

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 7

Artikel: Le triathlon : aspects psychologiques d'un phénomène
Autor: Schmid, Jürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998207>

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: 30.04.2026

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



Le triathlon: aspects psychologiques d'un phénomène

Jürg Schmid

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

Situation initiale

Le travail dont nous récapitulons les résultats ci-après constitue le prolongement d'une étude réalisée par l'auteur du présent texte à l'occasion du Swiss Triathlon 1984 avec la collaboration de J. Heller et J. Knobel (*Knobel, Heller & Schmid, 1985*)¹. Cette analyse considérait l'évolution fulgurante du triathlon sous l'angle psychologique; elle visait à définir les caractéristiques des individus qui se lancent – et, chose plus remarquable encore, qui se soumettent à un entraînement en conséquence – dans une épreuve d'endurance aussi exigeante (en chiffres ronds: 4 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied enchaînés sans interruption). A cette fin, les auteurs de l'étude avaient

interrogé les athlètes sur différents points, et, plus particulièrement, sur les motifs qui les poussaient à s'entraîner et à faire de la compétition, sur le rôle que jouait le triathlon dans leur existence et la satisfaction qu'ils éprouvaient dans le cadre de leur profession. Ils leur avaient également demandé de décrire leur attitude vis-à-vis d'autrui et leurs traits de caractère dominants. Les questions étaient toutes tirées d'un test psychologique éprouvé, le test de Giessen.

Quels furent les résultats de cette enquête? Tout d'abord, que dans les deux domaines où il était possible de procéder à une comparaison avec la population «normale», les adeptes du triathlon ne se distinguaient en rien des autres individus. Que ce soit au niveau de leur satisfaction professionnelle ou

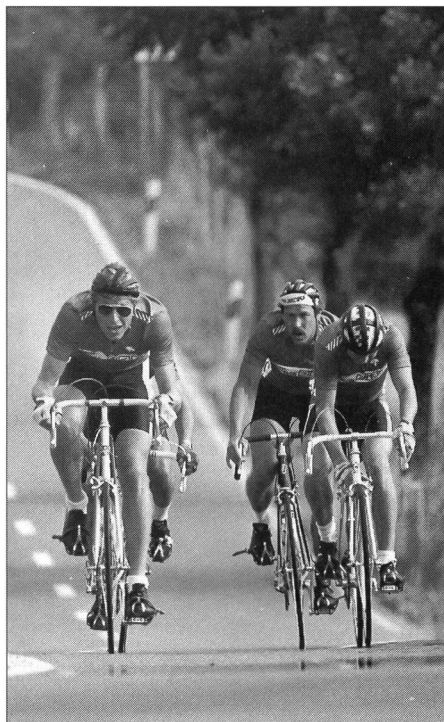
de leur comportement et de leur caractère, ils ressemblaient parfaitement à Monsieur Tout-le-Monde.

Définition du problème

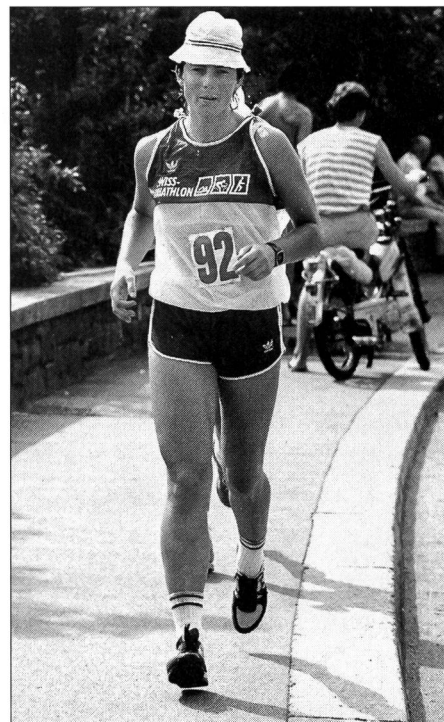
C'est là qu'intervient la présente étude sur le phénomène du triathlon. En principe, elle reprend l'idée que, comme les triathlètes ont, à bien des égards, des loisirs «particuliers», ils ont également des caractéristiques particulières et appartiennent à une race d'hommes «à part». Cette idée a toutefois été affinée en ce sens que nous avons formulé l'hypothèse suivante: le caractère passe-partout du groupe formé par les triathlètes est peut-être dû au fait qu'il existe différents types d'athlètes, dont les particularités s'annulent quand on analyse le groupe dans son ensemble. Cette supposition est séduisante si on admet que le triathlon – comme, du reste, n'importe quel autre loisir – peut prendre un sens très différent d'une personne à l'autre. Par conséquent, le *problème clé* peut être posé comme suit: est-il possible de déterminer de manière empirique des types de triathlètes? Dans l'affirmative, comment ceux-ci peuvent-ils être définis?



