

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** À vos marques, prêts... : vraiment?  
**Autor:** Venzl, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996021>

#### 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:** 11.02.2026

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

Préparation à la compétition

# A vos marques, prêts... vraiment?

Comment occuper l'heure qui précède la compétition? Impossible de répondre à cette question sans tenir compte de la discipline et de l'athlète. Quelques principes fondamentaux régissent cependant la majorité des sports.

Reto Venzl

Tous les sportifs se préparent d'une manière ou d'une autre à la compétition. Rares sont ceux qui consacrent beaucoup de temps à trouver la préparation optimale. Etonnant, car comme dit l'adage, on ne récolte souvent que ce que l'on a semé. La préparation spécifique au concours constitue en quelque sorte la dernière phase des semaines – d'où son importance vitale. La définition de la préparation et les caractéristiques qui la distinguent de l'entraînement quotidien varient certes selon la discipline, le niveau et les conceptions personnelles. Une chose est cependant claire: elle ne doit rien laisser au hasard.

## Compte à rebours... à l'envers!

On peut subdiviser la préparation en plusieurs phases. Un schéma simple consiste à prendre le début de la compétition comme point de départ et à programmer sa préparation à l'envers. Que faire...

- les dernières minutes,
- les dernières une à deux heures (par exemple à partir de l'arrivée au stade),
- le jour de la compétition (du lever jusqu'à l'arrivée au stade),
- la veille,
- la dernière semaine,

pour être à 100 % de ses possibilités le jour J? Trois moments sont particulièrement importants: les dernières minutes, la préparation spécifique au concours (la dernière ou les deux dernières heures) et la journée ou le soir précédent la compétition.

## Super entraîné, mais en manque de sommeil!

Il est surprenant de voir combien d'athlètes négligent l'ultime phase qui doit les mener au succès, alors même qu'ils se sont astreints à un entraînement intensif. Ils n'accordent pas l'attention nécessaire aux instants qui précèdent directement la compétition. Comment expliquer sinon que certains athlètes oublient une partie de leur équipement ou qu'ils se plaignent de ne pas avoir assez dormi par exemple? Même en procédant de façon systématique, il n'y a pas de solution miracle; il faut s'approcher pas à pas de la préparation optimale. Quand on entend un athlète déclarer après un succès que «aujourd'hui, tout a joué à la perfection», cela en dit long sur sa préparation.

## Du retard dès le départ

Le bob illustre bien l'importance de la préparation. Dans cette discipline, il est capital de se donner à 100 % les 50 premiers mètres, car un retard sur les meilleurs lors de la poussée double ou triple durant la descente. Un pilote peut bien sûr «limiter les dégâts» en réussissant la course parfaite par la suite, ou même profiter des erreurs éventuelles de ses adversaires. Mais qui a vraiment envie de courir un 100 m avec un handicap de 10 m au départ? Personne, bien sûr. Pourtant, c'est exactement ce qui se passe lorsque la préparation laisse à désirer. En revanche, une bonne préparation permet de se présenter au départ avec le sentiment d'avoir mis toutes les chances de son côté, ce qui est déjà une excellente façon de démarrer.

# Trouver l'équilibre mental

**O**n observe souvent un déséquilibre marqué entre les différents facteurs de la performance non seulement à l'entraînement, mais aussi durant la préparation. Alors qu'on consacre généralement beaucoup de temps aux facteurs physiques, techniques et tactiques (un bon échauffement par exemple), on constate fréquemment des lacunes importantes au niveau du mental ou des facteurs liés à l'environnement.

## La tâche du coach

La nervosité d'avant-concours est le problème le plus fréquemment mentionné. Même les meilleurs éprouvent parfois des difficultés à trouver le juste équilibre entre calme intérieur et tension optimale. Un début de match poussif qui permet à l'adversaire de prendre l'avantage d'entrée de jeu (en football par exemple) peut être un signe de sous-activation. Au contraire, une suractivation entraînera à coup sûr des fautes «bêtes» dans un sport individuel. Un concept simple éclaire ces mécanismes de façon à pouvoir les influencer: le concept de l'état de performance idéal. Même sans connaissances théoriques, n'importe quel athlète est capable de décrire à son entraîneur son état d'avant-concours: plutôt trop calme, trop nerveux ou «juste bien». La tâche de l'entraîneur consiste à familiariser le sportif avec les outils qui peuvent le stimuler ou, au contraire, le détendre, outils qui seront ensuite expérimentés et évalués à l'entraînement et lors de compétitions tests. L'athlète reconnaîtra ainsi:

- s'il est en état de suractivation ou de sous-activation;
- ce qu'il peut faire pour atteindre l'état de performance idéal.

