

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	49 (1992)
Heft:	12
Artikel:	Gottfried Keller et les connaissances "modernes" relatives à la science de l'entraînement
Autor:	Hotz, Arturo
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998090

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: 10.01.2026

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

Gottfried Keller et les connaissances «modernes» relatives à la science de l'entraînement

Arturo Hotz, docteur en lettres, professeur en sciences du sport à l'Université de Göttingen
Traduction: Yves Jeannotat

Guidé par l'expression clé «science de l'entraînement et littérature», Arturo Hotz, qui vient d'être nommé professeur en sciences du sport à la célèbre Université de Göttingen, en Basse-Saxe, rapporte une partie du lot de connaissances que Gottfried Keller avait, en son temps déjà, sur l'apprentissage ou l'entraînement. Il s'avère que, dues à la réflexion, elles étaient équivalentes à celles des «savants» d'aujourd'hui, à cette différence près que les conclusions de ces derniers sont «scientifiques». (Y.J.)



Lorsqu'ils se penchent sur le domaine des principes d'entraînement et, notamment, lorsque c'est la psychologie de l'apprentissage qui est en cause, les scientifiques sont préoccupés par tout ce qui concerne trois modes d'intervention: «apprendre – exercer – entraîner». Le but de leurs recherches est, entre autres, de déceler les correspondances qui existent dans un processus au cours duquel le comportement et la performance peuvent être changés ou modifiés sous l'influence de l'exercice, de l'expérience, de la réflexion et/ou de la représentation mentale. Il y a plus de cent ans déjà, de façon moins systématique il est vrai et en l'absence des «entraves» posées par les connaissances scientifiques acquises sur le sujet, Gottfried Keller (1819-1890) a été confronté à l'*«apprentissage par l'observation»* et aux expériences de toute évidence positives qui en sont résultées. Il en est tout particulièrement question dans deux de ses œuvres: «Pankraz der Schmoller» et, surtout, «Fähnlein der sieben Auf-

rechten» (Le fanion des sept braves): *Il (Hediger) arriva juste au moment où, après avoir manqué la cible une demi-douzaine de fois, Charles faisait une série d'assez bons coups.*

– *Tu ne vas pas me faire croire, dit le père surpris, que tu tires pour la première fois. Je suis sûr que tu y as déjà dépensé bien des francs en cachette.*

– *En cachette, oui! mais sans dépense. Savez-vous où, père?*

– *Je l'avais bien pensé.*

– *Tout gamin, j'ai déjà regardé les tireurs en écoutant ce qu'ils disaient. Depuis des années, j'avais une telle envie de tirer moi-même que j'en rêvais; tout éveillé aussi, je maniais la carabine en imagination et tirais à la cible des centaines de bons coups.*

– *En voilà une histoire! A l'avenir, on pourra consigner les compagnies de carabiniers et leur commander des exercices en imagination. On économisera ainsi les chaussures et la poudre!*

– *Ce n'est pas aussi ridicule que ça en a l'air, fit le tireur émérite qui instruisait Charles. Il est certain que, de deux tireurs d'ailleurs égaux pour l'œil et la main, c'est celui qui est habitué à réfléchir qui l'emporte. Pour la détente, c'est une affaire de tact; mais dans le tir, comme dans tous les autres exercices, il y a des choses étranges.*

A mesure que Charles tirait et touchait mieux la cible, le vieux Hediger branlait la tête. C'était pour lui le monde renversé; car tout ce qu'il était et tout ce qu'il savait, il ne l'avait eu qu'à force de travail et de persévérance. Ses principes mêmes, que d'autres se font sans peine et en masse, il les avait conquis par une étude longue et assidue dans son petit cabinet.

Pour «papa Hediger», le monde s'était mis à tourner à l'envers, lui qui était convaincu que l'amélioration d'une performance, quelle qu'elle soit, n'était possible que par le biais d'un exercice éprouvant et par l'application et le zèle qui lui servent de moteur. En sport, du moins, on utilise le verbe «exercer» pour désigner cette façon traditionnelle de s'améliorer. En d'autres termes: la répétition incessante d'habiletés diverses aboutit finalement à un effet d'entraînement positif. Il ne pouvait toutefois encore être question d'entraînement dans la façon de s'exercer appliquée par «Hediger», l'entraînement proprement dit se situant à l'échelon directement supérieur: s'exercer avec méthode et dans des conditions favorisant l'amélioration de la performance. La description faite par «Charles», fils de «Hediger», de se préparer – soi-disant en cachette – au tir, sonne comme du «latin de cuisine» et la réaction du père exprime d'abord le doute, c'est vrai, mais également d'indéniables perspectives d'avenir. L'ironie qu'il met dans son approbation admirative – *En voilà une histoire!* – annonce, il est vrai, un scepticisme compréhensible mais, dans la seconde partie de son appréciation, il caractérise avec pertinence, en fait, les avantages considérables présentés par la méthode aussi nouvelle qu'insensée, pour lui, appliquée par «Charles» pour se préparer: (...) *On économisera ainsi les chaussures et la poudre.*

Solution:

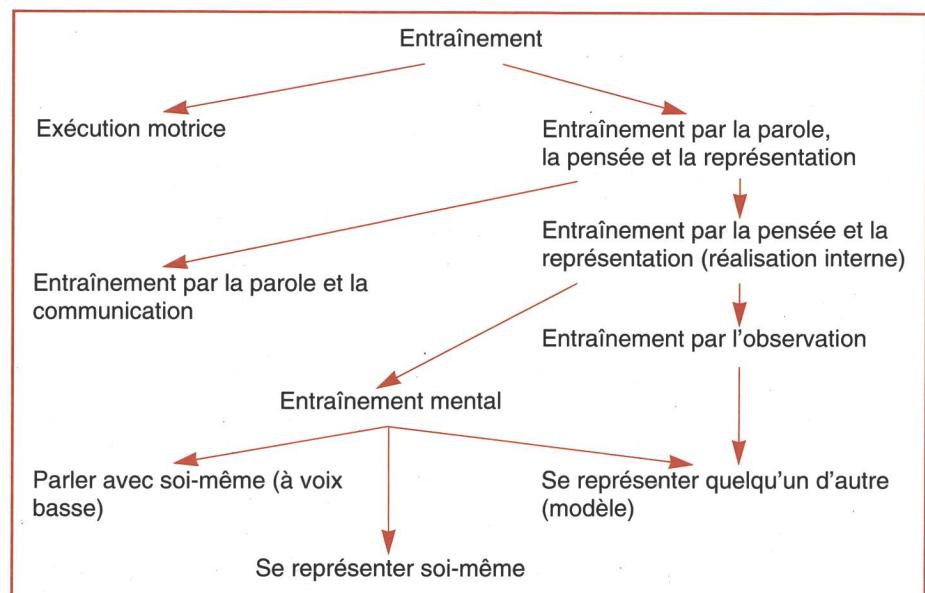
Un jeu et on «spor't» mieux...

LA TRAVERSÉE: ACROBATIE

Prendre conscience, prévoir, anticiper

Lisant Gottfried Keller avec attention, les scientifiques contemporains devraient être en mesure de réaliser que le grand écrivain suisse alémanique connaissait, au milieu du siècle passé déjà, les effets extrêmement positifs d'un entraînement faisant appel aux qualités cognitives (... *des exercices en imagination*). Fort de cet héritage, ils sont restés pleins d'étonnement et n'ont pu que confirmer scientifiquement (partiellement du moins), par la suite, ce qu'il faut bien considérer comme le produit de connaissances d'avant-garde.

La manière traditionnelle de s'entraîner («Charles» accompagné d'un «instructeur») se dit, de nos jours, «entraînement actif»: exécution effective d'un mouvement. Ce que «Charles» faisait déjà au cours de ses jeunes années – (...) *J'ai déjà regardé les tireurs en écoutant ce qu'ils disaient.* (...) – se dit «entraînement par l'observation»: observation méthodique, précise et répétée de gestes exécutés par d'autres personnes. Le troisième mode proposé par Keller, et sans doute le plus important – (...) *tout éveillé aussi, je maniais la carabine en imagination et tirais à la cible des centaines de bons coups.* – n'est rien d'autre que «l'entraînement mental» par lequel la performance peut être améliorée, sous l'action d'effets électro-physiologiques, grâce à la repré-



Aperçu des formes d'entraînement les plus courantes aujourd'hui, formes que Gottfried Keller connaît déjà, à sa manière, en son temps (d'après: Rieder, H.: «Didaktische Aspekte der Ansteuerung sportmotorischer Techniken», paru dans «Leistungssport», 1983, Cahier 5, 24.)

sentation intérieure systématique et intense d'un mouvement dans son déroulement («représentation consciente») sans l'exécuter réellement. Aujourd'hui, on est pratiquement sûr que, par l'entraînement mental – surtout lorsqu'il s'agit d'améliorer des habiletés comportant une part motrice importante – combiné (en alternance) avec un entraînement réel, des succès im-

portants peuvent être obtenus. Il ne fait aucun doute que l'entraînement mental contribue à concrétiser, comme la chose est souhaitable, l'intellectualisation du processus d'entraînement ordinaire. Grâce à lui, des modes de faire connus sont précisés et affinés. Par la prise de conscience de chaque action en particulier, par le fait de «prévoir» certaines situations bien précises et d'«anticiper» en conséquence, il devient plus facile d'éliminer les facteurs de risque de même que tout ce qui est généralement laissé au hasard. Pour beaucoup, l'entraînement mental tient également lieu de préparation psychologique à la compétition. En effet, par le biais de l'autoprogrammation, il est plus facile de simuler le comportement que l'on devrait avoir lors de la compétition (essai de mise en œuvre) et de le planifier conformément à la situation prévue.



La force psychique est déterminante

Dans le sport de haut niveau, on peut vérifier chaque jour que les «facteurs physiques» ne sont de loin pas seuls responsables de la victoire ou de la défaite, mais qu'il faut leur adjoindre la «force psychique», dont l'efficacité est d'autant plus grande que son degré est élevé. Comme nous venons de le voir, Gottfried Keller en était déjà conscient. Il le prouve en faisant dire à l'instructeur avec un bon sens philosophique: *Il est certain que, de deux tireurs d'ailleurs égaux pour l'œil et la main, c'est celui qui est habitué à réfléchir qui l'emporte. (...) dans le tir, comme dans tous les autres exercices, il y a des choses étranges.*