Nager...



Pédaler...



Courir...

Méthode utilisée

Pour répondre à ces deux questions fondamentales, nous nous sommes fondés sur les données recueillies par Knobel et ses associés. Nous avons déjà mentionné en introduction quelques-uns des aspects retenus dans le cadre de cette étude. Pour être complets, il nous faut ajouter que près de 61 pour cent des participants au Swiss Triathlon organisé à Zurich en 1984 – l'un des plus grands du pays – ont accepté de remplir le questionnaire écrit. Les résultats que nous résumons ci-après reposent donc sur les réponses fournies par un total de 578 athlètes.

Résultats

Pour répondre à la question clé – à savoir s'il est possible de déterminer de manière empirique des types de triathlètes et, le cas échéant, de les décrire –, nous avons fait appel à la méthode dite de Cluster, l'une des méthodes heuristiques les plus utilisées en sciences sociales. Grâce à ce système, nous avons pu définir six types que nous avons classés en fonction de leurs caractéristiques les plus marquantes. C'est ainsi que nous avons distingué le «triathlète occasionnel», le «mordu», le «cathartique», le «sunny boy», le «régénérateur» et «l'homme de fer». L'ordre dans lequel ces différentes catégories sont traitées est purement arbitraire.

Le «triathlète occasionnel»

Les athlètes qui entrent dans cette première catégorie se caractérisent avant tout par le peu d'énergie qu'ils investissent dans le triathlon; en d'autres termes, celui-ci joue un rôle très modeste dans leur existence.² En outre, les motifs qui les incitent à se lancer dans ce sport ont ceci d'extraordinaire que, sur la multitude des raisons possibles, il n'y en a aucune qui permette d'expliquer pourquoi les athlètes de ce type s'entraînent ou font de la compétition. Pour les membres de cette catégorie, l'unique chose qui ait un tant soit peu d'importance est le fait que la perspective de la compétition met de la couleur dans leur vie de tous les jours.

Sur le plan de la personnalité, il faut avant tout souligner une particularité chez ce type d'athlète. De leur propre aveu, ils manquent d'assiduité, de persévérance et de volonté; ils sont donc dépourvus des qualités que l'on considère en général comme une condition *sine qua non* à la réalisation d'un triathlon.

Ainsi, on peut définir les individus de cette première catégorie par la faible



Juste le temps de changer de tenue et d'attitude dans sa tête: toute aide, physique et affective est utile à cet exercice.

énergie qu'ils investissent dans le triathlon. Compte tenu de l'intérêt limité qu'ils portent à ce sport, ils se sont probablement (encore) peu interrogés sur leur motivation; nous les avons donc qualifiés de «triathlètes occasionnels». Vu sous cet angle, on comprendra aisément que la compétition est considérée en elle-même comme une manière de donner un peu de relief à la vie de tous les jours, peut-être justement parce qu'elle est unique.

