

|                     |  |
|---------------------|--|
| <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>        | 53 (1996)  |
| <b>Heft:</b>        | 12   |
| <b>Artikel:</b>     | De l'influence du vécu sportif sur la façon d'entraîner : l'entraînement, choix d'une vie! |
| <b>Autor:</b>       | Matousek-Staebler, Françoise   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-998391">https://doi.org/10.5169/seals-998391</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:** 30.01.2026

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

## De l'influence du vécu sportif sur la façon d'entraîner

# L'entraînement, choix d'une vie!

Françoise Matousek-Staebler



Le regard vers l'Autre.

**En patinage artistique, passer de la condition d'athlète à celle d'entraîneur se fait tout naturellement. Françoise Matousek-Staebler en sait quelque chose puisque tel fut son parcours sportif. Elle nous fait part de ses réflexions à ce sujet et suggère de privilégier le regard intérieur, source de connaissance et base de construction, avant d'entreprendre une carrière d'entraîneur. (Ny)**

Après un long parcours dans le milieu du patinage artistique, j'ai eu envie de prendre du recul pour me pencher sur mon activité d'entraîneur. Mon intérêt pour les difficultés liées au travail pédagogique et aux enjeux relationnels m'a amenée, par le biais de différents travaux de recherche, à porter finalement un regard intérieur sur l'activité d'entraîneur et à envisager des dimensions autres que la technique sportive dans ma compréhension des rapports entre les différents acteurs du milieu sportif.

Bien des travaux et des ouvrages consacrés à la pédagogie du sport traitent des méthodes d'enseignement, des caractéristiques des apprenants, du coaching et d'autres aspects du sport de compétition. Mais à ma connaissance, on s'est peu intéressé à connaître la personnalité de l'entraîneur, aux chemins qui l'ont mené à faire ce choix professionnel. Cela relève actuellement de démarches personnelles, qui ne sont ni reprises ni discutées dans le cadre de la formation des entraîneurs. Pourtant, réfléchir à son propre engagement dans une pratique éduca-

tive donne un éclairage intérieur précieux. Les questions qu'on se pose sur l'Autre, sur la façon d'aborder la relation pédagogique, de trouver des «solutions» au jour le jour, de démêler la part du technique de la part du psychologique ou d'intégrer ces différentes données, toutes ces démarches peuvent bénéficier de cet éclairage intérieur. De plus, ce regard analytique m'a permis d'aborder le sport de compétition par le biais de la personne, de l'individu, et non par celui de la performance, du résultat ou de l'évaluation du jury. Le fait même que certains dangers liés aux développements physique et psychologique harmonieux du jeune athlète existent justifie que l'on s'intéresse à cette face un peu cachée de l'entraîneur et qui fait référence à sa responsabilité pédagogique.

En ce qui me concerne, il a bien fallu que je me concentre sur moi-même, en tant que personne engagée dans l'enseignement du sport, pour pouvoir ensuite m'ouvrir aux autres de façon équilibrée et constructive. Cette démarche m'a confirmé l'importance de l'histoire de vie, du

vécu sportif dans mon activité d'entraîneur. Bien que mon expérience soit liée à un sport individuel, je pense que l'on trouvera aisément des idées communes à d'autres histoires de vie, permettant ainsi d'élargir son champ de références à d'autres activités d'entraîneur. Même s'il ne s'agit pas de généraliser certaines tendances néfastes de l'enseignement du sport de compétition, je pense que chacun trouvera un «petit quelque chose» dans les pistes de réflexion que je présente ici, et qui évoquera un souvenir ou une situation actuelle. Si mes propos se veulent forts et délibérés, c'est qu'ils ont pour but de susciter un intérêt: celui d'aller toujours plus loin dans la compréhension de ce que nous vivons dans notre activité. Chercher en soi, pour ne plus dépendre du regard extérieur, souvent cruel, du monde du sport.

