

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Se concentrer sur l'essentiel  
**Autor:** Cuvit, François / Birrer, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995952>

### **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:** 09.02.2026

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



# Se concentrer sur l'ess

Lorsque le tireur au but prend son élan, que la joueuse de curling s'apprête à lancer la pierre décisive ou que le cavalier prépare son cheval à sauter le dernier obstacle, nous assistons, admiratifs, à des instants de calme et de concentration extraordinaires. Comment les sportifs parviennent-ils à atteindre cet équilibre? Selon Daniel Birrer, psychologue du sport, l'entraînement de la concentration ouvre des perspectives considérables.

François Cuvit

**L**a concentration peut s'apprendre, de même que la déconcentration. Qu'est-ce que cela signifie concrètement, et non pas seulement en rapport avec la compétition? *Daniel Birrer*: Nous savons tous ce qu'est la concentration. Nous sommes souvent concentrés sans le savoir, ce qui est sans doute la meilleure forme de concentration, puisqu'elle se fait sans effort. De nos jours, on associe souvent l'attention à l'effort. On devrait cependant s'écarter de cette vision des choses, car la concentration peut aussi procurer une satisfaction, lorsqu'on est plongé dans une activité au point de s'y perdre. On peut y parvenir lorsqu'on s'est fixé des buts précis, qu'on a exécuté un mouvement en toute conscience, qu'on a développé la notion de contrôle et qu'on a fixé son attention sur le présent et le plaisir.

**Voulez-vous dire par là que certaines méthodes d'entraînement sont avant tout conçues pour ceux qui ont des problèmes de concentration?** Au fond, souvent, il ne s'agit pas d'un problème de concentration, mais d'un problème «psychorégulateur»: on n'arrive pas à se concentrer parce qu'on est trop tendu, qu'on s'est fixé des objectifs trop élevés, ou qu'on ne croit pas en soi. En fait, je dirais que l'individu ne souffre pas vraiment d'un manque de concentration, mais plutôt qu'il surestime certains éléments d'une situation donnée.

**La tâche du psychologue du sport varie-t-elle selon qu'il est en charge d'une équipe ou d'un sportif en particulier?** La différence entre les deux approches est sensible. Lorsque je travaille avec

un sportif, nous parlons des exigences auxquelles il doit satisfaire en compétition. Lorsque nous abordons le thème de la concentration, l'athlète m'explique dans quelles circonstances il a tel problème, quelles sont les difficultés qui émergent, à quelle occasion répétée il perd sa concentration, et quels sont les moyens qui pourraient l'aider. Je lui donne en fait une leçon particulière, durant laquelle nous cherchons à obtenir un résultat ensemble. Autre exemple: une vététiste me décrit l'étape qu'elle doit parcourir et les endroits où elle a rencontré des difficultés; elle les explique et les note. Sur cette base, nous pouvons réfléchir ensemble à ses problèmes de concentration et trouver des solutions. Ma manière d'enseigner, dans ce cas, est donc différente de celle que j'adopte pour une équipe de volleyball de 12 personnes.

**Il existe toute une palette de méthodes d'entraînement psychologique permettant d'atteindre l'équilibre psychique. Comment ces méthodes sont-elles appliquées en Suisse, par rapport aux autres pays?** Si je compare la Suisse avec, par exemple, l'Australie, la Grande-Bretagne ou les Etats-Unis, ces méthodes ne sont pas encore utilisées ici de façon systématique. La situation en Allemagne est semblable. En Autriche, certaines disciplines sportives font abondamment usage de ces techniques, et les projets qui les ont employées ont obtenu un succès considérable. Curieusement, ces expérimentations ne se font pas vraiment dans les disciplines qui ont la faveur du public, mais plutôt dans celles qui sont marginales, et c'est aussi le cas en Suisse. Ceux qui les pratiquent déclarent vouloir prendre de nouvelles voies et se disent prêts à tout essayer.





Revenons aux formes d'entraînement psychologique, et plus spécialement à celle que l'on appelle «régulation psychique». Elle consiste à être capable d'influencer son état de relaxation ou d'excitation. Pour simplifier, il s'agit du problème suivant: nous restons bloqués dans certaines situations, parce que notre attention se dirige sur quelque chose qui nous nuit ou nous distrait. Existe-t-il un moyen efficace d'éviter que cela se produise? Il n'est pas si facile de répondre à cela, car la nature des problèmes varie. J'utilise souvent plusieurs méthodes à la fois. Prenons l'exemple du coureur de marathon, qui, au 32<sup>e</sup> km, se focalise sur ses douleurs: ses jambes lui font mal, ou il a des difficultés à respirer, et il se dit: «Je n'en peux plus». On sait que les bons coureurs de marathon ont des stratégies de diversion. Ils s'éloignent par la pensée de leur corps et se concentrent sur d'autres idées ou sur ce qui les entoure. Natascha Badmann s'imagine, par exemple, qu'elle est un aigle survolant la route et elle renforce cette image en se disant: «Je me sens très légère en ce moment précis. En fait, je flotte.», bien qu'au même moment, ses jambes lui fassent mal.

