

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sport et émotions : exploiter son potentiel en tennis  
**Autor:** Russenberger, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998316>

### **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:** 29.01.2026

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

# Exploiter son potentiel en tennis

Peter Russenberger, expert J+S Tennis  
Traduction: Andrea Meyer



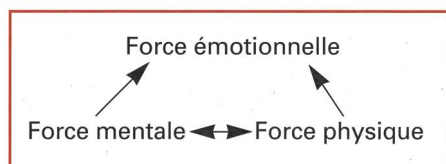
**Volonté de fer, confiance en soi inébranlable, optimisme à toute épreuve et regard animé par le feu sacré: Comment ces qualités naissent-elles? D'où tirent-elles leur énergie? Qu'est-ce qui détermine l'humeur de l'individu, qui peut se montrer tantôt très sûr de lui tantôt prudent, voire sceptique?**

Notre humeur est définie par notre état émotionnel instantané, par la somme de nos sentiments et impressions. Indéniablement, il serait fort agréable de pouvoir obtenir, sur commande, le dosage requis au moment voulu. Mais cela nous est impossible. Toutefois, bien que dépourvus de prise directe sur nos émotions, nous sommes dotés de moyens indirects permettant de les contrôler.

### La force émotionnelle

Selon J. Loehr, le plus célèbre spécialiste de psychologie du sport dans le monde du tennis, il existe deux méthodes infaillibles pour gérer ses émotions:

sur le plan mental par le contrôle de la pensée, et sur le plan physique par le contrôle du corps. Le schéma ci-dessous montre que ce sont la force mentale et la force physique qui, en interaction, déterminent la force émotionnelle.

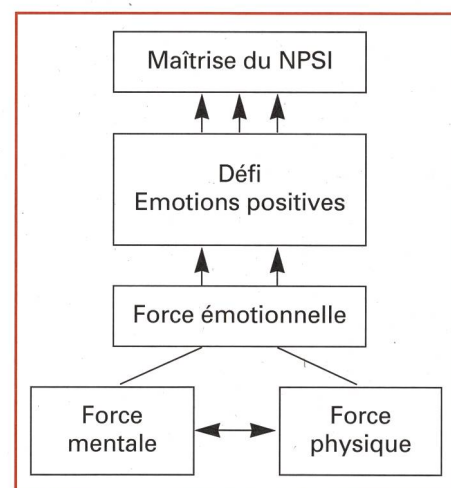


Par entraînement mental on entend l'exercice de la concentration, de la relaxation, de la visualisation, du contrôle de la pensée et de l'attitude. Je n'entrerai pas en matière sur les différentes métho-

des et techniques d'entraînement, ni sur les différents facteurs susceptibles d'influencer la condition physique.

### Le niveau de performance sportive idéal

Les performances extrêmes se produisent dans un état de conscience particulier, nommé niveau de performance sportive idéal (NPSI). Les sportifs d'élite doivent leurs succès aux moyens qu'ils appliquent pour atteindre le NPSI. Ils ont appris à doser leurs émotions par l'entraînement physique et la pensée. Toutefois, on ne peut établir de règle en matière d'émotions car celles-ci évoluent continuellement, selon les événements vécus et l'évaluation du vécu. Le NPSI est très difficile à conserver. Pour pouvoir atteindre ou conserver le NPSI, le sportif ne peut se permettre le moindre écart, la moindre perte de contrôle de ses émotions, en particulier lorsque son corps et son psychisme sont soumis à de fortes pressions. L'énergie positive naît de la force émotionnelle. Chaque situation nouvelle – de quelque nature qu'elle soit – est intégrée par la raison et, selon les sentiments éprouvés, ressentie comme un défi.



Il faut savoir que la maîtrise du NPSI n'est jamais totalement acquise car, comme je l'ai évoqué précédemment, tout dépend de notre volonté. L'entraînement psychorégulateur a pour seul objectif d'apprendre aux athlètes comment atteindre le NPSI par leurs propres moyens.

