les «cognitions».

Dans le premier groupe, nous avons classé les procédés de régulation, la désensibilisation systématique et le «biofeedback».

Les «procédés de régulation» permettent au sportif d'augmenter sa stabilité émotionnelle et de renforcer ses nerfs, c'est-à-dire de lui faciliter la maîtrise des réactions émotionnelles dues au stress, telles que l'anxiété. Ils impliquent, pour être efficaces, une pratique régulière (deux fois par jour); autrement dit, les exercices de relaxation exigent beaucoup de temps. Certes, ils apportent un effet décontractant, nécessaire à l'amélioration et au raccourcissement des mécanismes de régénération pendant et après l'effort, mais il manque une composante de mobilisation des forces («coup de fouet») appelée à jouer un rôle décisif dans les derniers moments précédant la compétition.

Le dernier point de cette critique a conduit au développement de procédés spécifiques du sport: à partir des notions de base du «training autogène» de Schultz, on fait intervenir des stratégies de mobilisation verbale (activation à l'aide des résolutions formelles exprimées verbalement) et motrice (gymnastique entraînante).

La relaxation progressive de Jacobson a été positivement accueillie par les athlètes, car elle agit sur le vécu et le comportement grâce à la perception de la tension ou du tonus musculaire; une fois acquise, on arrive à réduire fortement la durée des exercices.

Les procédés de régulation sont des moyens utiles et nécessaires pour combattre la tension et l'anxiété, mais ils ne peuvent être que temporaires. En effet, ils ne peuvent pas directement agir sur des perceptions erronées qui seraient, en fait, la vraie cause de l'anxiété. D'ailleurs, le «biofeedback» et la désensibilisation systématique non plus.

La «désensibilisation systématique» introduite par Wolpe (1958) est une technique très connue pour réduire l'anxiété. Il s'agit schématiquement de supprimer les réponses conditionnées inadéquates comme l'anxiété, en apprenant une nouvelle réponse incompatible avec elle: la relaxation. Le psychologue et l'athlète établissent avec ou sans l'aide de l'entraîneur, une hiérarchie de situations anxiogènes liées à la compétition. Une fois l'athlète relaxé, le psychologue lui décrit avec précision la première scène connue qui provoque le moins d'anxiété; puis, si l'athlète est toujours détendu, passe à la situation suivante, un peu plus anxiogène, et ainsi de suite. Dès que l'athlète montre de l'anxiété, le psychologue arrête le procédé, pour le reprendre lorsqu'il est à nouveau relaxé. La désensibilisation systématique a eu beaucoup de succès dans les milieux sportifs; mais il est nécessaire que le problème à l'origine de l'anxiété soit précis et circonscrit et qu'il puisse être hiérarchisé.

Le «biofeedback» est un terme qui recouvre quelques stratégies apportant, en quelque sorte, une représentation physiologique, bioélectrique ou musculaire de l'athlète. En effet, les instruments utilisés donnent à ce dernier la connaissance consciente des variations de son pouls, des fluctuations de sa respiration, des changements de sa tension musculaire. Ces représentations ont un certain nombre d'avantages:

- elles fournissent à l'athlète un signe objectif d'états émotionnels
- elles montrent une direction (feedback visuel ou auditif) vers laquelle il peut centrer son attention et son anxiété au lieu d'intérioriser ses peurs
- elles lui donnent des critères objectifs pour comparer ses sentiments passagers d'anxiété et ses états émotionnels

Relation entre les trois éléments du processus de stress (Kroll, 1979)

COMPÉTITION ATHLÉTIQUE
(stimulus stressant)

▼
PERCEPTION ET ÉVALUATION DES ASPECTS MENAÇANTS
(cognitions)

▼
RÉACTION ÉMOTIONNELLE
(état d'anxiété)

Les stimuli stressants objectivement dangereux sont évalués comme menaçants par la plupart des gens; cependant, il n'y a pas besoin d'un danger réel pour qu'il y ait réaction d'anxiété. En effet, de simples pensées ou idées (cognitions) perçues comme étant menaçantes suffisent à déclencher une réaction d'anxiété.

- elles permettent au psychologue et à l'athlète de travailler objectivement pour trouver des moyens d'ajuster les niveaux d'anxiété optimaux.

Dans le deuxième groupe, nous avons classé la restructuration cognitive, une stratégie mentale capable de transformer les pensées négatives en positives, et l'entraînement à l'inoculation du stress.

Certaines théories de l'émotion ont donné un rôle proéminent aux processus cognitifs médiationnels. Ces théories supposent que la stimulation émotionnelle est médiatisée par les cognitions plutôt que prenant directement naissance d'indices en rapport avec l'environnement. Ainsi, la façon de réduire les réponses émotionnelles mal adaptées, comme l'anxiété, est de modifier les cognitions qui provoquent et renforcent la réponse d'anxiété.

La «restructuration cognitive» intervient directement sur les cognitions erronées qui provoquent l'anxiété. Par cognitions erronées, nous songeons aux pensées irrationnelles, aux mauvaises évaluations de la réalité. Le processus de restructuration cognitive implique quatre étapes:

- La première consiste à aider l'athlète à reconnaître que ses pensées, croyances, perceptions ou idées provoquent ou médiatisent des stimulations émotionnelles. Ces cognitions sont devenues automatisées et sont la façon habituelle de penser de l'athlète; elles tendent à se produire inconsciemment.
- Une fois que l'athlète accepte ceci, le psychologue, avec ou sans l'entraîneur, l'aide à identifier quelques-unes de ces idées et à reconnaître leur côté irrationnel et défaitiste.
- La troisième phase consiste à aider activement l'athlète à attaquer les idées irrationnelles et à les remplacer par des cognitions capables de prévenir ou de réduire l'anxiété.
- Finalement, l'athlète est soutenu, dans sa recherche, par de nouveaux modes de penser de façon positive.