**Mais en pratique, n'est-il pas extrêmement difficile de se détacher de la douleur, de la sublimer en quelque sorte, et de diriger son attention sur autre chose?** C'est, comme pour toute chose, une question d'entraînement et de forme d'entraînement. A titre d'exemple, j'ai travaillé avec des cyclistes et leur ai montré comment appliquer ces méthodes à un entraînement intensif. Ils devaient, par exemple, réaliser plusieurs fois un itinéraire comportant une montée bien précise; durant cette montée, ils s'exerçaient à détourner leur esprit de leurs jambes, qui les faisaient souffrir en raison d'une trop grande concentration d'acide lactique. L'attention peut également se porter sur le mouvement de rotation du pied, et faire en sorte que, par une alternance de détente et de tension, les muscles bénéficient d'un meilleur apport d'oxygène. On a recours, là aussi, à une image, qui produit un effet de décontraction sur le mouvement des jambes. Lorsque le passage de la détente à la tension est facilité, la circulation du sang, tout comme l'apport de substances nutritives, se font dans de meilleures conditions.

**La douleur est un aspect des choses, mais il existe des situations plus complexes: pensons à un tireur qui est parvenu en finale et qui est en tête du classement. Dans ce contexte, il s'agira pour lui de ne pas craquer, de ne pas être paralysé par la peur d'échouer. Existe-t-il des méthodes similaires pour se libérer de tels conditionnements?** Cet exemple est, bien sûr, d'une toute autre nature. Dans ce cas, la préparation est très importante. Le sportif doit être convaincu qu'il s'est bien préparé. En outre, il doit

### Exemples concrets

#### Varier les stratégies

*Le fait de focaliser consciemment son attention durant la phase qui précède immédiatement la compétition – par exemple dans les deux minutes avant de réaliser un essai de saut à la perche – aide le sauteur à structurer le rituel qu'il a choisi. Dans la pratique, l'unité de régulation psychique, un processus orienté sur les besoins individuels de l'athlète, a fait ses preuves; ce système englobe en général trois techniques de concentration basées sur l'autosuggestion, à savoir:*

- a. un exercice respiratoire,*
- b. la visualisation des points d'enchaînement du mouvement et*
- c. des consignes.*

*Un exemple: respiration relaxante (a), associée à des formules autosuggestives du genre: «Je suis calme, totalement concentré!», représentation du déroulement optimal du mouvement (b, p. ex. course d'élan, marques au sol, impulsion, renversé-extension, franchissement de la barre) associée à des injonctions stimulantes (c): «élan haut et rapide, impulsion explosive! Go!». Il est important que cette unité de régulation psychique ne soit pas conçue de façon rigide. Pour préparer la compétition, il est préférable de mettre en place une stratégie modulable et variée; elle présente le double avantage de pouvoir être adaptée aux spécificités de la discipline concernée, d'une part, et d'être développée et modifiée dans des unités d'entraînement proches de la compétition, d'autre part. Dans des situations de compétition difficiles, la confiance en soi et la conviction de maîtriser les événements sont des qualités fréquemment citées dans le déroulement du rituel de préparation.*

