

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	48 (1991)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	La performance dans l'harmonie
<b>Autor:</b>	Grobéty, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997797">https://doi.org/10.5169/seals-997797</a>

### 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>**

## La Performance dans l'Harmonie

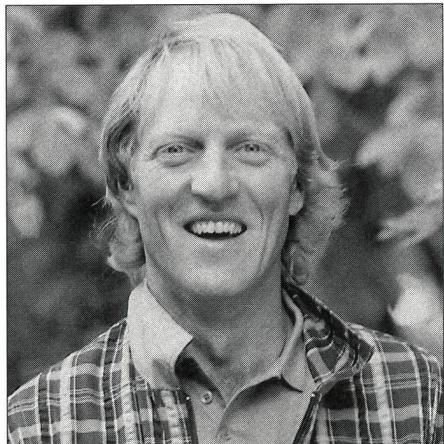
André Grobety

André Grobety, jeune, blond et longiligne, se présente avec l'assurance qui caractérise généralement les habitants du «monde intérieur». Ses «certitudes» n'ont toutefois rien d'arrogant. Bien au contraire, elles se veulent persuasives et convaincantes, trop de gens et presque tous les sportifs ignorant encore la façon d'utiliser la force du psychisme, un aspect pourtant fondamental de la préparation et de la récupération.

Entraîneur lui-même et guide de montagne, André Grobety est aussi sophrologue. Celles et ceux qui connaissent mes conceptions du sport savent que je me suis toujours opposé à l'intervention sophrologique, dans le domaine de la compétition notamment, lorsqu'elle tend à remplacer la personnalité du champion par celle d'un tiers placé entre lui-même et l'entraîneur. Par contre, conçue à la Grobety, appliquée en priorité pour compléter et faciliter l'entraînement, la récupération et la concentration, elle ne fait pas que se justifier, elle s'impose, ouvrant aux pratiquants un univers aux ressources insoupçonnées: «C'est l'harmo-

nie et l'équilibre intérieurs découverts qui permettent la libre expression de toutes les capacités, cette manière intensément satisfaisante de se manifester dans le monde et d'y connaître réussite et bonheur.»

Ces paroles sont tirées du livre *La Performance dans l'Harmonie*, récemment paru aux Editions Recto Verso (case postale 12, 1680 Romont). Il s'agit d'un ouvrage remarquable qui, à ma demande, a inspiré l'article qui suit, article qui a pour but d'éveiller l'intérêt des lecteurs et de les inciter à acheter un document de valeur pour le placer à portée de main, sur un rayon de leur bibliothèque. Grobety y parle du Tao, de l'énergie, de la conscience, de la concentration, des vibrations, des pensées, de la respiration et de la nutrition, des techniques appropriées pour tirer le meilleur de soi-même à l'effort et pour récupérer le plus rapidement et le mieux possible après celui-ci; du cœur aussi, «ce pont entre l'esprit et le corps, lieu de l'émotion, de l'affection, des sentiments et de l'amour...», d'une multitude d'autres choses encore à découvrir, absolument! (Y. J.)

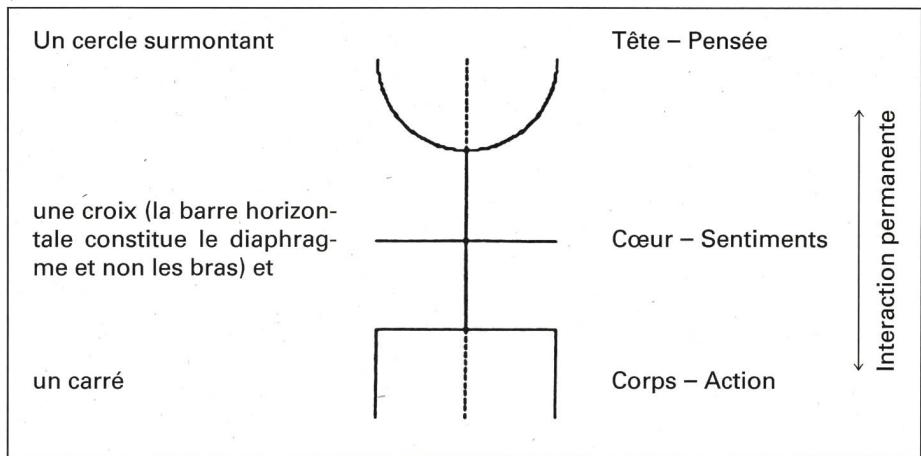


bolique chinoise. Bien que vieille de plusieurs millénaires, elle me semble être encore l'un des moyens pédagogiques les mieux adaptés pour expliquer comment fonctionne l'homme!

