

<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>	52 (1995)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Sport et émotions : l'anxiété peut revêtir différentes formes
<b>Autor:</b>	Zuber, Steffi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997824">https://doi.org/10.5169/seals-997824</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:** 10.02.2026

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

## Sport et émotions

### L'anxiété peut revêtir différentes formes

Steffi Zuber

Traduction: Patrick Pfister

**Il peut paraître surprenant de mettre en relation l'acte sportif avec la notion d'anxiété, encore que, à la réflexion, il est vrai que, pour certains sports à risques, comme l'alpinisme par exemple, la peur est la compagne fidèle du pratiquant.**

En fait, la peur reste toujours présente, même dans le cadre habituel et rassurant des heures d'éducation physique dispensées dans le milieu scolaire – il suffit de penser à l'écolière qui s'élance pour effectuer un saut de cheval, coupe brusquement son élan avant le tremplin et évite l'engin, ou encore à l'élève qui s'avance hardiment sur le plongeoir des trois mètres, s'arrête, considère tour à tour l'étendue d'eau sous ses pieds, ses camarades et le professeur, là, en bas, puis fixe à nouveau le bassin et reste finalement figé au bout de la planche. Vait-il sauter? Et sinon, qu'est-ce qui l'en empêche? En admettant, bien entendu, qu'il possède les moyens physiques d'effectuer ce saut, seule la peur permet d'expliquer ce blocage.

#### Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un phénomène complexe qu'il n'est pas aisément de cerner et de définir malgré les tentatives d'explication formulées par les philosophes, les psychanalystes, les pédagogues ou les chercheurs sur le stress, pour ne citer qu'eux. Pour la bonne compréhension de cet article, l'anxiété est définie de la manière suivante:

- L'anxiété est une réaction émotionnelle face à une situation dangereuse, c'est-à-dire qui est appréhendée comme telle;
- L'anxiété est habituellement associée à des sensations d'oppression, de paralysie, d'excitation ou d'inquiétude et est ressentie comme un phénomène désagréable;
- L'anxiété est accompagnée de manifestations physiologiques et entraîne des modifications du comportement, qui visent généralement, en fait, à éviter le danger représenté par la situation perçue comme menaçante.

#### Les différentes formes d'anxiété

Les ouvrages spécialisés énumèrent un grand nombre de types d'anxiété. Des expériences empiriques menées par différents chercheurs ont permis de répertorier les situations types, dans le sport, qui généraient des sentiments de peur chez le pratiquant. Les quatre formes d'anxiété suivantes apparaissent généralement dans un contexte sportif: la peur de l'échec, la crainte du ridicule, la peur de l'inconnu et la crainte de se blesser (Boisen, 1975).

#### La peur de l'échec

Le sentiment de succès ou d'échec résulte de l'écart entre l'attente subjective et la performance réalisée. Dans un cas, on a réussi à atteindre, voire à dépasser l'objectif fixé ou le niveau où l'on pensait se situer, dans l'autre on est resté en deçà de ses attentes. La peur de l'échec survient dès lors que le résultat de la performance – succès ou échec – met en jeu le statut social du sujet ou l'estime qu'il a de lui-même. Relevons à ce sujet que la performance est souvent évaluée (jugée) par autrui – les camarades de classe, l'enseignant, par exemple. Pour de nombreux théoriciens, cette évaluation de la performance peut remettre en question l'estime que se porte la personne jugée et, ainsi, l'entraîner dans une spirale infernale, la perte de confiance en soi se répercutant de manière négative sur la prochaine action à accomplir. Attribuer des notes dans le cadre des leçons d'éducation physique peut parfois avoir un effet stimulant sur la performance sportive des élèves. Mais la possibilité de pratiquer du sport sans aucune contrainte, comme dans Jeunesse + Sport par exemple, peut également être bénéfique, l'enfant ne subissant aucune pression susceptible de

déclencher ou d'accentuer des effets indésirables.

#### La crainte du ridicule

La crainte de se ridiculiser aux yeux des autres est extrêmement fréquente dans le cadre d'activités sportives: le jeune doit constamment s'engager et donc s'exposer au regard des autres, donner son corps à voir. La crainte du ridicule est donc en étroite relation avec la perception que l'adolescent a développé de son propre corps.

#### La peur de l'inconnu

La peur de l'inconnu apparaît quand le jeune ne sait pas ce qui va se passer, s'il va se produire quelque chose, et si oui, quand et comment il y réagira et pourra y faire face. Dans un contexte sportif, cette peur de l'inconnu se manifestera généralement dans des situations complexes, dont le pratiquant n'a pas une vision globale (ne connaît pas toutes les données), et auxquelles il n'est pas vraiment préparé.