Le «mordu»

La deuxième catégorie que nous avons définie se caractérise par la fantastique énergie qu'elle investit dans le triathlon: les athlètes de ce type se vouent corps et âme à cette discipline, qui occupe une place essentielle dans

leur existence. En outre, ils sont animés par des motifs particuliers: ils éprouvent le très net besoin de se mettre en valeur, comme en témoigne l'importance qu'ils attribuent à la reconnaissance que leur apporte la compétition. En ce qui concerne les motifs qui les poussent à s'entraîner, ils cherchent à acquérir une certaine confiance en soi ou à raffermir celle-ci par le biais du sport. On peut supposer que le sentiment d'accomplir une performance peu commune les y aide. Les individus qui entrent dans cette seconde catégorie attachent en outre beaucoup d'importance à l'indépendance que leur procure l'entraînement en leur permettant d'oublier leur train-train quotidien.

Sur le plan de la personnalité, les représentants de ce groupe s'attribuent des qualités telles que persévérance, as-

siduité et volonté. Comme nous l'avons laissé entendre plus haut, il semble peu concevable que l'on puisse s'investir réellement dans le triathlon sans posséder ces propriétés.

Dans tout ce qui touche à leur travail, les membres de cette deuxième catégorie font état d'une satisfaction inférieure à la moyenne. A leurs yeux, les tâches qu'ils effectuent constituent un défi tout à fait inapproprié.

Il vaut la peine de souligner ici le lien qui existe entre la satisfaction professionnelle et l'énergie investie dans le triathlon. Les représentants de ce groupe misent beaucoup sur leurs loisirs, dont ils semblent avoir besoin pour se réaliser. Leur satisfaction (et peut-être aussi leur investissement) professionnelle est toutefois relativement limitée, ce qui les pousse à structurer leurs loisirs d'une manière particulière, ou explique pourquoi ils ont opté pour ce type de loisirs. Manifestement, les membres de cette catégorie ne s'accomplissent pas dans le cadre de leur

activité professionnelle, mais dans celui du triathlon. Vu sous cet angle, ils semblent axés sur des loisirs qui conditionnent dans une large mesure l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. Compte tenu de l'énergie considérable qu'ils investissent dans le triathlon, nous les avons qualifiés de «mordus».

Le «cathartique»

Les athlètes qui se classent dans cette troisième catégorie se caractérisent avant tout par la satisfaction qu'ils tirent de leur activité professionnelle. Ils estiment en effet que leur travail est non seulement aussi exigeant que stimulant, mais encore qu'il leur offre de bonnes chances de faire carrière.

En ce qui concerne les motifs qui les poussent à s'entraîner, ils sont essentiellement au nombre de trois: en poursuivant un entraînement axé sur l'endurance, les athlètes de ce type visent à se distancer de leurs activités quoti-

diennes et à rétablir leur équilibre psychique. Le sport semble également constituer un moyen d'esquiver des problèmes plus importants et d'oublier des expériences oppressantes. Ainsi, pour cette catégorie d'individus, le triathlon représente une manière de se libérer de certaines tensions et l'activité physique a donc bien un rôle cathartique («purificateur»).

Sur le plan de la personnalité, on remarque chez ce type d'athlètes des particularités qui pourraient expliquer l'importance que prend la fonction purificatrice. Les représentants de cette catégorie estiment en effet qu'ils ne trouvent pas l'écho et la reconnaissance qu'ils souhaiteraient sur le plan social. Ils jugent qu'on ne les apprécie guère, qu'on les trouve peu attirants ou qu'on ne leur prête aucune attention. Vis-à-vis d'autrui, ils manquent d'assurance et se qualifient de méfiants, de peu sociables et de réservés. En outre, ils mentionnent de fréquentes périodes d'oppression et considèrent qu'ils ont du mal à s'imposer.

On est tenté de présenter les triathlètes de cette catégorie comme des individualistes qui s'accomplissent dans le cadre de leur profession et qui voient avant tout dans le sport une façon de rétablir leur équilibre psycho-intellectuel. De ce fait, nous les avons qualifiés de «cathartiques».