### ” L'homme total ”

La tradition considère l'Homme comme un tout indivisible (individu) et inconcevable sans l'une ou sans l'autre des trois dimensions qui le composent. Sa représentation symbolique est la suivante:

Fig. 1



Cet article n'a pas la prétention de venir bouleverser ou modifier la manière de s'entraîner des sportifs. Il se veut au contraire complémentaire à toutes les méthodes, puisqu'il traite du développement de la partie «subtile» de l'individu, celle que l'on nomme volontiers «monde intérieur ou psychique». En effet, si les techniques utilisées pour améliorer le «physique» du sportif (endurance, résistance, force, vitesse, mobilité, etc.) sont bien connues et très perfectionnées, il en va tout autrement en ce qui concerne sa préparation «psychologique». C'est donc de ce sujet qu'il est question ici. Pour faciliter la compréhension, je vais utiliser la sym-

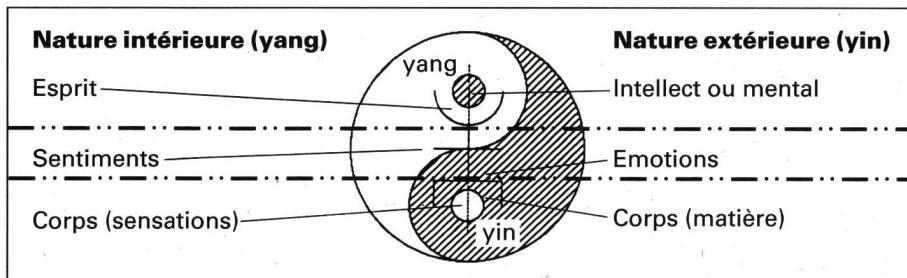
Nous pouvons assimiler le cercle à la tête avec laquelle nous pensons, la croix au cœur avec lequel nous sentons et le carré au corps physique avec lequel nous agissons. L'homme n'est donc pas une simple mécanique, puisqu'il est capable de penser, de sentir et d'agir. Mais la chose la plus importante est de savoir qu'il existe une relation constante, une interaction permanente entre chacun de ces éléments. Il faut comprendre, par là, que ce que nous pensons va provoquer un certain sentiment, et que celui-ci va à son tour influencer notre action. Ce processus fonctionne également dans l'autre sens, à

savoir que telle ou telle action va créer un sentiment de même nature qu'elle, puis engendrer une pensée qui porte le germe de l'action qui l'a provoquée. Nous pouvons donc affirmer que, dans notre comportement physique, dans notre attitude corporelle, nous sommes ce que nous pensons et ce que nous sentons. La compréhension et l'acceptation de ce fait nous incitent à admettre qu'il faut apprendre aux sportifs à gérer leurs sentiments et à contrôler leurs pensées pour obtenir une action efficace.

## ” Les deux moteurs de l'être humain ”

Si l'homme, comme nous venons de le voir, est composé de trois dimensions, il existe aussi deux natures en lui. La première, la plus connue et la plus développée, concerne le côté physique, concret, palpable, mesurable. Nous l'appelons «nature inférieure ou extérieure». La seconde se rapporte au côté subtil, sensitif et abstrait. Nous l'appelons «nature supérieure ou intérieure». A l'inverse de la nature extérieure, on ne peut ni la palper, ni la mesurer, ni la quantifier. A mes yeux, le Tao (le yin et le yang) est le symbole qui représente le mieux cette dualité. Si nous introduisons le symbole de l'homme total dans le Tao, nous nous apercevons que les deux natures de l'être humain figurent dans chacune des trois dimensions ou des trois plans de l'individu.

Fig. 2



L'esprit, l'intellect, ce que l'on appelle plus communément le «mental» se trouve donc au niveau de la tête. C'est dans l'esprit que se trouvent la créativité, la spontanéité, l'intuition, l'imagination. L'intellect, quant à lui, représente le côté analytique, rationnel, concret. L'esprit et l'intellect peuvent être assimilés à la dualité cérébrale et des découvertes scientifiques récentes nous permettent de définir les fonctions propres à chaque hémisphère du cerveau. Ainsi, le gauche (intellect, mental) est décrit comme étant analytique. Il est celui où se trouvent les centres de la parole et

de la volonté. Le traitement des informations par l'hémisphère gauche est linéaire et séquentiel. Il va d'un point à un autre et suit une démarche pas à pas. Il est très efficace pour traiter l'information verbale, pour coder et décodifier. Il est donc, contrairement à l'idée reçue, passif!