#### La crainte de se blesser

La peur est souvent suscitée par la menace d'une douleur physique. Pour bien des spécialistes, cette relation entre douleur et peur est innée; d'autres affirment que l'individu apprend à établir ce lien dans sa prime enfance. En ce qui concerne le sport, la peur de se blesser n'apparaît pas uniquement dans des disciplines comme la gymnastique aux agrès, le plongeon ou les sports dits à risques. Elle est bien réelle en athlétisme également, où une haie, une barre à franchir (saut à la perche, saut en hauteur) peut soudain devenir un facteur de peur: l'athlète, ayant perçu la situation comme dangereuse, ne cherchera plus à franchir l'obstacle et stoppera brusquement sa course d'élan soit parce qu'il doit effectuer un déroulement de mouvement qui ne lui est pas encore familier, soit parce qu'il a tout à coup l'impression que ses qualités motrices ne lui permettront pas de résoudre correctement la tâche proposée. Ce qui nous amène à la difficulté à laquelle est constamment confronté le maître d'éducation physique ou le moniteur de sport: réussir à concevoir des exercices qui obligent l'élève à se dépasser tout en restant adapté aux possibilités de ce dernier. En pratique, cela signifie qu'il cherchera avant tout à éviter le risque de blessure par un choix d'exercices approprié et en utilisant un matériel spécialement adapté à cet effet (haies d'entraînement, élas-

tique à la place de la latte; ou encore: jeux permettant aux enfants de sauter dans l'eau avant de passer à l'entraînement sur la planche de plongeon, etc.).

## Les effets de l'anxiété

D'un point de vue subjectif, l'anxiété est ressentie comme une menace et provoque, à différents degrés: malaise, mal-être, agitation, nervosité. A ces sensations s'ajoutent le manque d'assurance, le pincement de cœur, la préoccupation. Il convient encore de mentionner une nervosité accrue, une tendance à l'irritabilité qui peut rapidement se muer en sentiment de désarroi, d'impuissance ou de faiblesse.

L'observateur ne peut, quant à lui, détecter l'existence de ce sentiment d'anxiété chez autrui qu'à partir de son comportement et de certains détails extérieurs, sans pouvoir jamais être tout à fait certain de la justesse de son analyse. D'habitude, l'anxiété se manifeste à trois niveaux différents:

### • Le niveau physiologique

C'est à ce niveau qu'interviennent les modifications d'ordre biochimique et physiologique provoquées par l'anxiété. Qui n'a pas déjà senti son cœur battre la chamade, ses mains devenir moites, le besoin urgent d'aller au petit coin dans une situation d'anxiété? D'une manière générale, l'anxiété provoque une activation accrue de l'organisme – le mettant ainsi en état d'alerte – ce dont témoigne l'élévation de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine, la transpiration, l'accélération de la respiration, des tremblements, des nausées, une tension accrue de la musculature.

### • Le niveau cognitif

La peur influe sur le traitement de l'information. L'activation accrue de l'organisme suite à un léger sentiment d'anxiété conduit à un rétrécissement du champ de perception et facilite ainsi, pour le sportif, la concentration sur les tâches spécifiques qu'il a à accomplir. Par contre, si ce sentiment s'accentue, il déclenche chez l'athlète des pensées sans rapport avec la résolution des tâches auxquelles il est confronté. De fait, tellement préoccupé à l'idée de ce qu'il adviendra s'il ne parvient pas à exécuter son rôle de manière satisfaisante, le sportif perd ses moyens et ne parvient plus à se concentrer sur les problèmes concrets ni sur les différentes possibilités qui s'offrent à lui pour les résoudre. Ses actes peuvent s'en trouver considérablement perturbés et, dans les cas extrêmes, il peut, comme paralysé, être tout à fait réduit à l'impuissance.

### • Le niveau moteur

Le psychisme et la motricité forment un tout indissociable, ce qui explique que la peur et la réponse motrice apportée à la tâche fixée influent mutuellement

l'une sur l'autre (selon Boisen, 1975). La **peur**, quand elle n'est **pas trop forte**, rend possible une concentration totale sur la tâche à résoudre et favorise une réponse motrice adéquate. **Trop forte**, elle peut se traduire, sur le plan moteur, par des actes manqués, par des crispations, par une diminution de la mobilité, ou encore par la perturbation du rythme ou du déroulement du mouvement, et empêcher, finalement, une réponse adaptée. Comme on peut le constater, la qualité de la réponse motrice est en corrélation directe avec l'**intensité** de la peur ressentie.