**Hanspeter Gubelmann**

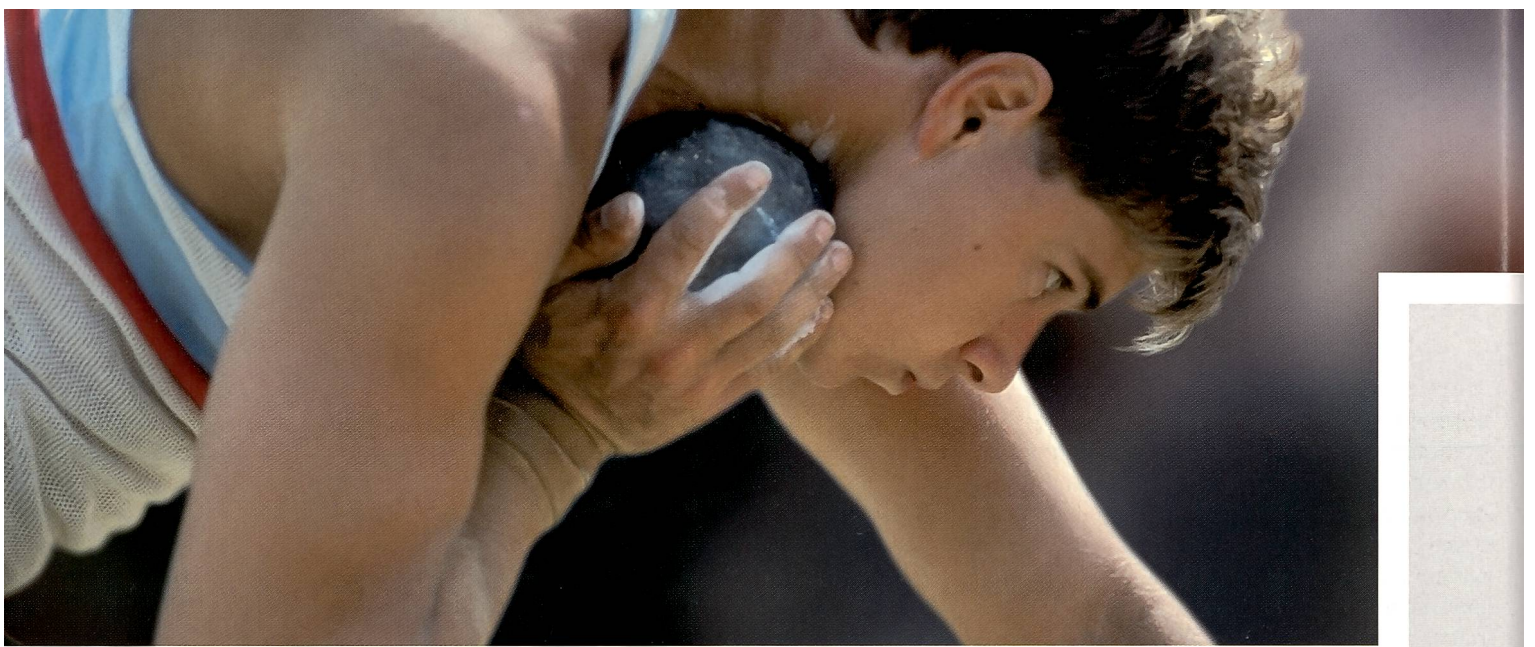
*Maître d'éducation physique, psychologue du sport, chargé de cours à l'EPFZ. Adresse: gubelmann@sport.anbi.ethz.ch*

#### Un plan de concentration pour chaque phase de la course

*Lorsqu'on me demande de décrire un cas pratique, je repense toujours à un sprinter rencontré il y a quelques temps. Malgré les évidents progrès obtenus à l'entraînement, il ne parvenait pas à faire le saut de qualité lors des meetings, en particulier lors des rencontres internationales où ses chronos restaient moyens. Lors de la première séance, nous avons pu identifier la source de ses difficultés, qui résidait dans une focalisation trop importante sur les attentes du résultat et le sentiment d'obligation de réussir: ceci provoquait des crispations inutiles qui rendaient sa foulée trop forcée et mécanique. En cinq séances, nous avons pu décortiquer son*

(Suite à la page 19)





travailler à hiérarchiser ses objectifs. Dès le début de la compétition, l'objectif de la performance ne doit plus être essentiel. Il ne faut penser qu'à l'objectif de la tâche à accomplir ou de la technique, de la qualité ou de l'attitude. L'esprit se pose uniquement sur le guidon, le cran de mire et la détente. Dans certains sports, se fixer un objectif technique durant l'épreuve peut même nuire au déroulement automatique du mouvement.

**Lors de la préparation, les priorités sont-elles donc différentes de celles qui ont cours le jour de la compétition?** Oui. Autrement dit, on a préparé la hiérarchie de ses objectifs à l'avance et on sait que le but est de gagner la compétition. Mais lorsque la compétition a commencé, le but disparaît. Le seul objectif qui reste, c'est d'agir le mieux possible, en appliquant les techniques que nous venons de décrire. Lorsque des pensées d'échec émergent, il faut immédiatement les recentrer sur l'exercice, sur la conduite du vélo ou, pour le football, sur le jeu.