L'hémisphère droit (esprit), est spécialisé dans la combinaison des éléments pour créer un ensemble homogène. Il s'occupe de synthétiser. Il représente la connaissance universelle, l'autre forme, subtile, de l'intelligence et du savoir. Il est donc créatif, actif!

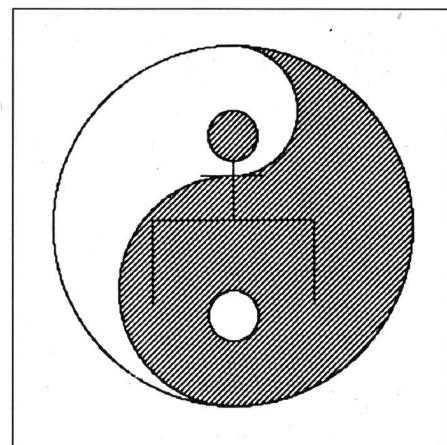
Au niveau du cœur (croix), cette dualité s'exprime, dans la partie supérieure, par les sentiments grâce auxquels nous avons la faculté de «sentir» ou de «ressentir» les choses, et dans la partie inférieure, par les émotions, qui sont des réactions affectives dues à l'effet de situations inattendues.

Entre les deux (centre de la croix) se trouve, dans l'organisme, le plexus solaire qui est, en quelque sorte, la banque de l'énergie. Ainsi, avant un événement important, une compétition par exemple, lorsque nous avons l'estomac noué, c'est en fait le plexus solaire qui est contracté et qui empêche, par conséquent, la libération de l'énergie à la base de la performance.

Sur le plan physique, nous retrouvons d'un côté le corps matière (os, muscles, tendons, etc.) qui représente la partie mécanique et, de l'autre, ce que j'ai nommé «corps sensation», vécu intérieur que nous ressentons lors d'une action et qui ne peut être défini par des mots, les sensations étant propres à

Malheureusement, la réalité est souvent tout autre. Le crédit et l'importance excessive que nous accordons aux choses matérielles, à la raison, à la science et, en ce qui concerne le sport, au corps et à la technique font, de nous, des êtres déséquilibrés, en rupture d'harmonie, des êtres qui ont beaucoup de peine à se libérer pour vivre d'une manière naturelle et heureuse, quel que soit l'environnement. Voici la représentation symbolique de ce phénomène:

Fig. 3



En regardant cette figure, plusieurs constatations s'imposent: l'équilibre entre les deux natures est rompu; au niveau de la tête, l'esprit est «fermé», ce qui limite fortement la créativité et l'intuition, facteurs essentiels de performance; les sensations, enfin, sont enfermées dans une masse qui empêche l'individu de vivre pleinement et totalement son action. Combien de fois n'ai-je pas entendu des sportifs de renom s'exclamer: «Je suis en bonne forme physique, mais je manque de répondant, j'ai perdu mes sensations.» En réalité, c'est la coordination qui s'est tout à coup mise à faire défaut. En effet, coordonner signifie: mettre en ordre en même temps, ou ordonner ensemble. Il y a coordination parfaite, chez l'être humain lorsque, dans l'action, sensation et compréhension sont simultanées, ce qui sous-entend équilibre et harmonie entre les deux natures. Mais ce qu'il convient de savoir encore, c'est que, dans cet équilibre, il y a une hiérarchie: la nature supérieure (l'esprit) venant en premier, la nature inférieure (le corps), en second, leur manifestation s'exprimant dans un équilibre parfait qui, à son tour, forme un tout, une unité.

chaque individu, même si l'activité pratiquée est identique.

## ” L'homme actuel ”

L'homme, tel que je viens de le présenter, constitue un exemple idéal, le parfait équilibre établi entre ses deux natures lui permettant d'exprimer la totalité de son potentiel. C'est la possibilité, pour lui, de libérer et d'utiliser toutes les capacités qui conditionnent sa réussite ou son bonheur.

## ” Comment et quand? ”

Je ne vais pas décrire, ici, les multiples méthodes susceptibles de développer notre nature «subtile». Cela dépasserait largement le cadre de cet arti-