### Les réactions négatives les plus fréquentes

L'acceptation de la faute compte au nombre des préoccupations principales du joueur de tennis. Plus une compétition revêt d'importance aux yeux du joueur, moins grande sera la tolérance à l'erreur. Lorsque l'individu se montre incapable de résoudre le problème auquel il est



confronté, sa combativité fait place à la résignation, pôle situé à l'opposé du NPSI. L'athlète refuse alors d'assumer sa responsabilité, protégeant ainsi son ego, en avançant qu'il n'aurait pas pu jouer à la mesure de ses possibilités (ce qui est indéniable).

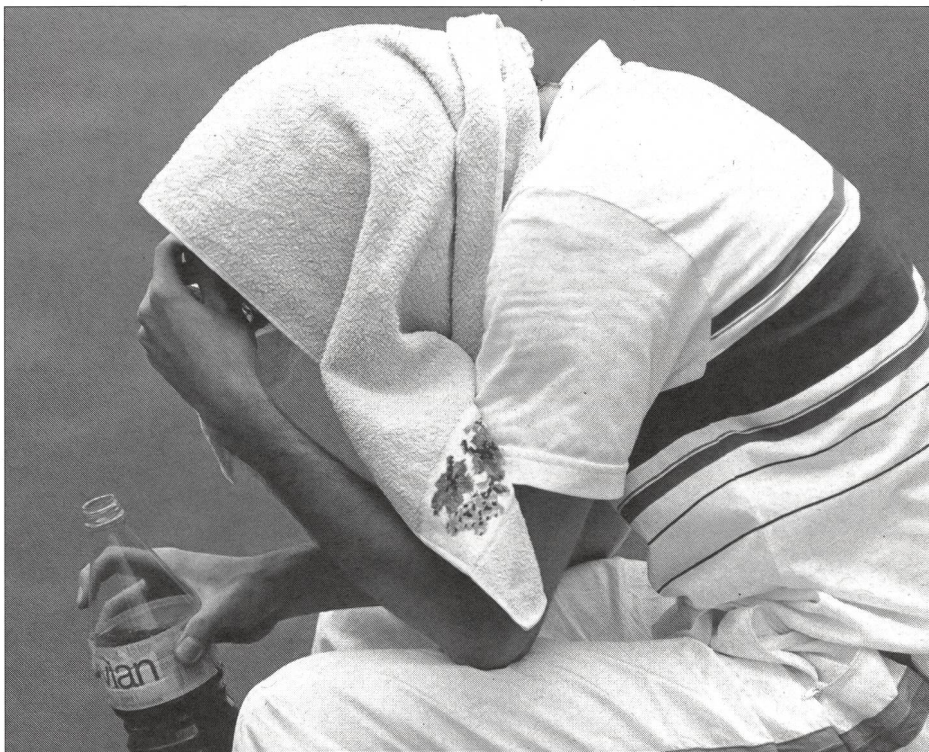
Au mieux, la réaction sera la **colère**, émotion des plus humaines. La solution, dans ce cas, ne consiste pas à étouffer la colère mais à tenter de gérer cette énergie négative. Il faut souligner que la colère est signe d'engagement émotionnel: «*J'aimerais bien réussir, mais je n'y parviens pas!*» La solution ici est de renverser la vapeur. Ainsi, dès que les premières manifestations de colère font leur apparition, il faut appliquer les méthodes de contrôle de la pensée pour orienter l'énergie née d'une expérience vécue dans une autre direction, notamment en se posant la question suivante: «*Que vais-je faire maintenant?*» Une réaction du type «*Maintenant, j'y vais!*» peut transformer la colère ressentie en une énergie productive.

