

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 12

Artikel: "Sur le fond, je trouve que le club de sport est une bonne chose, mais..." : le club de sport et le comportement des jeunes adultes
Autor: Pfeiffer-Karabin, Marijana
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998013>

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>



(Photo: Daniel Käsermann)

«Sur le fond, je trouve que le club de sport est une bonne chose, mais...»

Le club de sport et le comportement des jeunes adultes

Marijana Pfeiffer-Karabin
Traduction: Yves Jeannotat

Le contenu de l'article qui suit s'inspire des résultats de travaux de recherches destinés à la dissertation «Les clubs de sport vus par les yeux des jeunes adultes», que l'auteure prépare à l'Institut de psychologie (section de psychologie appliquée) de l'Université de Zurich, travaux bénéficiant de l'Aide de l'Association olympique suisse.

De quoi s'agit-il?

Plus le temps passe, plus le sport est «dans le vent», plus il est considéré et, pour différentes raisons, plus sa pratique par une large couche de la population est approuvée. Les arguments dont on se sert à cet effet portent essentiellement sur le fait que le sport peut contribuer à maintenir et à améliorer la santé physique et psychique, tout comme la capacité de performance de l'être humain, auquel il permet en outre d'occuper intelligemment son temps libre tout en favorisant son intégration sociale.

Dans ce contexte, une place de choix est réservée aux sociétés sportives. On considère que leur apport, en ce qui concerne les aspects de la vie sociale, de la santé et de la culture, revêt une valeur telle qu'elle est tout simplement irremplaçable. Si l'on en croit les conclusions d'enquêtes menées par l'Association olympique suisse sur les activités sportives auxquelles se livre effectivement la population de ce pays, celles qui lui sont proposées sont de toute évidence appré-

ciées. On a ainsi pu établir, en 1994, que 40 pour cent des Suisses et des Suissesses au moins faisaient activement partie d'un club de sport.

Cela dit, la civilisation occidentale est, actuellement, en pleine mutation culturelle et sociale, une mutation qui se fait également sentir dans le domaine du sport.

En dépit des chiffres apparemment réjouissants relatifs au nombre de membres faisant partie de sociétés sportives, le club est, lui aussi, confronté à de nouvelles valeurs et à des besoins inhabituels. Et, alors que le sport de club traditionnel ne plaît plus qu'à certaines tranches de population, plus de 60 pour cent de non-membres – ou de membres non actifs –, donc plus de la moitié de la population suisse continue à ne pas tirer profit des structures en place. En raison de ces constatations, il était tout indiqué d'analyser, dans le cadre de l'étude qui sert de prétexte à cet article, le comportement sportif actuel des jeunes adultes, de déceler les attentes qui existent à

l'égard du club de sport d'aujourd'hui et, éventuellement, de trouver le moyen d'y mieux satisfaire. Concrètement, on a surtout cherché à savoir comment les jeunes adultes, garçons et filles, membres de clubs de sport, sportifs et sportives individuels, consommateurs et consommatrices de produits offerts par les centres sportifs commerciaux et, enfin, non-sportifs et non-sportives acceptaient et vivaient les activités auxquelles ils/elles avaient accès et pourquoi ils/elles participaient – ou ne participaient pas – activement à la vie associative.

Attitude et expérience des jeunes adultes et leur comportement sportif actuel

Ce qui caractérise les sportifs de club

Les familles dans lesquelles sont nées les personnes de cette catégorie ont pra-

Marijana Pfeiffer-Karabin, née en 1967, psychologue, est au bénéfice d'une licence en lettres. Ses études, à l'Université de Zurich, ont porté sur la psychologie, la psychopathologie et la pédagogie. Son travail de licence «La passivité sportive des jeunes adultes; une analyse qualitative» a obtenu, en 1993, le 1^{er} prix de l'Institut des sciences du sport de l'EFSM. Depuis 1995, elle occupe le poste d'assistante à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, section de psychologie appliquée. Elle s'y est plus particulièrement engagée dans des travaux portant sur la psychologie du sport et sur la psychologie du travail.