## L'entraîneur

Il y a dans le choix même d'entraîner des questions de fond qui méritent que l'on s'y intéresse. L'introspection que j'associe ici à l'activité d'entraîneur, introduit une dimension du développement personnel de l'entraîneur. En partant de notre pratique, en nous centrant sur nous-mêmes et non pas sur les apprenants, comme nous devrions toujours le faire, nous pouvons ainsi regarder «à l'intérieur». Qui suis-je, moi, l'entraîneur? Pourquoi ai-je choisi cette voie (toute tracée...) de l'enseignement? Quelles sont mes priorités pédagogiques: est-ce le développement de mon élève ou sa performance? Autant de questions que chaque entraîneur peut se poser ou s'est déjà posées. Des questions auxquelles il n'est pas toujours facile de répondre, mais qui

*Françoise Matousek-Staebler, ancienne patineuse de compétition est licenciée en sciences de l'éducation de la faculté de psychologie de l'Université de Genève. Elle a un diplôme fédéral de professeur de patinage artistique et suit actuellement la formation des entraîneurs du CNSE.*

méritent pourtant d'être soulevées. Cette dimension de l'engagement personnel n'est que peu développée dans le domaine du sport. Ce serait là un point important, me semble-t-il, à intégrer dans la formation des entraîneurs, comme je le démontrerai plus loin.

Beaucoup d'entre nous ont consacré une grande partie de leur vie au sport, comme athlète d'abord, comme entraîneur ensuite. L'histoire de nos vies a pris la couleur «sport»; parfois des tons vifs, liés aux succès et aux moments de bonheur, parfois des tons sombres, rappelant mésaventures et déceptions.

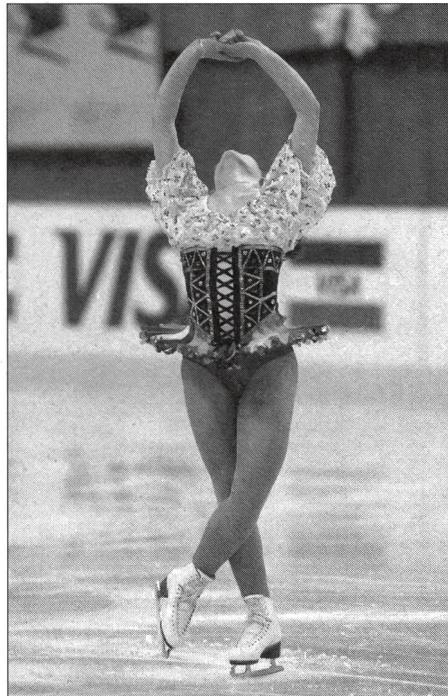
## Comprendre le langage du corps: une clé pour l'enseignement

Dans ce monde de la performance physique, de l'expression corporelle ou plus généralement du mouvement, le langage, la communication verbale sont parfois difficiles à instaurer. C'est le corps de l'athlète qui parle, c'est à ce corps aussi que l'entraîneur s'adresse. La signification, le sens de l'activité de l'entraîneur prennent leurs racines dans son corps. A son vécu corporel d'athlète sont associées des émotions fortes qui lui «collent à la peau», et qui le suivront tout au long de sa carrière d'entraîneur. Il est vrai que souvent l'athlète en fin de carrière endosse directement une responsabilité d'entraîneur, sans qu'il ait pris un temps de réflexion ni effectué une formation quelconque entre ces deux périodes. Le lien entre la pratique d'un sport et son enseignement n'est pas aussi simple. En effet, on n'intervient plus sur son propre corps, mais sur celui de l'Autre, corps que nous ne connaissons pas et dont nous devons apprendre le langage. On a parfois l'impression que le passé d'athlète de l'entraîneur sert de garantie à sa nouvelle activité. J'admetts que ce passé soit un élément central du choix et de la motivation pour passer à l'enseignement, mais le glissement d'un statut à un autre mérite quelques réflexions, notamment au niveau de l'approche corporelle. Cela est d'autant plus vrai que la responsabilité pédagogique de l'entraîneur est bien réelle, puisqu'il passe de l'enseignement d'un sport à des débutants à l'entraînement d'athlètes de compétition, les pôles éducatif et compétitif évoluant en parallèle, au gré des élèves et des athlètes. L'entraîneur doit être prêt à suivre et à soutenir ces derniers dans leur démarche, sans que ses propres ambitions n'influencent le choix d'une carrière sportive.