**Et comment s'y exercer? La situation peut être radicalement différente selon qu'il s'agit d'une compétition ou d'un entraînement!** On peut s'exercer en disputant des compétitions plus faciles ou en réalisant un entraînement plus difficile. On peut également simuler des compétitions et se fixer un certain nombre de tâches à réaliser. Il est essentiel que les sportifs se rendent compte qu'ils peuvent manipuler leur attention. Au début, ils le font peut-être volontairement, mais ils doivent réaliser qu'il ne s'agit pas vraiment d'un effort volontaire, mais plutôt d'une concentration sur l'essentiel, sur la tâche à accomplir, qui consiste, par exemple, à tirer. Ce sont des méthodes d'entraînement que le sportif doit exercer: il doit essayer de diriger sa conscience à la fois volontairement et involontairement, ou sans effort.

**Il existe diverses méthodes de «régulation psychique»: cognitive, motrice, mais aussi mixte. Chacune présente des avantages. Y a-t-il des circonstances où une technique est recommandée plus qu'une autre, ou doit-on chercher des solutions sur mesure?** J'essaie de trouver pour chaque cas une solution sur mesure. J'analyse en détail avec chaque athlète le déroulement de sa préparation. Il s'agit de trouver pour chacun ce qui lui convient: quelle méthode utiliser à quel moment? Et aussi: à quoi peut-on renoncer, de quoi a-t-on vraiment besoin? Cette démarche

est très importante, car les circonstances extérieures changent sans cesse. Un jour, on peut être retardé par un embouteillage ou un accident et arriver en retard à la compétition: le temps de préparation à disposition sera donc écourté. On doit donc absolument savoir ce qu'il faut faire et comment on peut, le plus rapidement possible, se mettre dans l'état d'alerte que nécessite la compétition.

**Peut-être pourrait-on établir une sorte de rituel dont les éléments nous rassurent.** J'évite volontairement le mot «rituel», qui sous-entend, la plupart du temps, des actions bien déterminées, quelque chose de rigide et de mystique. Le rituel donne de la force, et c'est précisément là qu'il y a danger car, si un jour le temps manque pour accomplir le rituel, on risque de se sentir insécurisé. Si une fois, par inadvertance, un sportif commence par lacer son patin droit plutôt que son patin gauche, il s'élancera sur la glace avec le sentiment de s'être mal préparé. C'est pourquoi j'utiliserais plutôt le terme de routine. Une routine peut être modifiée et n'a pas autant de connotations mystiques; elle est plutôt fonctionnelle et plus souple. La routine, elle aussi, apporte la sécurité, c'est-à-dire le contrôle de soi, mais son efficacité ne dépend pas d'un déroulement strict. Je trouve aussi très important que les athlètes avec qui je travaille développent leurs propres idées à ce sujet.

**Le travail dans ce domaine, cependant, suppose une certaine maturité chez l'athlète; il devrait avoir déjà vécu un certain nombre d'expériences. L'entraînement pratiqué dans le sport populaire ne devrait-il pas aborder certaines notions de psychologie, afin de pouvoir disposer de meilleures conditions au niveau de la compétition?** Oui, c'est aussi mon avis. Ces méthodes ne devraient même pas nécessairement être introduites au niveau du sport populaire, mais plutôt chez les juniors. On pourrait aussi utiliser des techniques de relaxation et les adapter aux enfants; ces méthodes sont, par ailleurs, déjà appliquées dans le sport à l'école.

**Le sport à l'école est un «public cible» important. Pouvez-vous nous donner des exemples concrets d'exercices de concentration intégrés à la pratique du sport et qui, par là même, améliorent la qualité de vie?** Il y a beaucoup de choses très simples à faire. Lorsque j'organise un entraînement de contrôle, je conseille aux élèves d'observer soit la balle, soit la personne qui s'ap-



## Exemples concrets

prête à jouer. L'exercice d'attention, incorporé au jeu de balle, crée un automatisme: lorsqu'un joueur engagera son action, l'attention sera focalisée sur lui et non sur un événement quelconque qui s'est déroulé avant le début du jeu. Un autre exemple: lorsque des jeunes s'entraînent à faire des sauts, je leur apprend à toujours atterrir sur l'angle extérieur droit du tapis avant de rebondir. Le but principal est certes de les entraîner au saut, mais aussi d'exercer leur attention. Lorsque j'organise un entraînement de la force pour de jeunes adultes, au lieu de commencer par les faire travailler avec des haltères, je leur dis: «Imaginez que vos poings doivent parcourir le chemin le plus court possible vers le haut, et exécutez le mouvement approprié!». Ils se concentrent donc sur l'exécution du mouvement, mais en même temps, en inscrivant ce geste dans une direction unique, ils réalisent un mouvement plus économique. Mon entraînement de la force a ainsi englobé également un entraînement de la concentration et de la psychomotricité.