cle. Je me contenterai donc de citer quelques procédés plus ou moins connus: techniques respiratoires, relaxation, yoga et celui que me paraît le mieux adapté au sport: la sophrologie. Cette dernière convient parfaitement au mode de vie occidental et il y a de plus en plus de sophrologues formés et compétents. Cela dit, il appartient finalement à chacun de choisir la méthode et les personnes qui lui conviennent le mieux. Pour s'entraîner mentalement, il n'est ni nécessaire, ni même utile de restreindre sa préparation physique et technique habituelle. Il s'agit, bien au contraire, de la compléter en utilisant, par exemple, les temps de récupération pour y introduire des exercices de relaxation. Il est bien évident que ceux-ci doivent être exécutés dans un état d'esprit positif pour être efficaces. Le chemin à parcourir est toujours deux fois plus long si l'on s'y engage dans de mauvaises dispositions morales, comme le font, hélas! beaucoup trop de gens qui se servent de ces techniques a priori comme de médicaments. Au début surtout, il faut au contraire faire appel à elles et s'y exercer lorsque l'on se sent bien et en parfait accord avec soi-même. Ainsi, tout ce que l'on acquiert revêt un caractère préventif et sert de réserve en cas de coup dur. Ce n'est pas pendant l'incendie que les pompiers s'organisent et construisent le circuit d'alimentation d'eau. Ils l'ont fait bien avant et, le jour où le feu se déclare, ils n'ont plus qu'à brancher les tuyaux. Dans notre for intérieur, le processus est identique et c'est pour cette raison que nous disons: «Mieux vaut prévenir que guérir!» Un entraînement régulier pratiqué dans une bonne ambiance peut nous amener, un jour, à vivre de manière permanente en harmonie avec nous-mêmes et avec notre en-

vironnement, et cela quels que soient les coups que le sort nous réserve.

Il est enfin important de savoir que le potentiel acquis dans notre monde intérieur (subtil) nous appartient définitivement, alors que tout ce que nous possédons extérieurement peut disparaître d'un moment à l'autre. La connaissance et la compréhension de ce fait constituent la meilleure motivation dans la pratique d'exercices destinés à nous enrichir intérieurement, même s'il y a perturbation des éléments extérieurs.

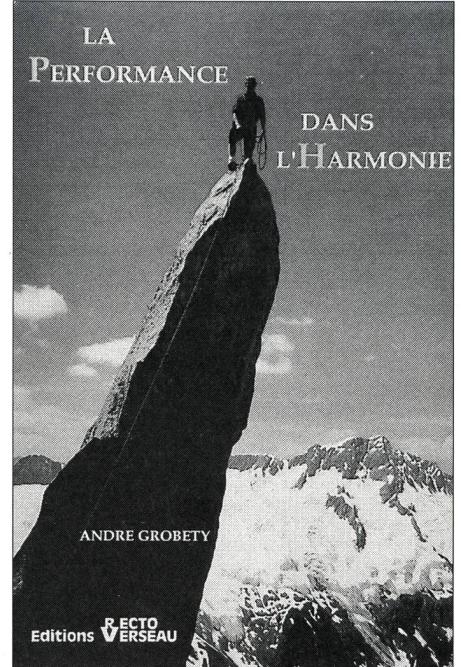
## Conclusion

*Le secret ne réside pas dans ce que l'on sait, ni dans ce que l'on a, mais dans ce que l'on fait.*

Ce n'est que par le vécu des choses que nous accédons à la connaissance et à la vraie réalité. C'est cette expérimentation qui nous permet de redistribuer de manière subjective les priorités et l'ordre d'importance que nous devons donner aux événements et, ainsi, de comprendre que le mode de vie vient à la première place, puisque sans ce dont qu'est la **Vie**, rien ne nous est possible.

Dans tous les domaines, être performant à n'importe quel prix revient à choisir le courant de mort. La gloire est souvent éphémère et une médaille d'or «volée» laisse en général des traces douloureuses, alors qu'un rang plus modeste, mais acquis en toute honnêteté, avec son propre potentiel, laisse dans la mémoire des souvenirs heureux.

Evidemment, l'idéal, c'est de gagner la médaille d'or en restant un être intégré et équilibré. Mais, dans tous les concours, il n'y a qu'une seule première place. En revanche, dans ce concours qu'est notre vie, la première place nous



est réservée. Pour l'atteindre, nous devons travailler à nous-mêmes, sans doute, afin de trouver la plénitude et de recevoir cette gloire intérieure qui dure éternellement.

C'est cela la performance au sens noble du terme, car chacun peut devenir le champion de son propre monde, ce qui constitue la véritable victoire.

Puissent les enseignants, les entraîneurs, les dirigeants, les politiciens, dans tous les domaines: pédagogie, médecine, sport, industrie, s'ouvrir à cet autre monde et donner aux personnes dont ils ont la responsabilité les moyens et le temps nécessaires pour pratiquer l'entraînement mental et spirituel, afin que l'homme trouve l'équilibre en lui-même et vive en harmonie avec les autres, avec la nature et l'univers tout entier. ■