tiquement toujours donné une place en vue au sport. En d'autres termes, leurs parents et/ou leurs frères et sœurs ont toujours fait du sport et, la plupart du temps, dans le cadre d'un club. Les personnes questionnées faisant partie de ce groupe ont toujours été fortement encouragées dans la pratique de leur sport, et la plupart ont été inscrites au club dès l'enfance ou, au plus tard, dès l'adolescence. En principe, ils gardent de bons souvenirs de ce milieu. Pour eux, actuellement, la camaraderie occupe une place centrale dans le cadre du milieu sportif. Ils y apprécient la convivialité et les liens étroits qui les unissent, durant une période plus ou moins longue, à un groupe homogène et durable. En outre, les amitiés qui prennent corps au club se poursuivent à l'extérieur. Comparativement aux autres groupes questionnés, les sportifs de clubs sont ceux qui s'engagent le plus souvent et le plus fortement dans l'accomplissement de tâches bénévoles. La plupart considèrent cette activité comme une des plus importantes qui soient. Cela étant, ils font aussi preuve d'une volonté de fer et ils ont à cœur de se mesurer en compétition avec les autres. Ils sont fidèles au sport qu'ils ont choisi et s'entraînent de façon constante et à long terme. Ils sont satisfaits des infrastructures, des surfaces et des équipements mis à leur disposition par le club. Ils apprécient la conception structurée de l'entraînement et l'obligation qui leur est faite d'y participer régulièrement. Enfin, ils aiment prendre part, aussi, à des activités non sportives. En bref, ce genre de sportifs et de sportives «classiques» se contentent, dans une large mesure, des activités traditionnelles qui leur sont proposées. Cela ne les empêche pas d'émettre de violentes critiques sur certains points bien précis. Ils marquent expressément, par exemple, leur désir de pouvoir bénéficier d'un entraînement plus varié et d'entraîneurs mieux formés et plus compétents. Ils sont largement insatisfaits de la situation qui règne actuellement au sein de leurs sociétés sportives respectives dans ce domaine.

Ce qui caractérise les sportifs individuels et fréquentant les activités proposées par les centres sportifs commerciaux

Comme c'est généralement le cas pour les membres actifs de club, les familles des personnes de cette catégorie sont engagées dans la pratique du sport, parents, frères et sœurs s'encourageant et se motivant mutuellement. Par contre, s'ils ont bel et bien été, comme les précédents, membres actifs d'un club durant de longues années et, souvent, dès leur plus tendre enfance, ils y ont souvent fait, eux, des expériences négatives.

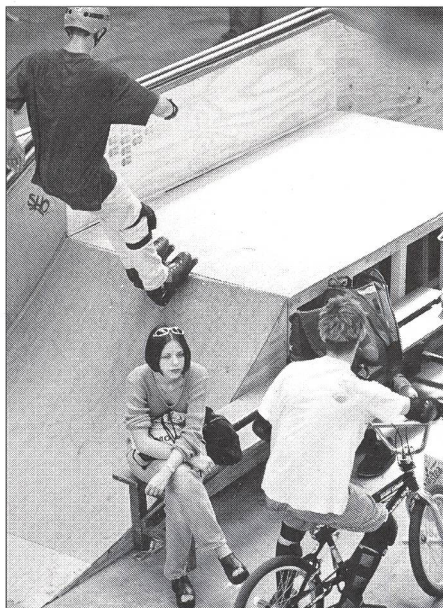
Aujourd'hui, ce qui caractérise les sportifs individuels ou fréquentant les activités proposées par les centres sportifs

commerciaux, c'est avant tout leur amour de la liberté et leur besoin d'indépendance et de spontanéité. La camaraderie, telle qu'elle se développe au sein des clubs, leur paraît suspecte. A l'encontre de cela, ils apprécient les rencontres occasionnelles se limitant à la pratique commune du sport et ne restreignant en rien leur liberté individuelle. En ce qui concerne le bénévolat, ils ont toujours été relativement passifs à son égard et, aujourd'hui, ils continuent à porter sur lui un jugement plutôt critique, mais pas nécessairement défavorable. Ils sont aussi moins constants que les membres actifs de club dans leur façon de faire du sport, et ils alternent les phases de pratique intensive et celles d'abstinence presque totale. Par contre, lorsqu'ils sont «présents», ils font preuve d'une volonté hors du commun. Mais il n'y a guère que leur propre performance et son amélioration qui comptent. Le fait de se mesurer à d'autres dans le cadre de la compétition ne les intéresse qu'occasionnellement et, lorsque c'est le cas, ils s'en servent essentiellement comme moyen de contrôle de leur propre niveau de performance. Il n'est pas rare qu'ils fassent du sport en famille ou avec des amis. De toute façon, pour eux, c'est la profession et/ou la famille qui compte(nt) au premier chef. Ils poursuivent, en effet, une multitude d'objectifs extrasportifs, ce qui les oblige à organiser l'emploi de leur temps libre en fonction des critères prioritaires qui leur sont propres. La plupart reconnaissent l'utilité de la pratique sportive pour la santé. Ce point leur sert d'ailleurs de prétexte pour s'entraîner plus souvent que ce n'est le cas chez les membres de club. Cet élément est même celui qu'ils considèrent comme le plus important pour les inciter à faire du sport. En bref, ils font tout pour que le sport qu'ils pratiquent soit favorable. Comme c'est le cas pour les membres de clubs, ils sont généralement contents des