**En résumé, on devrait donc concevoir les séquences d'exercices d'une façon plus globale?** Exactement. Et donc, tout en suivant un entraînement normal, faire un entraînement mental!

Aujourd'hui, lorsqu'on observe des jeunes en train de faire du sport, on constate souvent que leur posture et la coordination de leurs mouvements sont mauvaises. Ils ne savent pas comment respirer, et à peine comment se détendre. S'il est vrai que les concepts pédagogiques actuels intègrent ces aspects, la formation des enseignants présente-t-elle encore des lacunes à ce point de vue? C'est aussi un problème qui relève des plans d'études. Leurs contenus sont très chargés et souvent limités aux disciplines sportives et à leurs techniques. A vrai dire, je ne suis pas vraiment à jour, mais je sais que les plans d'étude avec lesquels j'ai travaillé n'étaient pas suffisamment axés sur des habiletés de base telles que la relaxation, le détachement ou l'économie des mouvements. Ces compétences peuvent être enseignées sans être reliées à une discipline en particulier. J'ai également constaté que les réformes du système de formation progressent très lentement. Tous, nous avons reçu un certain type d'enseignement, et avons tendance à lui rester fidèles. Et là, je ne pense pas seulement aux maîtres d'éducation physique et de sport, mais aussi au monde du sport et à la société. Nous avons tous à l'esprit une certaine idée du sport, et les élèves aussi, lorsqu'ils nous disent: «Nous ne voulons pas faire des exercices pour économiser les mouvements, mais jouer au football!». Notre «public cible» exerce une certaine pression, qui nous place, nous les enseignants, face à un dilemme. Et pour combattre ces résistances, il faut consacrer beaucoup de temps et d'énergie!

m

**Daniel Birrer** exerce la fonction de collaborateur scientifique auprès de l'Institut des sciences du sport de l'OFSP. Son adresse e-mail: [daniel.birrer@baspo.admin.ch](mailto:daniel.birrer@baspo.admin.ch)

(Suite de la page 17)

*100 mètres, établir un plan de concentration précis de chaque phase de la course. Chaque phase était associée à un mot-clé que l'athlète avait «senti», comme dans une sorte de re-évoation d'images et d'émotions propres à l'attitude et aux gestes recherchés. Progressivement, l'athlète prit confiance dans le plan, en l'appliquant aux entraînements et puis en compétition. Les résultats ne se firent pas attendre, le sprinter avait réussi enfin à rester concentré sur sa course et ainsi libérer tout son potentiel.*

*Mattia Piffaretti, psychologue du sport, AC&T Sport Consulting, Lausanne. Adresse: [piffaretti.actsport@urbanet.ch](mailto:piffaretti.actsport@urbanet.ch)*

### Se concentrer sur des images

*Soumise à des pressions générées par son succès grandissant et par des attentes excessives, une nageuse de l'équipe nationale n'avait plus réussi à obtenir de résultats satisfaisants pendant deux ans. Elle n'arrivait plus à reproduire en compétition les excellentes prestations qu'elle réalisait pourtant à l'entraînement. Paralysée avant le départ par la peur de l'échec, elle se montrait très nerveuse, se crispait et finissait par être complètement bloquée. Après avoir analysé avec elle sa situation sportive, nous avons mis au point un programme d'entraînement mental. Elle a choisi, parmi une série d'exercices de relaxation, une image qui produit sur elle un effet particulièrement apaisant. A l'aide de cette image, elle a appris à se relaxer et à réguler son état mental avant le départ. Elle est maintenant capable, grâce à cette méthode, de focaliser son attention sur des éléments qui contribuent à renforcer son mental plutôt que de penser, comme elle le faisait auparavant, à des choses qui l'accablaient moralement.*

*Elle s'est également entraînée, sur le plan mental, dans un autre domaine: pour détourner son attention des douleurs toujours plus aiguës dont elle souffrait à la fin des longues distances (400/800 m nage libre), elle a appris à se concentrer sur une autre image, en l'occurrence un dauphin en train de nager; à l'aide de cette image, elle mobilise et renforce sa volonté pour tenir jusqu'au bout de l'épreuve. Comme cette nageuse associe le dauphin à la force, au dynamisme et à la résistance, et parce qu'elle est entraînée mentalement, elle se sert de cette image au moment crucial de la compétition.*

*Rinaldo Manferdini*

*Maître d'éducation physique et préparateur mental de plusieurs athlètes de pointe et de l'équipe nationale suisse de natation. Adresse: [mentaldrive@gmx.ch](mailto:mentaldrive@gmx.ch)*