## Quelle est la fonction de l'anxiété?

Chacun d'entre nous a vécu des situations où il s'est senti mal à l'aise, par exemple lors du premier plongeon depuis le plongeoir des trois mètres, lors d'un premier saut périlleux, lorsque, à la dernière minute de la partie, on tient le ballon de la victoire au bout de son pied, ou encore au moment de dévaler pour la première fois un champ de poudreuse très raide. De même, chacun d'entre nous a vécu des situations dans lesquelles la peur l'a finalement conduit à renoncer à effectuer une action qu'il aurait peut-être été présomptueux et irresponsable, tout bien pesé, de vouloir accomplir: qui a osé plonger la tête en premier quand il s'est aventuré pour la première fois sur la plate-forme des 5 mètres? Qui n'a pas préféré choisir une pente moins raide quand il s'est rendu compte qu'il ne maîtriserait peut-être pas le «mur» qui l'attendait au bout de ses spatules? Autrement dit, l'anxiété, réponse émotionnelle à un défi qui nous est posé, peut également s'avérer bénéfique quand elle est la résultante, une fois la situation analysée, de notre incertitude à disposer des ressources nécessaires pour réussir la tâche fixée. L'anxiété a une **fonction protectrice** et nous préserve de situations dangereuses dans lesquelles nous nous jetterions sinon tête baissée.

Il serait toutefois erroné de réduire l'anxiété à un signe annonciateur de défaillance propre à nous insécuriser, signaler le danger ou limiter nos capacités de réaction. Elle apparaît également comme une condition indispensable à une **mobilisation efficace** de notre énergie **physique et psychique**. C'est ainsi que notre état de vigilance se trouvera renforcé et que, soudain, nous disposerons de forces insoupçonnées.

Mais je ne veux pas m'étendre plus longuement sur les effets positifs de l'anxiété. En effet, ce qui m'intéresse en premier lieu, c'est de traiter l'anxiété vécue par les jeunes comme un signal de menace. Elle est vécue comme une sensation négative, car liée au sentiment de n'être pas capable de faire face à la situation proposée. Vécue comme une émo-

tion négative, elle risque, à long terme, de contrebalancer les qualités d'expérience du mouvement positives au point de ne pas permettre au jeune sportif de s'épanouir ou même, de perdre le goût au mouvement et à l'effort.

## Comment doit réagir le moniteur face aux angoisses de ses élèves?

D'un point de vue pédagogique, le maître d'éducation physique ou le moniteur J+S aura pour objectif de rendre ses élèves capables de gérer leurs peurs de manière autonome. Il leur fera comprendre que leur anxiété est un phénomène humain et qu'il serait faux de vouloir la nier. Aux jeunes donc, face à une situation donnée, d'estimer s'ils sont capables d'y faire face par eux-mêmes, s'ils ne feraient pas mieux de solliciter l'aide de leurs camarades ou celle du moniteur, ou s'il ne serait pas plus raisonnable de renoncer, tout simplement.

L'enseignant qui entend aborder la thématique de l'anxiété dans l'activité sportive se fixera donc les objectifs pédagogiques suivants:

- L'élève devra avoir la possibilité de vivre sa peur et de comprendre qu'il s'agit d'un phénomène qui a de nombreuses causes, qui se manifeste sous différentes formes et que les gens apprennent à gérer de différentes manières;
- Il devra apprendre à s'avouer ses peurs et à ne pas les cacher aux autres;
- Il devra être familiarisé aux situations types qui engendrent l'anxiété;
- Il devra apprendre à reconnaître les symptômes de l'anxiété chez autrui, à accepter le fait que son camarade puisse avoir peur et à lui permettre de surmonter cette dernière (par exemple en changeant certains termes de l'exercice proposé de manière à ce que la nouvelle situation n'éveille plus autant ce sentiment).

## Conclusion

J'estime qu'il est indispensable de connaître les conclusions essentielles auxquelles sont parvenus les travaux de psychologie du sport sur l'origine, l'apparition et les formes de peur, ainsi que sur les possibilités d'influer sur celles-ci si l'on veut pouvoir évaluer correctement et prendre au sérieux les sentiments des adolescents et des enfants, et y réagir de manière adéquate.

## Bibliographie

- Boisen, M.: Angst im Sport. Der Einfluss von Angst auf das Bewegungsverhalten, 1<sup>re</sup> édition, Giessen/Lollar: éditions Andreas, 1975.  
Huggler, M., Zuber, S.: Angst und Angstkontrolle beim Klettern. Travail de diplôme. EPF de Zurich, GFS-Schriften Sportwissenschaften, volume 12, 1994. ■