infrastructures qu'ils rencontrent, mais ils exigent des locaux parfaitement présentés et aménagés, et tiennent à y trouver une atmosphère chaleureuse. Ils se différencient notamment des membres du premier groupe en refusant d'être liés par des obligations régulières. Ils désirent en effet pouvoir s'entraîner quand ils le veulent, ce qui ne les empêche pas d'être extrêmement exigeants par rapport à l'environnement pédagogique et à la compétence des entraîneurs. Sur ce point, ils ont une opinion bien mauvaise de ce qui se passe dans les clubs. Il est enfin intéressant de relever que, dans ce groupe aussi, on sait faire preuve de tolérance par rapport aux manifestations extérieures au sport et qu'on ne réfute pas les contacts qui s'y nouent. Ce dont on ne veut pas, par contre, c'est de la traditionnelle «camaraderie» souvent conditionnée par l'alcool et les intrigues.

Ce qui caractérise les non-sportifs

Contrairement aux deux groupes précédents, le sport n'a jamais été que peu ou pas présent dans les familles des non-sportifs. Sauf exception, ni leurs parents ni leurs frères et sœurs n'ont fait de sport, ni été membres actifs d'un club. Ils n'ont jamais non plus été encouragés par leurs parents ou par l'école à faire du sport. En lieu et place, ils n'ont au contraire gardé, pratiquement, que des souvenirs négatifs des heures d'éducation physique. Ces expériences issues des heures de «gym», ajoutées au reste, ont été décisives pour leur non-participation à des activités sportives ultérieures. Cette absence de conditionnement positif au sport n'a pas non plus pu être compensée par le club, la plupart n'y ayant de toute façon jamais mis les pieds. Ces facteurs paralysants sont, partiellement du moins, à l'origine de leur paresse actuelle, de leur indolence et de leur désir de confort. Généralement, les non-sportifs manquent d'ambition et sont peu performants. Ils craignent les efforts intenses et s'opposent à toute forme de contraintes dans ce domaine. Aujourd'hui encore, ils racontent que personne, parmi les membres de leurs familles, n'a jamais fait de sport et que l'éventualité de s'y lancer avec des amis, des collègues ou des connaissances ne les a jamais vraiment préoccupés. Très pris par leurs obligations professionnelles et/ou familiales, très engagés par ailleurs pendant leur temps libre, ils manquent maintenant de temps pour faire du sport. D'une façon générale, les non-sportifs ont une mauvaise connaissance de leur corps, de leur santé et de leur condition physique. Comparativement aux deux autres groupes, ils évoquent constamment la difficulté qu'ils ont à vivre en bonne harmonie avec leur corps et ils voient, dans ce handicap, un obstacle majeur à la pratique sportive. Tous accordent pourtant une importance de pre-



(Photo: Hugo Rust)

mier ordre à leur santé et à leur bien-être psychique. Acceptant de reconnaître, dans leur majorité, que le sport peut être bon pour la santé et pour l'équilibre psychosomatique – deux éléments qui leur tiennent à cœur –, l'un ou l'autre pourrait finalement se sentir motivé et se déclarer prêt à essayer. C'est un élément dont il faut tenir compte si l'on veut lutter efficacement contre la passivité sportive telle qu'elle se présente aujourd'hui.

Conséquences pour les clubs de sport

Les contrastes présentés par les trois groupes de personnes questionnées aboutissent normalement à des attentes différentes quant aux activités sportives souhaitées. Cela étant, une première conclusion s'impose: les clubs de sport doivent s'efforcer de différencier en conséquence leurs programmes et leur fonctionnement.

Groupe des sportifs de club

Pour que les clubs de sport puissent espérer continuer à exercer un attrait, il suffirait qu'ils acceptent d'innover sur quelques points. La constance qui caractérise les activités traditionnelles qu'ils proposent n'est pas en cause, puisqu'elle semble bien convenir à leurs membres. Répétons-le, les changements qu'ils devraient apporter sont peu nombreux: organisation plus professionnelle des unités d'entraînement, présentation plus intéressante et plus didactique de leur contenu, formation en conséquence des responsables de l'enseignement et de l'entraînement. En outre, dans le domaine du bénévolat, le volontariat est de rigueur. Or, pour qu'il se concrétise, il faut absolument que le travail à faire soit plus attrayant et corresponde mieux aux structures sociales de notre temps.