En principe, on distingue trois approches différentes pour atteindre cet état: les stratégies corporelles (détente, relaxation), les stratégies mentales (par exemple concentration sur l'instant présent) et les stratégies environnementales (musique, discussions avec les amis, etc.).

## Noter ses pensées

Les facteurs mentaux échappent souvent à notre contrôle, parce que nous ne les conscientisons pas. Pour remédier à cela, il vaut la peine, même chez les jeunes talents et chez les populaires, de consigner par écrit la préparation. Cela permet de prendre conscience de nos pensées à chaque moment clé et facilite ainsi la concentration sur des points précis. La discussion avec l'entraîneur ou avec d'autres athlètes mettra peut-être à jour des détails qui peuvent s'avérer très importants. Au bout du compte, on aura ainsi créé une bonne base pour arriver à l'équilibre mental recherché.

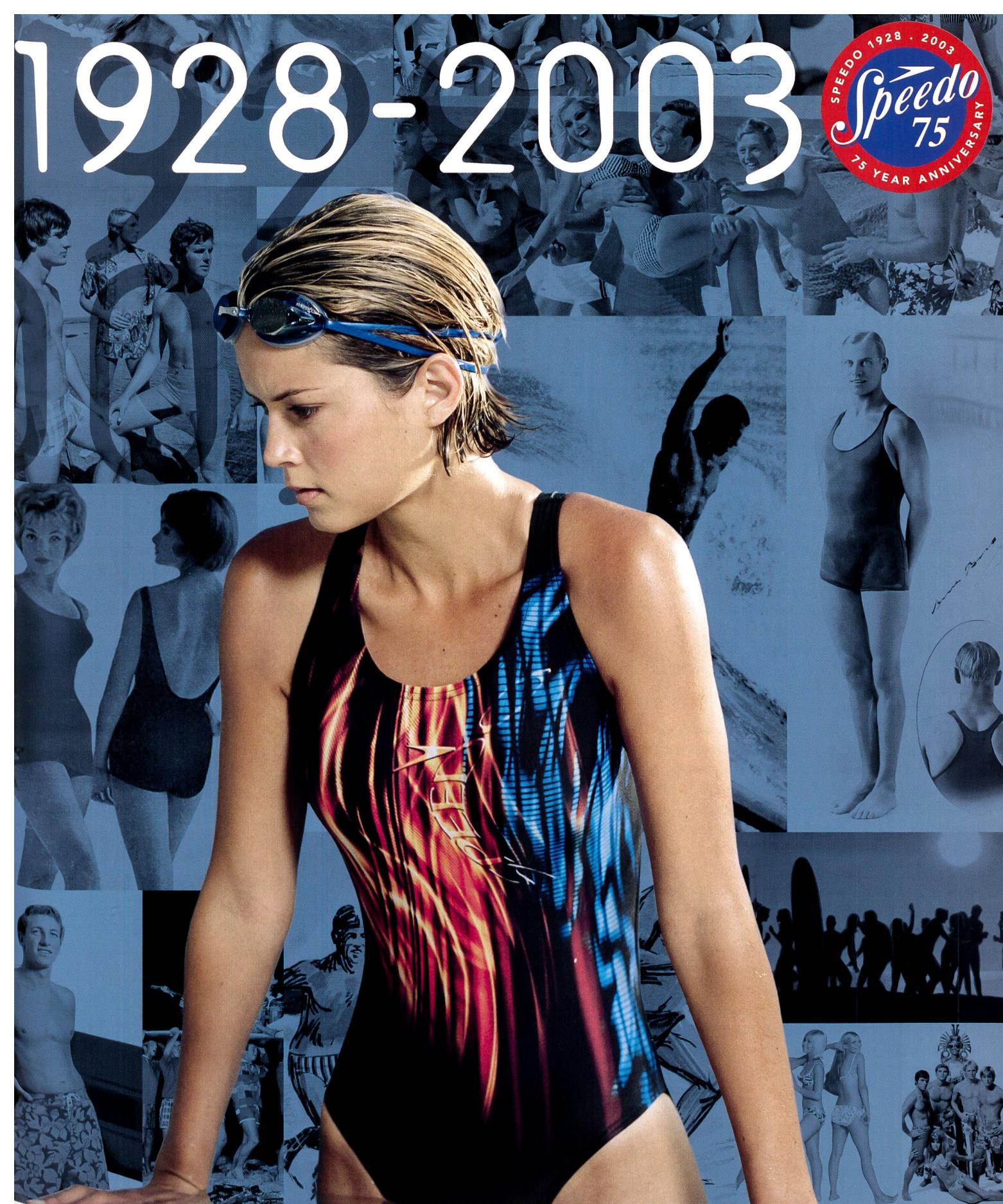
## Je joue comme je pense

En combinant les deux concepts susmentionnés – le découpage en phases et la prise en compte de tous les facteurs de la performance –, on obtient une grille simple et facile à manier: d'un côté, les différentes phases temporelles, de l'autre, les facteurs de la performance. Ce schéma met en lumière les domaines où la préparation présente encore des lacunes. Avec l'aide de cette grille, un groupe de golfeurs professionnels a notamment montré combien les différents facteurs sont traités de manière inégale durant les diverses phases. Il est ressorti clairement que plus la compétition approchait, plus le mental prenait de l'importance. Des objectifs ou des pensées («la victoire» ou «le fun», «gagner une médaille» ou «donner le meilleur») influencent très directement la performance.



photos: Daniel Käsermann

# 1928-2003



Speedo

Speedo

SPEEDO

SPEEDO®

SPEEDO®

> SPEEDO > HEAD > BELFE > POSTCARD

**TORAUSPORT**

Torau Sport SA, représentant en articles de sport, Industriestrasse 1, CH-4805 Brittnau  