## Du rôle d'élève à celui d'entraîneur: passer de l'autre côté du miroir?

Si ce changement de rôle intervient à la suite d'une saison, il n'est alors pas étonnant que le regard de l'entraîneur soit en fait encore celui de l'élève: il fera appel à ses connaissances d'athlète et à ses souvenirs d'élève dans l'exercice de sa nouvelle fonction. Pour avoir parlé avec des entraîneurs à ce sujet, il apparaît clairement que l'intuition sert souvent, au début du moins, de méthode d'enseignement. Les souvenirs d'élève impliquent que l'on va reprendre les informations reçues, et peut-être même le ton et les attitudes de son entraîneur. Des valeurs et des connaissances sont ainsi transmises dans le temps, sans que la pertinence et la valeur pédagogique du modèle ne soient remises en cause par les générations suivantes. C'est du moins le cas en patinage. On essaie de transmettre le sentiment du mouvement correct, tel qu'on le ressentait soi-même, on informe sur la forme extérieure du mou-

vement, sur la forme finale de l'exécution. C'est un glissement entre la forme gestuelle et l'action, entre ce que l'on devrait ressentir et ce que l'on produit. On demande donc à l'élève de suivre un parcours technique qui n'a pas été tracé pour lui, mais pour le sportif que l'on a été. Ce glissement, ce jeu de miroir où l'entraîneur se voit comme le sujet de son propre enseignement ne s'arrête pas au niveau de la technique. J'ai déjà parlé des émotions passées qui, elles aussi, influencent la manière d'agir de l'entraîneur. Parlons aussi de l'ambition et des désirs de réussite sportive non assouvis, que devront assumer indirectement les élèves par le biais de leurs performances.



L'entraîneur fait souvent appel à ses souvenirs d'athlète.

Tous ces éléments donnent la mesure de l'importance du vécu dans la relation pédagogique.

## Démêler les fils du réel de ceux de l'inconscient

Par cette évocation des tendances de l'enseignement intuitif, on comprendra la nature complexe des liens qui unissent l'entraîneur à l'athlète. Un regard approfondi sur chaque sport donnerait des indications plus précises sur ces tendances. Puisque je peux parler du patinage artistique, j'ajouterais que l'enseignement dans ce sport se fait essentiellement en cours privés et que le patineur de compétition est suivi quotidiennement par son entraîneur, également en cours privés. L'image du préceptorat d'autrefois illustre assez bien, à mon avis, la position de l'entraîneur. Elle exprime l'idée que ce dernier, en dehors du programme purement sportif, intervient de manière plus générale dans la vie du patineur. Me référant à l'entraînement de jeunes athlè-

tes, je mentionnerai le rôle maternel de l'entraîneur qui console ou porte l'élève vers le progrès lorsque les parents, pris au piège de leur propre ambition, ne peuvent entendre la demande de leur enfant. L'entraîneur est tour à tour guide, juge, incarnation de l'ordre, miroir encore ou «bouée de sauvetage». Il est le moteur aussi, parfois le modérateur, ou alors l'intermédiaire entre l'élève et ses parents, entre l'élève et le milieu de la compétition. En ce qui concerne la compétition, la position de l'entraîneur doit être clairement définie. La tendance n'est-elle pas de se sentir jugé à travers son élève? Sa réussite se reflète sur l'entraîneur, son échec perturbe sa confiance. L'évaluation fait partie intégrante de la vie de l'athlète et de son entraîneur, car la réussite sportive est en quelque sorte l'adaptation à un modèle de performance que l'on veut égaler, voire dépasser. Dans ce contexte, faire coïncider ses principes pédagogiques, le rythme individuel de l'athlète et ses ambitions peut relever d'un tour de force et amener bien des tensions néfastes pour l'athlète, si l'entraîneur n'est pas en mesure de démêler les fils du réel de ceux de l'inconscient. L'entraîneur a pu lui-même être fragilisé par le regard extérieur constamment porté sur lui dans son passé d'athlète, notamment en compétition. On dit souvent que le trac est contagieux... N'est-ce pas justement parce qu'il correspond à quelque chose d'inconscient et donc d'incontrôlé? On comprendra dès lors que les émotions et l'intuition sont des éléments transversaux qui touchent aussi bien l'entraîneur que l'élève, sans que ce dernier soit toujours en mesure de les «gérer».

