

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "L'envie de se dépasser"  
**Autor:** Gautschi, Roland / Müller, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996096>

#### **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**

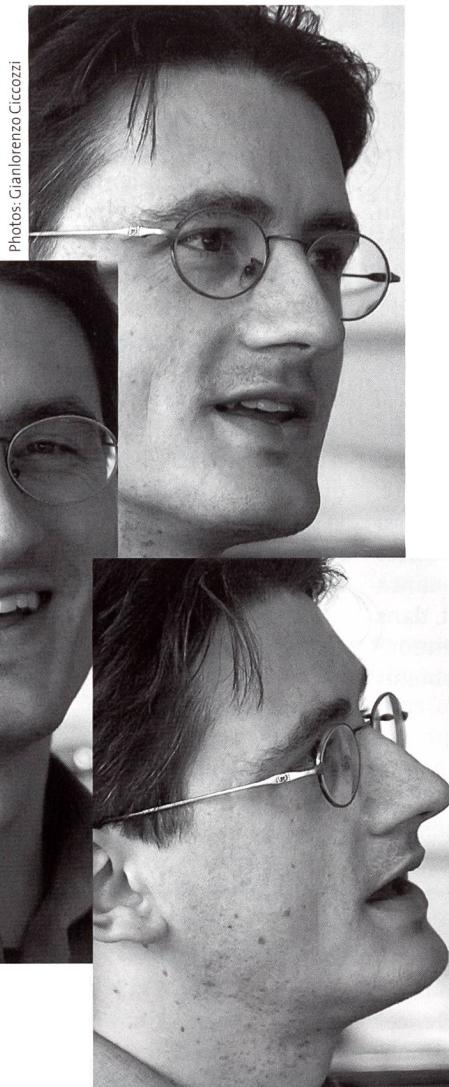
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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

Le point de vue d'un formateur d'entraîneurs

# «L'envie de se dépasser»



Heinz Müller

Roland Gautschi

**m**obile: En page 21 de ce numéro de «mobile», d'Artagnan pose une question provocatrice qui dit en substance ceci: les motifs cités par les entraîneurs suisses contribuent à remporter des médailles en compétition. Quel est votre avis?

**Heinz Müller:** Je pense que le plaisir pris à l'activité sportive et la valeur d'exemple sont des motifs importants, mais pas suffisants. Dans le sport de haut niveau, les entraîneurs doivent certes donner envie à l'athlète ou à l'équipe de se dépasser globalement, mais ils doivent aussi leur donner des objectifs concrets et ambitieux et ensuite savoir contrôler les résultats obtenus.

d'être congédiés. Mais, je tiens à le répéter, motivation ne rime jamais avec court terme. Permettez-moi de nuancer ma pensée: tout dépend du niveau des sportifs et du type de discipline sportive. Ces facteurs jouent un rôle essentiel dans la motivation. D'autre part, le travail de l'entraîneur n'est pas le même que celui du coach.

**Existe-t-il une différence entre la motivation d'un entraîneur chargé d'athlètes de haut niveau et celle de son homologue actif dans le domaine du sport populaire?**  
Quel que soit le niveau, il est indispensable de se fixer des objectifs à long terme. Ces objectifs peuvent cependant

Heinz Müller, responsable de la formation des entraîneurs à l'Association olympique suisse, nous dit ce qu'il pense des résultats de l'enquête sur la motivation des entraîneurs présentée en pages 20 et 21 de cette édition.

**L'enquête ne révèle-t-elle pas aussi une certaine autosatisfaction de la part des entraîneurs? Une autosatisfaction liée non pas aux succès remportés, mais à une nonchalance bien helvétique?**

Pour moi, il est injuste de voir de l'autosatisfaction dans le plaisir de remplir une mission dans le sport de compétition et de chercher à obtenir les meilleures performances. L'autosatisfaction ne consiste pas non plus à se reposer sur ses lauriers. Les entraîneurs ne devraient pas se concentrer uniquement sur les rares moments de bonheur intense, mais aussi sur des objectifs à long terme. Il est vrai que dans certaines disciplines sportives, les entraîneurs doivent rapidement faire leurs preuves sous peine

être de différents types. Pour le sport de haut niveau, les performances doivent être concrètes et mesurables. Par contre, dans le sport populaire, l'objectif peut consister à rester en bonne santé, à améliorer ses compétences sociales en pratiquant un sport d'équipe ou encore à vivre sa passion du sport.

**Que pensez-vous de l'affirmation suivante: «Un entraîneur doit être motivé, mais sa tâche n'est pas de motiver»?**

A mon avis, dans le sport de haut niveau, c'est la motivation de l'athlète qui prime. L'entraîneur n'est pas là pour le pousser à accomplir ses exercices. L'athlète doit savoir se motiver lui-même. Mais l'entraîneur doit avoir la motivation de demander la bonne performance au bon moment au sportif dont il a la charge. Cette tâche n'est pas simple! Il peut arriver qu'un entraîneur ait une baisse de régime et qu'il perde sa motivation. Dans ce cas, il lui est très utile de pouvoir compter sur un réseau d'amis et de collègues. Ces collègues ne doivent pas forcément travailler pour le même club ni dans la même discipline sportive. Ce qui est important, c'est qu'ils connaissent la problématique et l'univers du sport de compétition.

**Connaissez-vous de mauvaises raisons de vouloir devenir entraîneur?**

Une mauvaise raison consiste pour l'entraîneur à vouloir se définir par les performances de l'athlète ou de l'équipe dont il a la responsabilité. Bien évidemment, chacun a le droit de voir son travail reconnu à sa juste valeur, mais il ne s'agit pas pour les entraîneurs de rechercher uniquement l'attention des médias. **jm**