T 61 062 746 80 50 Fax 062 746 80 51 info@torau.ch www.torau.ch

# L'équipe, un défi

## L'essentiel en bref

### Suivre une préparation systématique

Dans le cadre de la préparation, ne pas planifier son succès, c'est courir à l'échec. Le sportif qui se prépare tantôt d'une façon, tantôt d'une autre risque fort de ne pas obtenir des résultats très réguliers à un haut niveau. Une préparation systématique garantit l'exploitation du potentiel de performance.

### Consigner les choses par écrit

Noter les détails de sa préparation constitue un bon moyen de se mettre au clair sur soi-même et de favoriser son développement intérieur (qu'est-ce que je veux vraiment?); le relevé des différentes phases peut servir aussi de liste de contrôle et fournir de précieux points de repères pour optimiser constamment la préparation individuelle.

### Considérer tous les facteurs de la performance

Il s'agit de ne pas seulement prendre en compte les éléments physiques, techniques et tactiques, mais aussi les éléments mentaux (orientation des pensées, concentration, motivation, etc.) et les facteurs en relation avec l'environnement (voyage, matériel, staff, nourriture, etc.).

### Formuler des demandes précises

Un des éléments qui distingue la préparation des meilleurs de celle des autres, c'est le degré de précision: on ne peut se contenter d'à peu près. Il importe de se demander «Qu'est-ce que je veux faire exactement?» aussi bien pour la préparation physique (temps consacré à l'échauffement, intensité) que mentale (sur quoi est-ce que je me concentre? Qu'est-ce que je fais pour lutter contre ma nervosité? Etc.).

### Procéder à un réexamen permanent

Même en procédant très systématiquement, il n'est pas possible de mettre au point une préparation optimale du premier coup. De ce fait, il est impératif de se livrer à un réexamen permanent, afin d'apporter les corrections nécessaires. Cette interrogation est particulièrement pertinente après un succès ou un échec.

