

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 5: J'aimerais aussi être performant!

**Artikel:** Gestion des déficits au niveau mental en handball : mener au score et perdre malgré tout!

**Autor:** Joseph, Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998787>

### **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:** 30.04.2026

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



## Gestion des déficits au niveau mental en handball

# Mener au score et perdre malgré tout!

Pierre Joseph, chef de la branche sportive J+S Handball, EFSM  
Traduction: Patrick Pfister  
Photos: Daniel Käsermann

**Toto veut aussi savoir ce qui se passe en handball et rend visite à Beat, qui entraîne une équipe Inter B et a récemment donné une interview sur les ondes d'une radio locale.**

... J'ai repris l'équipe masculine des juniors Inter B juste avant la reprise du championnat. Jusqu'à présent, les garçons se sont bien entraînés. Ils jouent bien également, même contre les meilleures équipes, mais ils ne tiennent pas la distance. En effet, mon équipe s'effondre dans les 5 ou 10 dernières minutes de la partie, qui sont souvent décisives. Le problème n'est pas physique. C'est dans la tête que cela se passe. Mes joueurs ont soudain peur de gagner: ils se découragent et n'arrivent plus à prendre leurs responsabilités, au point qu'ils en viennent à manquer des gestes élémentaires et à ne plus marquer même lorsqu'ils se trouvent dans une position idéale. Lors des sept dernières rencontres, nous avons perdu à quatre reprises avec une différence d'un ou de deux buts, quand bien même nous menions à chaque fois d'au moins deux

buts avant d'aborder les cinq dernières minutes de la partie... (Extrait de l'interview accordée à la radio locale.)

**Toto:** Salut Beat, j'ai entendu ce que tu as dit à la radio et je suis venu suivre votre entraînement ce soir parce que je suis curieux de savoir ce que tu comptes entreprendre pour résoudre le problème que te pose ton équipe.

**Beat:** Mes joueurs manquent de ressources mentales, raison pour laquelle leurs nerfs flanchent en match dans les moments décisifs. Il est possible de les faire progresser sur ce plan grâce à un entraînement approprié. C'est d'ailleurs ce que j'ai l'intention de faire plus particulièrement ce soir.

**Toto:** Les joueurs arrivent dans la salle. Je vois qu'ils amènent tous un cahier. Qu'est-ce que c'est?

**Beat:** Chacun possède ce qu'on appelle un «playbook». Il s'agit d'un cahier dans lequel ils peuvent classer les documents que j'ai préparés à leur intention.

**Toto:** De quelle sorte de documents s'agit-il?

**Beat:** Il s'agit par exemple de programmes de musculation personnalisés, de recommandations pour les exercices d'étiement, des règles de comportement à respecter, de tactiques défensives ou offensives... Les joueurs ne risquent ainsi pas d'oublier ce qu'ils ont à faire et peuvent mieux se préparer à leurs tâches.

**Toto:** C'est intéressant. Est-ce qu'ils vont travailler avec ce «playbook» aujourd'hui?

**Beat:** En principe, chaque joueur a toujours son «playbook» avec lui, à l'entraînement comme au match. Ils compléteront leur «playbook» après l'entraînement en prenant des notes sur les lacunes constatées ce soir.

**Toto:** Ah! je comprends! C'est donc un moyen d'attirer leur attention sur les fautes qu'ils commettent.

**Beat:** Non, pas exactement. Mes joueurs se rendent compte de leurs fautes dans pratiquement chaque situation. Et ils sont généralement capables d'analyser eux-mêmes leurs erreurs. Ma tâche consiste donc avant tout à leur montrer comment ils peuvent y remédier. Il ne s'agit pas tant de mettre le doigt sur leurs fautes que de montrer comment faire pour qu'elles ne se reproduisent plus. Pour cela, il importe davantage de s'appuyer sur leurs points forts plutôt que de

chercher à mettre en évidence leurs points faibles.