Groupe des sportifs individuels et fréquentant les activités proposées par les centres sportifs commerciaux

Les propositions de modifications, dont il vient d'être question, concernent aussi les sportifs individuels et ceux qui fréquentent les activités proposées par les centres sportifs commerciaux. Pour les membres de ce groupe, il faudrait aussi essayer d'alléger les obligations courantes en diminuant les aspects contraignants de l'entraînement. Par ailleurs, il conviendrait de mettre, au programme des activités, un nombre plus élevé de disciplines sportives différentes, des formes d'entraînement polysportives et des exercices conçus en fonction des préoccupations de la santé et des besoins personnels. Il y aurait également lieu d'accorder une plus grande attention à la présentation et à l'équipement des locaux. La place du jeu et de la détente devrait également gagner en importance, sans



(Photo: Daniel Käsermann)

oublier de faire appel à la volonté individuelle. Dans ce contexte, il conviendrait de réduire le nombre des compétitions au profit de l'engagement personnel et de l'amélioration de la capacité de performance. Des activités destinées aux familles, de même que diverses activités récréatives et de loisirs impliquant le jeu et la détente, notamment, pourraient également être bien accueillies, le tout enrobé dans une atmosphère agréable, collégiale et sans contrainte.

Groupe des non-sportifs

Pour parvenir à éveiller l'intérêt des abstinents de l'activité physique, pour leur permettre de jeter un coup d'œil dans les coulisses, voire de s'essayer à la pratique d'une activité sans obligation à long terme, il faut commencer par être plus accueillant et plus ouvert dans tous les sens du terme. Une partie des non-sportifs se sentant motivés à faire du sport pour des raisons de santé, les clubs devraient avoir à cœur de mieux mettre cet aspect en évidence et de proposer des activités en conséquence, en expliquant aux participants qu'on peut ainsi les aider à améliorer leur bien-être psychosomatique, à effacer leurs craintes et leurs mauvais souvenirs, à retrouver le chemin de leur corps. A partir de là, l'amélioration de leurs capacités générales devient possible. Ils sont en effet, dès lors, en mesure de se fixer des objectifs personnels réalistes et de tenter de les atteindre par le biais d'une activité sportive adaptée. Dans cette entreprise, la notion de performance doit d'abord passer à l'arrière-plan, et c'est donc au niveau très bas de leur condition physique qu'il s'agit d'aller les chercher pour leur proposer, sans exigences particulières et dans une atmosphère chaleureuse, de petits jeux et des activités polyvalentes bien organisées.

Pour empêcher que se maintienne, voire que se développe la passivité sportive, il serait bon de se préoccuper davantage des enfants et des adolescents, notamment en

les invitant à venir voir ce qui se passe au club d'abord, et en leur donnant ainsi envie de... revenir et de s'inscrire.

Pour en arriver là, il y a un travail de relations publiques à développer, dans le but, surtout, de mieux informer les parents quant aux possibilités qui existent et quant au rôle important que peut jouer le sport pour aider au développement harmonieux et positif des enfants.

Conclusion

De tout ce qui précède, on peut conclure que les clubs de sport se doivent de ne pas rester sans réactions par rapport à la situation actuelle. C'est en effet en réagissant comme il se doit aux mutations sociales de notre temps, et en prenant connaissance des nouveaux besoins qui en résultent, qu'ils parviendront à éviter que le sport populaire, ou Sport pour Tous, poursuive son évolution sans eux. Mais ils courent aussi le danger de perdre une partie de leur identité dans cette entreprise. Il ne leur suffit donc pas de relever à n'importe quel prix les défis toujours plus nombreux posés par la société, mais de continuer à mettre parallèlement leurs propres valeurs en exergue. De fait, c'est au centre de ces deux exigences que se trouve à coup sûr la vérité. Dans tous les cas, lorsque de nouvelles mesures sont mises en application, il convient d'observer leurs effets, de les analyser, d'en discuter et de les adapter si besoin est. Dans ce contexte, les connaissances nouvelles issues de l'enquête qui vient d'être présentée, de même que les recommandations qui en découlent, devraient pouvoir servir de base de discussion.

Bibliographie

Pfeiffer-Karabin, M.: «Les clubs de sport vus par les yeux des jeunes adultes» Une analyse qualitative. Rapport de recherche non publié et réalisé à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, section de psychologie appliquée, en collaboration avec l'Association olympique suisse, Berne 1996. ■