## Regard intérieur: partir à la découverte de soi-même

Le passage direct de la condition d'athlète à celle d'entraîneur ne donne pas de recul nécessaire pour prendre conscience de données psychologiques qui influencent les relations dans le champ sportif. L'enseignement pousse toujours à agir sur l'Autre et pour l'Autre, ce qui n'implique pas un regard introspectif sur ses propres choix et motivations. Pourtant cette démarche me paraît être un pré-requis à la formation et à la pratique d'entraîneur. Partir à la découverte de soi-même...

Se penser comme entraîneur implique la prise de recul par rapport à son passé de sportif. Il faut pouvoir tirer un trait sur sa carrière d'athlète, au sens d'un deuil symbolique du passé. Ce passé n'est pas la garantie d'un bon enseignement, mais un bagage personnel permettant d'entamer un travail aux multiples facettes nécessaire au développement de la «nouvelle vie» d'entraîneur. Se penser comme un professionnel ouvre les portes de l'enseignement et permet de se tourner vers l'Autre; de comprendre son rapport au sport et à la compétition pour éviter les

jeux de miroir, les projecteurs aveuglants et les projections envahissantes – séparer la perspective personnelle de la perspective professionnelle; d'aider au développement d'un projet de vie, passant par le sport, sans pour autant y superposer le sien.

### Connaître la nature des savoirs que nous transmettons

Cette façon de s'investir dans une réflexion sur notre place dans un contexte pédagogique permet aussi de faire le lien entre les connaissances théoriques et intuitives et la pratique. Dans l'enseignement, nous sommes au cœur de la transmission du savoir. Pour l'entraîneur, ce savoir, les savoir-faire et la pratique sont intimement liés au corps (de même que les phénomènes de projection ou de frustrations évoqués plus haut). Le corps est porteur et producteur de sens. Expliciter son rapport au corps, c'est aussi changer son regard sur l'Autre, c'est placer le relationnel au centre de l'acte pédagogique. C'est aussi sortir de l'émotionnel et de l'intuitif pour donner, par la pensée et l'explication verbalisée, une version autre, raisonnée, de l'histoire de vie, qui n'est pas que l'histoire du corps. Après avoir marqué notre vécu, les émotions peuvent prendre un sens dans notre activité d'entraîneur, nous donnant des clés pour mieux comprendre l'élève et son corps. Un passage intermédiaire par la théorie permet d'établir des liens qui facilitent la transmission du savoir. La théorie n'étant pas, au même titre que la technique, un but en soi mais bien plutôt un moyen, un appui pour atteindre des objectifs relationnels ou sportifs. La réflexion et l'introspection sont en quelque sorte des outils qui permettent l'utilisation de la théorie. Elles établissent le lien entre celle-ci et la pratique. Se centrer sur soi-même pour pouvoir ensuite se centrer sur des moyens pédagogiques et di-

dactiques adéquats. Dans ce contexte, le regard intérieur correspond à une démarche de base dans un devenir d'entraîneur.