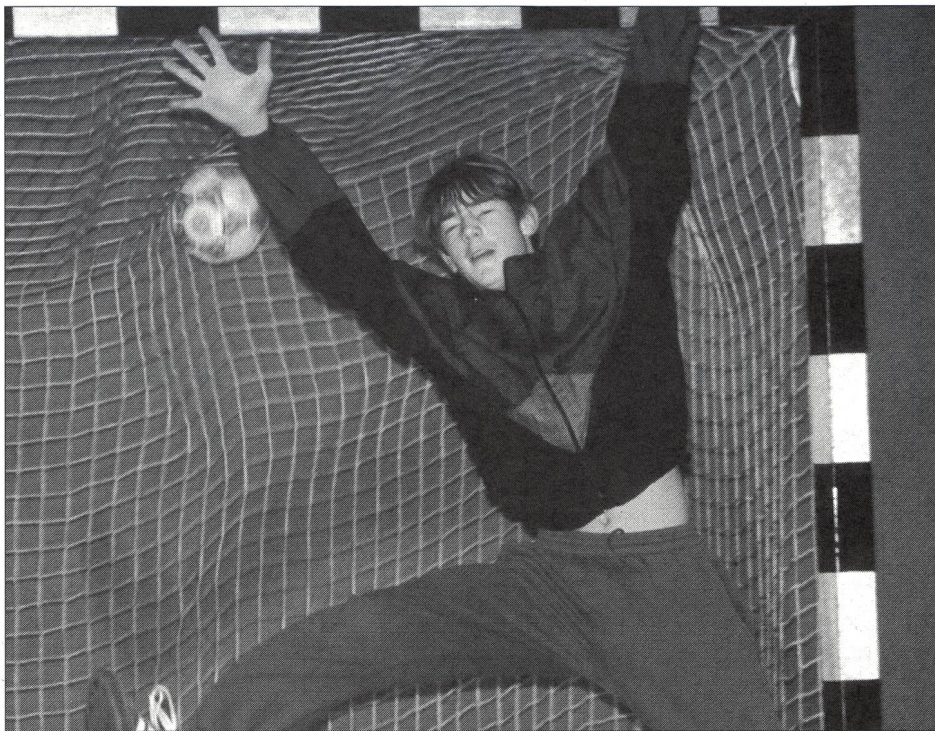
**Toto:** Concrètement, aujourd'hui, comment vas-tu t'y prendre pour développer leurs ressources sur le plan mental?

**Beat:** Voici les objectifs et tâches que je me suis donnés: premièrement, améliorer leur capacité de concentration – il faut entraîner et améliorer la faculté à rester concentré même quand on est fatigué; deuxièmement, respecter les consignes – il importe de s'en tenir strictement aux consignes et à la tactique définie même dans les situations de stress. Je noterai les manquements et y reviendrai à la fin de l'entraînement...

**Toto:** Comment vas-tu t'y prendre pour générer ces situations de stress?

**Beat:** En «corsant» progressivement une situation de jeu simple, en l'occurrence le tir au but sans opposition. Dans un premier temps, je laisserai mes joueurs tirer au but depuis huit mètres et sans opposition, afin qu'ils aient toutes les chances de marquer. Dans un deuxième temps, j'augmenterai légèrement la distance et placerai un joueur en opposition passive. S'il ne marque pas, le joueur qui a tiré reviendra en sprintant dans le cercle de but le plus éloigné chercher un autre ballon puis tirer à nouveau, cela jusqu'à ce qu'il parvienne à marquer. Je prendrai des notes sur les tirs manqués. Dans une troisième partie d'exercice, chaque joueur devra marquer trois fois de suite. En cas d'échec, il devra recommencer la série jusqu'à ce qu'il y arrive. Pendant ce temps, ses coéquipiers récupéreront les ballons et seront prêts à lui faire une passe pour une nouvelle tentative, en attendant de pouvoir à leur tour tirer au but. Cela constitue un facteur de pression supplémentaire, puisqu'aucun d'entre eux ne peut faire l'exercice tant que le joueur appelé à tirer n'a pas conclu sa série de manière victorieuse.

**Toto:** Tu m'as dit que tu prendras des notes. A quoi te serviront-elles?



**Beat:** Elles me permettront de mettre en évidence les moments où j'ai pu constater un relâchement de la concentration ou un problème quelconque. De la sorte, je pourrai sensibiliser mes joueurs aux facteurs qui ont contribué à les gêner.

