

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Quel doit être le prix de la performance?  
**Autor:** Boucherin, Barbara / Golowin, Erik / Mengisen, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995251>

### **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:** 09.04.2026

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

Il n'est pas toujours aisé de comprendre la performance sportive et les corrélations qui s'établissent entre ses différentes composantes. Pour être sensée, la performance doit mettre l'accent non pas sur le résultat, mais sur ce que le processus déclenche au niveau de l'individu.

**D**ans notre société fondée sur la performance et régie par les règles de l'économie, nos schémas de pensée sont déterminés par des valeurs figées dans la norme. La performance et la manière de l'accomplir sont jugées à l'aune de l'idéologie dominante, qui leur octroie également un prix plus ou moins élevé et qui décide dans quelle mesure l'individu peut s'orienter en fonction d'elles. Il nous semble important d'entamer une réflexion sur la notion de performance au carrefour entre le sport amateur et le sport de compétition, afin de permettre à ces deux catégories de se compléter et de s'enrichir réciproquement dans le cadre de l'enseignement du sport.

# Quel doit être le prix de la performance

La performance est souvent confondue avec le résultat. Les tests, les scores et les statistiques servent à déterminer des valeurs moyennes qui seront utilisées pour évaluer des performances. L'objectif de la performance, qui est déterminé par autrui, ne tient pas toujours compte de la progression individuelle. En revanche, l'approche pédagogique conçoit la performance comme un processus qui permet à chacun de renforcer son développement personnel.

Dans le cadre de l'enseignement du sport également, la performance humaine est l'expression de processus hautement complexes. Lors de l'accomplissement de ses performances, chaque individu fait appel à un certain nombre d'éléments (capacités, aptitudes, connaissances, conceptions ou encore motivation) qui déterminent sa résistance physique et mentale. Dans un cours ou à l'entraînement, l'amélioration des performances individuelles permet aux apprenants de mieux comprendre le rôle de chacun de ces éléments. Les expériences vécues sont plus enrichissantes si l'apprenant voit les relations et les structures qui existent entre ses actions. Dans un cours d'éducation physique ou à l'entraînement, on apprend à mieux réagir face à des problèmes et à mieux relever les défis. Cette approche renforce des aspects de la personnalité tels que l'organisation personnelle, l'autodiscipline ou encore la conscience de soi. Les jeunes s'entraînent à aborder différents défis et à mieux les gérer à long terme. Pour qu'ils y parviennent, il est indispensable de leur montrer comment formuler eux-mêmes ces objectifs qui sont autant de paris personnels.

Pour pouvoir tenir compte des liaisons et des interactions qui existent entre les différentes composantes de la performance, l'enseignement suivra des stratégies d'ordres pédagogique, méthodologique et technique qui l'aideront à soutenir le développement personnel et à le compléter au besoin. Les contributions que nous publions dans ce numéro de «mobile» étudient le concept de performance sous différents angles: philosophique, éducatif et didactico-méthodologique. Nous espérons que nos lecteurs saisiront mieux la valeur pédagogique de la performance et les possibilités qu'elle offre, et qu'ils organiseront leurs heures d'enseignement ou d'entraînement de manière à faire de l'amélioration des performances un processus enrichissant au plan personnel.

*Barbara Boucherin, Erik Golowin, Walter Mengisen, Max Stierlin*

## **Les expériences positives augmentent la volonté d'accomplir des performances.**

L'entraînement et l'enseignement atteignent leur niveau maximal d'efficacité lorsqu'ils déclenchent l'enthousiasme des participants qui, s'ils considèrent le cours comme un moment fort, gèrent d'autant mieux la dimension psycho-émotionnelle. De cette manière, on éveille leur intérêt, on affermit leur disposition à fournir des efforts et on exerce un effet stabilisateur et encourageant sur leur mental et sur leur motivation. L'ambiance du cours, marquée par la personnalité de l'enseignant et des autres participants, influence le climat d'apprentissage. En outre, le rythme d'apprentissage et les progrès enregistrés déterminent dans quelle mesure les expériences vécues seront perçues comme un succès et donneront envie au participant de viser encore plus haut.