### La formation

Peut-on apprendre à «se penser», à réfléchir sur soi-même dans le cadre d'une formation? Les modes de pensées sont individuels, tout comme la sensibilité et l'intérêt pour ce genre d'introspection. Toute démarche de ce genre rencontre comme limites la personnalité de chaque individu, son désir d'aller plus loin dans la compréhension de ses actes, en passant soit par le regard intérieur, soit par l'appropriation de savoirs théoriques. Cependant, je pense que l'on peut créer une atmosphère qui soit propice à la réflexion. Je dirais par expérience que la communication entre professionnels venant de différentes fédérations sportives est spécialement enrichissante. Les séminaires de formation d'entraîneurs du CNSE auxquels je participe, sont l'occasion d'échanges divers et fructueux. Je pense plus particulièrement aux problèmes liés au langage du corps évoqués plus haut et à l'importance de la communication verbale, afin d'articuler ses expériences en les portant au langage. Sortir des murs parfois rigides d'une fédération sportive ouvre les portes de la connaissance. On se rend compte alors que certains problèmes ou que certaines questions se recoupent et que la diversité des compétences amène une richesse de perspectives et d'interprétations. Si le contenu de la formation du CNSE va «en profondeur» dans les différents champs sportifs, sa forme propose une structure d'accueil qui favorise les rapports du sujet au savoir. Il ne s'agit pas d'assimiler des savoirs sans en comprendre la portée et sans juger de leur pertinence dans nos contextes d'action. Le savoir

devient nôtre lorsque les liens entre soi-même et l'extérieur sont clairs. Et dans ce climat propice à l'introspection, le travail intérieur se poursuit, sans crainte du jugement extérieur.

Je regrette cependant que de telles possibilités ne soient pas offertes dès la formation de base au sein des fédérations. En effet, très souvent à ce niveau-là, on demande aux futurs entraîneurs d'être des apprenants plus que des acteurs participant activement (et «de l'intérieur») à leur devenir. Le savoir existe en chacun de nous, à chaque stade de la formation. Pourquoi enfouir ce qui constitue la base de la pratique? En travaillant sur ce savoir (et en découvrant ses multiples composantes), on consolide les bases, on vérifie leur qualité et on peut parer ainsi à temps à leur éventuelle fragilité. S'il y a un prix à payer au manque de responsabilité pédagogique, il n'y a pas de prix à payer pour se former. Mieux vaut prévenir que réparer...

### Dans toute formation, il y a une grande part d'auto-formation

En résumé, j'ajouterais que si l'étape de formation dont j'ai parlé ici est individuelle et délibérée, elle a néanmoins besoin de communication, d'échanges à partir de la pratique pour faire avancer les intéressés, chacun étant à la fois acteur et observateur dans un groupe de formation et profite d'un certain transfert au niveau des savoirs qui naissent et se développent dans la formation. Ces échanges sont motivants et nous poussent à aller toujours plus loin dans nos connaissances et notre maîtrise de la pratique. On peut souhaiter que cette conception de la formation mène à une certaine polyvalence de base des entraîneurs, en marge de leur spécialité sportive. Un regard intérieur approfondi, associé à des connaissances et des savoir-faire pertinents ouvrent des portes de la compréhension de l'enseignement du sport. Cette approche permet aussi de sortir d'un circuit sur lequel on «tourne» depuis son jeune âge d'une part et, d'autre part, de ne plus reproduire des modèles d'enseignement, mais de créer son identité d'entraîneur et de là, sélectionner les méthodes d'entraînement adaptées aux différents élèves et se pencher enfin sur eux en connaissance de cause.

### Bibliographie

- Arnaud, P.; Boyer, G.: La psychopédagogie des activités physiques et sportives. Ed. Privat, Toulouse 1985.  
Cifali, M.; Moll, J.: Pédagogie et psychanalyse. Ed. Dunod, Paris 1985.  
Dolto, F.: L'image inconsciente du corps. Ed. Seuil, Paris 1984. Tout est langage. Ed. Seuil, Paris 1987.  
Fabre, M.: Penser la formation. PUF, Paris 1994.  
Hotz, A.: Apprentissage psychomoteur. Ed. Vigot, Paris 1985.  
Walther, E.: Accueillir l'inattendu, un prof de gym raconte. Ouvertures, Lausanne 1987. ■



L'entraîneur est le lien entre l'enfant et le sport.