Si le match chaudement disputé ne suscite ni résignation ni colère, ni plaisir ou/ni détente, c'est qu'il provoque une autre émotion à l'opposé de celles citées ci-dessus: la crispation, née de la **peur**. Peu importe alors l'origine de ce sentiment. Seuls comptent ses effets, hautement néfastes pour le joueur. Malaises (jusqu'aux vomissements), pâleur, perte de coordination de la motricité fine, crampes musculaires, telles sont les manifestations physiques extrêmes suscitées par la peur. Si tel est le cas, le joueur a peu de chance de réussir à surmonter sa peur. Remèdes efficaces: toutes les méthodes de relaxation applicables sur place pendant les pauses, les techniques de respiration, de maintien corporel, de contrôle de la pensée, l'orientation de la pensée sur des objectifs déterminés – concentration sur le **quoi** au lieu du **comment**. Voir à ce sujet le programme en douze points établi par Loehr. Toutefois, aucun programme d'entraînement existant ne peut garantir l'élimination définitive de toute crispation (*Lendl-Chang*, Paris 1989). En revanche, une attitude appropriée et l'application des quatre phases de Loehr (voir *avant-dernier paragraphe*) peuvent fortement réduire l'intensité et la fréquence de la peur.

### Que faire?

Un entraînement valable exige non seulement un engagement physique total, mais requiert aussi un investissement psychique complet. Si l'on veut que l'athlète résiste aux pressions émotionnelles en compétition, il faut aussi intégrer ces tensions émotionnelles dans l'entraînement. Il s'agit alors de définir, comme pour les tensions physiques, le seuil de tolérance propre à l'athlète.

Les périodes s'écoulant entre les échanges de balle et entre les changements de côté représentent plus de 75 pour cent de la durée totale d'une partie. Et cette proportion va croissant. La réaction émotionnelle déclenchée par une victoire ou par un échec s'inscrit généralement dans un schéma, en d'autres termes un type de comportement défini qui renvoie à une attitude primaire. Si un tel schéma



provoque une humeur négative, l'athlète devra travailler sur son schéma jusqu'à ce que le résultat soit positif. En bref, il vaut mieux relever les défis qu'alimenter sa peur!

### Les quatre phases de Loehr

Il s'agit là d'une méthode d'entraînement éprouvée par des professionnels. La phase 1 succède immédiatement à un échange de balle et consiste en une **réaction physique** positive. Exemple: réaction levé pour marquer la victoire, analyse objective de la faute commise (mouvement à sec). Suggestion mentale: «*Continuer sur cette voie!*» ou encore «*Maintenant, j'y vais!*» Cette phase est destinée à faire circuler l'énergie positive (les émotions) dans le corps. Puis vient la phase de **relaxation**, de récupération pour le corps et l'esprit. La partie ne devrait reprendre que lorsque la respiration, le pouls et l'état d'esprit sont prêts à l'effort. Le langage corporel révèle le combattant satisfait de sa prestation. La phase 3, ou phase de **préparation**, permet au joueur de prendre conscience de la situation de jeu. C'est à ce moment qu'il optera pour la tactique à

employer lors du prochain échange de balle ainsi que pour le placement de la balle au service et au renvoi. C'est la pensée analytique qui intervient ici. Le langage corporel indique clairement la détermination du joueur. La phase 4 consiste en un **rituel**, qui vise à renforcer la concentration et la relaxation. Ce rituel comprend une composante physique et une composante mentale. En visualisant avec préci-

sion l'action à venir, le joueur développe les échanges entre les lobes droit et gauche de son cerveau.

### Conclusion

De manière générale, seul l'équilibre émotionnel acquis dans la vie de tous les jours peut donner la force émotionnelle requise par la compétition. Récupération suffisante, alimentation saine, entraînement rigoureux du corps et du mental ainsi qu'une équipe d'encadrement bienveillante pour les jeunes, telles sont les conditions qui permettent à une personnalité affirmée d'exploiter son potentiel.

### Bibliographie

- Duret, Pascal: Quelle réalité pour les émotions sportives? (article) in: Revue EPS N° 247/1994, pp. 68 à 69.  
 Hongler, René: Le stress et la peur dans le sport, in: Information-Entraîneur N° 16, CNSE/EFSM, 1983.  
 Jeu, Bernard: Le sport, l'émotion, l'espace. Ed. Vigot, Paris 1977.  
 Gallwey, Timothy: Tennis et concentration. Ed. Robert Laffont, Paris 1977.  
 Loehr, James E.: Tennis im Kopf. Der mentale Weg zum Erfolg. BLV Verlagsgesellschaft GmbH, Munich 1991. ■