Le «sunny boy»

Les représentants de cette quatrième catégorie se caractérisent par le fait que leur vie professionnelle ne correspond guère à leurs aspirations. Ils considèrent – de manière très marquée parfois – que, dans le cadre de leur travail, leurs besoins ne sont pas satisfaits. Ils estiment notamment que leur activité leur assure des chances de promotion et une vie sociale tout à fait insuffisantes.

Le triathlon joue un rôle d'autant plus important dans leur existence. C'est avant tout l'entraînement de l'endurance qui les attire dans cette discipline; la possibilité de conquérir indépendance et liberté à l'entraînement et de passer à un état contemplatif leur procure une satisfaction très intense. En revanche, les athlètes de ce type affirment que le sport ne constitue pas pour eux un moyen de fuir des réalités peu agréables. Si on se fonde sur le portrait qu'ils brossent d'eux-mêmes, l'influence positive du triathlon sur l'environnement et l'assurance qu'il leur confère sur le plan social sont particulièrement frappantes. En bref, les représentants de ce groupe excellent à se mettre en avant en société. Ils connaissent peu de moments d'abattement car



Ne rien oublier, du haut en bas, car il n'est pas évident de pédaler après avoir nagé!

ils disposent d'une «saine» confiance en eux-mêmes. Ils se caractérisent en outre par leur aisance dans les contacts et la franchise avec laquelle ils manifestent leurs sentiments. Ces traits de caractère se traduisent par une grande ouverture face à leur entourage et par la confiance qu'ils témoignent à autrui.

Les individus qui entrent dans cette quatrième catégorie se caractérisent donc d'une part par le fait qu'ils voient le sens de leur existence plus dans le triathlon que dans leur activité professionnelle; il est possible que le sport constitue un moyen de compenser le peu de satisfaction qu'ils retirent de leur travail. D'autre part, leur popularité, leur caractère éminemment sociable et leur humeur très égale témoignent d'une nature étonnamment sereine; nous les avons donc qualifiés de «sunny boys».

Le «régénérateur»

La cinquième catégorie englobe un grand nombre d'athlètes qui se déclarent très peu satisfaits de leur activité professionnelle. En revanche, ils considèrent plus favorablement les chances de promotion et les possibilités sociales qu'ils trouvent dans le cadre de leur travail.

Il vaut en outre la peine de relever que, pour les athlètes de ce type, l'entraînement sert en premier lieu à l'hygiène psychique, le sport étant perçu comme un moyen de détendre le corps et l'esprit.

En ce qui concerne leur personnalité, les membres de cette catégorie estiment qu'ils disposent d'une bonne dose «d'autocontrôle». Ils soulignent notamment leur tendance marquée à la persévérance et leur ardeur au travail, ainsi que leur manque d'exubérance et leur disponibilité. En outre, ils se considèrent comme très ouverts, estiment qu'ils ne craignent pas de manifester leur mauvaise humeur et qu'ils ont assez d'assurance. Ils sont également très appréciés de leur entourage.

Il n'est pas facile de définir clairement ce type d'individus en faisant la somme de leurs particularités. Pour mieux cerner leur personnalité, on peut partir de l'idée qu'ils ne sont pas assez sollicités dans le cadre de leur travail ou qu'ils le sont trop. On peut notamment supposer que, en réaction à l'ennui qui les accable au travail, ils visent en premier lieu à restaurer leurs facultés cognitives, psychiques et physiques, ainsi qu'à retrouver leur équilibre. Ainsi, pour les athlètes de ce type, les loisirs constituent avant tout un moyen de se remettre au travail; nous les avons donc qualifiés de «régénérateurs».



Sur le plan physiologique, la natation serait mieux placée en conclusion du triathlon.