Une forme de «stratégie mentale» est de faire changer à l'athlète son discours à lui-même négatif, en un discours positif. On l'encourage à ne pas évoquer de pensées négatives, mais à les remplacer par des pensées positives, par des encouragements qui contiennent des mots positifs pour l'anxiété. Cette stratégie est composée de trois étapes:

- Premièrement, le psychologue, avec ou sans l'entraîneur, aide l'athlète à se souvenir des pensées négatives qui peuvent apparaître pendant la compétition («Je ne sauterai jamais assez haut pour passer la haie intermédiaire», etc.).

- Ensuite, on lui demande de penser à l'action et de la coupler avec une pensée plus positive («Non, mon lancer de jambe est bon»).
- Finalement, il est encouragé à remplacer ses propos négatifs par une stratégie de faire face positive («Je dois accélérer sur chaque haie et lever ma jambe assez haut») (Cratty, 1983, p. 134).

L'entraînement à l'«inoculation du stress» de Meichenbaum (1977) est une technique qui apprend à l'athlète des savoir-faire tant cognitifs que physiologiques, et ceci pour faire face à des situations stressantes. Les savoir-faire enseignés sont la relaxation musculaire et les auto-instructions. Dans ce dernier cas, l'athlète est entraîné à se donner des instructions adaptées aux agents stressants. Il apprend à développer des phrases spécifiques d'auto-instruction:

- lors de la préparation à l'agent stressant («Pense seulement à ce que tu dois faire, c'est mieux que de devenir anxieux»)
- lorsqu'il est confronté à l'agent stressant («Détends-toi, tu as le contrôle, pense seulement à ce que tu dois faire»)
- lorsqu'il a le sentiment d'être submergé («Si la peur vient, fais une pause»)
- lorsqu'il a fait face au stress et qu'il appuie par des auto-renforcements, des auto-évaluations et des félicitations («Bravo!») (Smith, 1984, p. 167).

Comme le nom lui-même le suggère, le but de la technique de l'inoculation du stress est de permettre à l'athlète d'exercer ses savoir-faire pour faire face à des situations peu et moyennement stressantes. Lors d'une phase de répétition, le psychologue lui demande d'imaginer des situations provoquant de l'anxiété et de s'imaginer en train d'exercer ses habiletés à faire face au stress. L'idée est que pratiquer ses habiletés à faire face au stress dans des situations peu anxiuses aide à «inoculer» (=vacciner) l'athlète contre de plus hauts niveaux d'anxiété provoqués par la compétition.

Ces trois dernières techniques sont des stratégies cognitives de la thérapie comportementale, assez récentes (années 70), mais qui ont fait leurs preuves dans le domaine de la psychologie clinique. Elles commencent à être utilisées par la psychologie du sport pour les compétiteurs.

Les techniques du deuxième groupe apportent sans doute davantage d'aide à l'athlète, car elles agissent sur l'interprétation des situations stressantes et sur l'évaluation des capacités à y faire face, causes principales d'anxiété en milieu sportif.

Conclusion

Ce qui précède devrait avoir permis de démontrer à quel point la collaboration entre le psychologue et l'entraîneur peut être utile en sport. Par ailleurs, pour transmettre aux entraîneurs des connaissances dans le domaine de la psychologie et de la pédagogie, il ne sert à rien au psychologue de faire la démonstration de différents modèles ou théories. C'est la pratique immédiate qui doit être mise en avant.

Il est enfin souhaitable que la recherche au niveau du sport d'élite se poursuive et se développe sur la base d'une collaboration solide entre entraîneur et psychologue, entre entraîneur et médecin du sport, et que les connaissances acquises soient mises sans réserve à la portée des cadres en formation. La progression est à ce prix. ■

Bibliographie

- *Cratty B.J. (1983): «Psychology of Contemporary Sport». Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, p. 115-143.
 - *Kroll W. (1979): «The Stress of high performance athletics». In «Coach, athlete and the sport psychologist». Ed. by Klavora P. and Daniel J.V. University of Toronto. School of physical and health education, p. 211-219.
 - *Hongler R. (1981): «Le stress et la peur dans le sport». Publié par l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et par le Comité national pour le sport d'élite.
 - Meichenbaum D. (1977): «Cognitive-Behavior Modification». Ed. Plenum Press, New York.
 - *Reichenbach A. (1984): «La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?» Mémoire de 3e année de psychologie à l'Université de Lausanne.
 - *Reichenbach A. (1985): «Stress et anxiété en psychologie du sport». Mémoire de 4e année de psychologie à l'Université de Lausanne.
 - *Smith R.E. (1984): «Theoretical and Treatment Approaches to Anxiety Reduction». In «Psychological Foundations of Sport». Ed. by Silva III J.M. and Weinberg R.S. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois, p. 157-170.
 - *Spielberger C. (1980): «Stress und Angst». Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
 - Wolpe J. (1975): «Pratique de la thérapie comportementale». Ed. Masson et Cie.
- * Ouvrages disponibles à la bibliothèque de Macolin.



**Centre des Sports
et
d'entraînement**
(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling, piscine de plein air (été), salle omnisports (45 x 27 m), terrain de football, terrains extérieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf, piste Vita, pistes de ski de fond.

Facilités de logement:
du dortoir à l'hôtel 1re classe.

Renseignements:
Centre des Sports, 1854 **Leysin** ☎ 025 34 24 42
Office du tourisme, 1854 **Leysin** ☎ 025 34 22 44