**Toto:** Mais alors, tu cherches quand même bien à mettre en évidence les fautes qu'ils ont commises, non?

**Beat:** Si on ne prend que cet aspect en considération, oui. Mais ce qui est important, c'est la phase suivante: je ferai refaire ces trois exercices depuis le début. Je demanderai, lors du premier exercice, que mes joueurs savourent pleinement leur joie lorsqu'ils marqueront, comme s'ils étaient en match. De la sorte, ils vivront intérieurement leur réussite et pourront ancrer de manière positive l'image qui leur sera venue alors à l'esprit. Lors des deux exercices suivants, ils devront

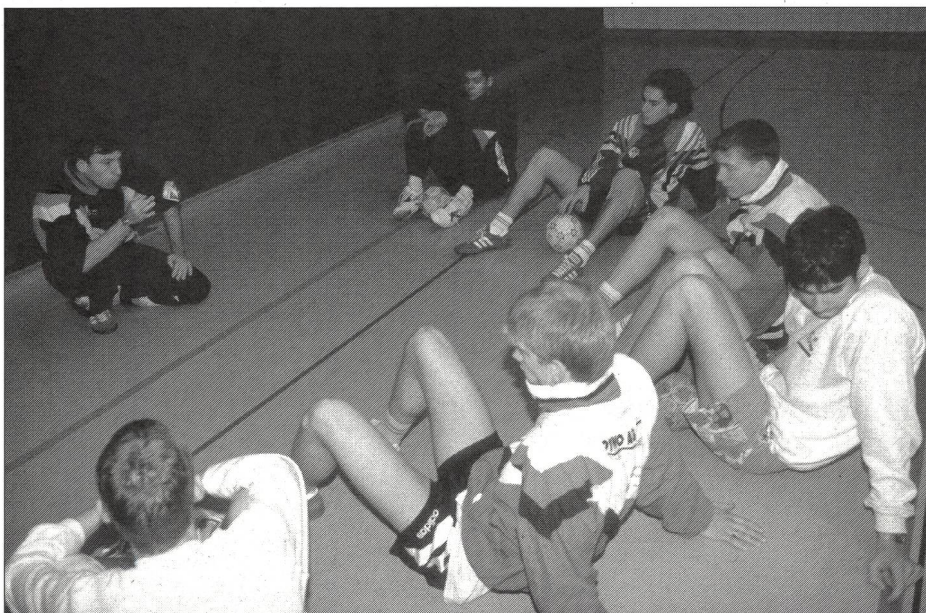
se rappeler cette image s'ils échouent dans leur tentative de marquer. En plus, un camarade leur viendra en aide: non seulement celui qui a échoué tentera de visualiser à nouveau l'image positive de succès qui s'est ancrée en lui, mais en plus un camarade viendra le reconforter en lui tapant dans les mains, ce qui contribuera à renforcer encore davantage l'impact positif de l'image. Après cela, le joueur effectuera une nouvelle tentative.

**Toto:** Que noteront tes protégés dans leur cahier à la fin de l'entraînement?

**Beat:** ils devront noter les problèmes qui se sont posés à eux et les solutions personnelles qu'ils ont imaginées pour les résoudre. L'image visualisée – une image de succès – doit être décrite de telle manière qu'elle reste vivante dans leur esprit encore plusieurs jours après. Ils devront tenter de dessiner cette image, si possible en couleurs. Par la suite, nous pourrons nous appuyer à nouveau sur cette image et renforcer ce souvenir positif.

**Toto:** Je constate que tous tes joueurs sont prêts. Je vous souhaite beaucoup de succès et me réjouis déjà du prochain match que vous allez disputer.

**Beat:** Merci Toto pour ta visite. Généralement, de telles méthodes d'entraînement demandent du temps jusqu'à ce qu'on puisse en remarquer les effets concrets. Mais je suis convaincu que nous devons procéder de cette manière si nous voulons pouvoir un jour remédier aux problèmes qui nous perturbent actuellement sur le plan mental. ■



Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

Cache-cache: ARBITRE