L'«homme de fer»

Les athlètes qui entrent dans la dernière catégorie se caractérisent par les motifs particuliers qui les animent; ils associent avant tout l'activité physique à l'espoir d'oublier des réalités peu agréables et de fuir des problèmes plus importants. En outre, le sport leur semble être une nécessité quotidienne pour garder leur confiance en eux-mêmes. Ils apprécient essentiellement le triathlon pour le prestige et la reconnaissance sociale qu'il leur apporte. Il est toutefois encore plus important qu'ils puissent faire la preuve de leur virilité dans le cadre de la compétition.

Les représentants de cette sixième catégorie se déclarent peu satisfaits de leur travail en ce sens qu'ils n'ont guère la possibilité de se mettre en valeur, c'est-à-dire de progresser sur le plan professionnel ou de s'élever dans la hiérarchie de l'entreprise, comme ils le souhaiteraient.

Sur le plan de la personnalité, ils soulignent beaucoup plus souvent que les autres qu'ils ne trouvent guère d'écho dans leur entourage social. Leur flexibilité et leur faculté d'adaptation – c'est-à-dire leur tendance à se soumettre – sont également caractéristiques. Le manque d'assurance et les moments d'oppression et d'abattement font également partie des traits marquants qu'ils s'attribuent. Par leur tendance à la «paresse», voire à se laisser aller, ils témoignent en outre du faible contrôle qu'ils exercent sur eux-mêmes.

Les caractéristiques de ce dernier groupe sont très variées. Si on souligne qu'ils apprécient essentiellement le triathlon parce qu'il leur permet de faire la preuve de leur virilité, on peut les définir comme des «hommes de fer». Plus que tous les autres, ils évoquent le cliché de l'athlète qui se torture ou se montre masochiste.

Conclusions

L'étude du triathlon, sous l'angle que nous avons adopté dans le cadre de cette étude, débouche sur trois conclusions. La première est que, considéré sous ses aspects psychologiques, le triathlon n'est pas un phénomène uniforme et homogène, mais hétérogène; il comprend des éléments disparates et peut être décomposé en différentes parties. Le fait que, parmi les adeptes du triathlon, on puisse définir plusieurs types qui ont tous – par rapport à la population «moyenne» – une caractéristique dominante vient corroborer cette théorie. Notre thèse s'appuie en outre sur l'idée que les individus qui pratiquent des loisirs peu communs sortent également de l'ordinaire à d'autres égards.

Compte tenu du fait que le triathlon (comme du reste tous les autres loisirs) ne revêt pas forcément la même signification pour tout le monde, on voit – c'est là notre deuxième conclusion – que la concordance entre les traits dominants de la personne considérée, son entourage et le caractère particulier de ses loisirs – à savoir le triathlon – peut prendre différentes formes. Partir de l'idée qu'une particularité apparente peut être appliquée à l'ensemble des individus qui pratiquent une activité, constitue donc une simplification peu acceptable.

Troisième et dernier point, on ne doit pas s'attendre à ce que seuls les triathlètes disposent des caractéristiques que nous avons définies pour ces six catégories. Nous devons au contraire admettre que les caractéristiques soulignées ici ne sont pas spécifiques du triathlon; certaines peuvent tout au moins être mises en évidence chez des personnes qui pratiquent d'autres loisirs. ■

Adresse de l'auteur:

Jürg Schmid
Freiestrasse 46
8032 Zurich

¹ Knobel J., Heller S. & Schmid J.: Le phénomène du triathlon: personnalité, motivation, satisfaction professionnelle et investissement des triathlètes. Travail de recherche en langue allemande non publié, Université de Zurich, 1985, Institut de psychologie, Département de psychologie appliquée.

² Cette formulation, à l'image de certaines autres qui apparaissent dans le cadre de cette description, suppose une comparaison implicite. Celle-ci se fonde toujours sur le groupe des triathlètes considéré dans son ensemble. Les commentaires esquissés n'ont donc pas une valeur absolue.