Dans les sports d'équipe, l'entraîneur doit veiller à coordonner la préparation de dix à vingt individus en fonction d'un objectif commun. Soit trouver le juste milieu entre la préparation commune et la préparation individuelle. Dans un groupe d'une certaine taille, il n'est pas possible de concocter une préparation qui offre à chacun des conditions optimales pour réaliser une performance. La solution passe par une préparation commune qui laisse suffisamment de place à des adaptations individuelles.

### Préparation à géométrie variable

Dans les sports d'équipe, beaucoup d'entraîneurs hésitent à laisser une certaine liberté à leurs joueurs. De peur de perdre le contrôle de l'équipe ou de favoriser une dynamique négative, ils ont tendance à trop uniformiser la préparation. Lors du trajet en bus déjà, la prudence s'impose: le visionnement d'une vidéo, par exemple, ne stimulera pas tout le monde (voir encadré en page 2). Schématiquement, on peut imaginer une répartition comme suit: les éléments techniques/tactiques préparés en commun, les éléments physiques moitié-moitié (la base ensemble, les détails individuellement) et les éléments



# particulier

mentaux individuellement. Plus les sportifs sont expérimentés, plus la marge de liberté peut être grande.

## Les réglages individuels

Ici encore, il vaut la peine de structurer clairement la préparation (sur le plan temporel également). Les athlètes doivent connaître les phases travaillées en commun et celles laissées à leur propre soin. Schématiquement, les «phases communes» permettent de jeter les bases, alors les «phases individuelles» soignent les détails. Il importe donc de laisser assez de place à l'individualité durant les dernières minutes – sans pour autant abandonner les athlètes à eux-mêmes. La tâche de l'entraîneur consiste à leur donner, à l'entraînement, des conseils pour aménager leur temps, le cas échéant, à élaborer avec chaque joueur un plan de préparation personnel.

## Séances d'avant-match

Pour que la dernière séance avant le match ne soit pas perçue comme une simple répétition de la stratégie tactique, l'entraîneur doit considérer les réunions entre deux compétitions comme des éléments constructifs destinés à orienter

les joueurs vers la compétition. Il essaiera de tenir compte de quelques petites règles:

- se montrer bref (le plus court sera le mieux);
- prendre en compte tous les facteurs de la performance (juste avant le match, le mental est souvent décisif);
- formuler des exigences et des messages concrets (que faut-il faire très concrètement?);
- se concentrer sur les trois principaux aspects, sans les subdiviser en x points accessoires;
- laisser quelques minutes aux joueurs à la fin de la séance pour qu'ils assimilent le discours («qu'est-ce que cela signifie pour moi?»).

m

**Reto Venzl**, psychologue ESP et psychologue du sport SASP, travaille depuis quinze ans dans le domaine du sport.

**Adresse:** [www.performance-institute.ch](http://www.performance-institute.ch)

## Des plans sur mesure

Les propositions et principes ci-dessus sont loin d'être spectaculaires. Une bonne préparation à la compétition est un processus permanent d'optimisation durant lequel le sportif travaille, en collaboration avec les personnes qui l'encadrent, un plan toujours plus complet pour les derniers jours, les dernières heures et minutes avant le début de la compétition. Dans ce processus, l'expérience joue un rôle capital. D'où l'importance de s'interroger après chaque compétition sur la préparation que l'on a suivie. A ce stade, la préparation écrite, d'abord considérée comme fastidieuse, constitue une base précieuse pour l'analyse. Les questions suivantes sont importantes:

- Quelles mesures/actions prévues ai-je effectivement appliquées/réalisées?
- Celles-ci ont-elles donné de bons résultats?
- Que pourrais-je améliorer la prochaine fois?
- Comment dois-je réajuster ma préparation en conséquence?

Pour cette analyse, il est primordial de considérer tous les facteurs qui influencent la performance. Si, rétrospectivement, je ne vois pas que ma préparation mentale était insuffisante (au niveau de la concentration, par exemple) alors que ma préparation physique était optimale, il me sera difficile d'en tirer les enseignements nécessaires pour la prochaine grande échéance.