## **La volonté d'accomplir des performances permet à l'individu de réaliser ses objectifs.**

Atteindre un but provoque chez l'individu un sentiment de satisfaction et de contentement. Pour cela, il doit avoir la ferme volonté d'accomplir une action; il doit diriger toutes ses énergies sur l'objectif fixé et se concentrer mentalement et psychologiquement sur la concrétisation du succès. La décision de mobiliser sa volonté pour accomplir une performance est l'expression de motivations d'ordre émotionnel. En d'autres termes, la disposition à la performance est un point de départ idéal pour permettre le développement de sa force de volonté.



Photo: Daniel Käsermann

# formance?

## **La performance sportive résulte non seulement d'un travail acharné, mais aussi d'une organisation intelligente de l'entraînement.**

La performance sportive correspond à des actions à la fois complexes et globales. Elle découle de la réunion de différentes composantes: processus et actions partiels, effets mécaniques, échanges sociaux, sans oublier le cognitif et l'émotionnel. Pour combiner avec succès tous ces éléments et en faire la base d'une performance, il ne suffit pas de tout miser sur un entraînement draconien tenant uniquement compte de l'énergie développée par le sportif – loin s'en faut! La performance sportive requiert des stratégies d'entraînement qui mettent l'accent sur les interrelations unissant les différents éléments en jeu et qui les fassent coexister harmonieusement. Du reste, c'est de cette manière que l'on définit actuellement l'intelligence. L'intelligence est la capacité de concevoir les relations qui existent entre les objets. Il ne s'agit plus d'aptitudes purement intellectuelles, mais d'un tout englobant également des aspects sensoriels, cognitifs et émotionnels. Pour être intelligentes, les stratégies doivent donc utiliser des synergies sélectionnées selon certains critères et orientées vers le résultat visé.

## **Le potentiel de réaliser une performance peut être développé si l'individu investit continuellement son énergie psychique dans des objectifs qui représentent un défi personnel.**

Tout défi est une occasion d'apprendre quelque chose et de ressentir une vraie joie. Or, comme l'apprentissage est souvent le fruit d'une pression extérieure, il n'est pas toujours facile de

voir qu'il existe une relation entre la performance personnelle et la qualité du vécu. De nos jours, les jeunes ont tendance à être facilement satisfaits d'eux-mêmes et à rechercher non pas la joie profonde, mais un plaisir superficiel. L'enseignement et l'entraînement sportifs sont des moments au cours desquels on n'insiste pas sur la gratification, mais sur l'action en tant que telle. Les processus et les conséquences émotionnelles permettent à l'individu de mieux se comprendre et de pratiquer l'autoréflexion. Cela implique qu'il doit sans cesse investir son énergie psychique dans de nouveaux défis. Les objectifs de performances dictés par notre société peuvent donner des feedback à l'individu. Mais ce dernier ne vivra des expériences réellement encourageantes que s'il se sent personnellement prêt à relever des défis.

## **La concentration et la performance atteignent leur niveau optimal lorsque l'action et la conscience forment un tout.**

Quand il s'agit de tirer parti des émotions pour améliorer l'apprentissage ou les performances, le «flux» constitue le cas idéal. C'est le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi qui a créé le concept de «flux» (ou «flow», en anglais) pour décrire l'état idéal dans lequel l'individu s'ouvre totalement et ne sépare plus sa conscience de son action. Cet état est souvent défini comme un état de joie spontanée et de vitalité positive permettant d'accomplir des performances avec facilité. La concentration est telle que le sportif ne perçoit plus que l'action qu'il est en train de réaliser et qu'il oublie toutes les contraintes spatio-temporelles. Cet état ne peut être atteint que si le corps doit fournir un effort important et/ou que l'activité mentale est intense. Dès que la concentration diminue, le «flux» s'interrompt et l'expérience est stoppée. **m**