

**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:** La peur de flancher  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996027>

### **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:** 12.04.2026

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

Freins mentaux et sport de haut niveau

# La peur de flancher

En compétition, les athlètes n'ont d'autre choix que d'abattre leurs cartes. Mais, l'heure de vérité arrivée, sont-ils capables de jouer leur va-tout? Telle est la question examinée par une enquête réalisée dans le sillage des Jeux olympiques de Sydney.

Roland Gautschi

On reproche souvent aux sportifs suisses de flancher au moment décisif et de passer à côté de la performance attendue. A travers son enquête, Jürg Schmid, psychologue à l'Université de Zurich, n'a pas cherché à confirmer ou à démentir cette théorie. Son but? Cerner les principaux «obstacles» qui font trébucher nos champions sur la voie escarpée du succès. Pour ce faire, il a questionné 84 sportifs – 33 femmes et 51 hommes – issus de 16 disciplines différentes.

## Problèmes «féminins», problèmes «masculins»

Son étude met en évidence des différences entre hommes et femmes. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les faiblesses constatées chez les premiers n'ont rien de «typiquement» masculin, pas plus que celles observées chez les secondes ne sont spécifiquement féminines. En fait, ce sont plutôt les hommes qui souffriraient d'un «manque de confiance en soi» ou de «pensées et sentiments inhibiteurs», alors que les femmes se plaignent d'être crispées en compétition ou, plus souvent, de rencontrer des problèmes de motivation. Tout compte fait, hommes et femmes affichent à peu près la même solidité sur le plan mental.

## Difficultés rencontrées le jour de la compétition ou durant la compétition

- 1 Peine à se motiver
- 2 Manque de plaisir à concourir
- 3 Baisse de concentration
- 4 Manque de confiance en soi
- 5 Problèmes de santé
- 6 «Trac» pendant la compétition
- 7 Manque de soutien de la part de l'équipe
- 8 «Crispation» pendant la compétition
- 9 Désstabilisation due à des incidents mineurs
- 10 Blessure
- 11 Pensées et sentiments inhibiteurs
- 12 Peur de craquer
- 13 Conditions de compétition difficiles

Source: Schmid, J.: Mentale Schwierigkeiten im Schweizer Hochleistungssport: Eine Bestandesaufnahme mentaler Schwierigkeiten von Schweizer Athleten/-innen in Sydney 2000. Universität de Zurich, psychologie appliquée.

## Le «trac» toujours au rendez-vous

En comparant les jeunes sans expérience et leurs aînés plus avertis, Jürg Schmid a constaté que les seconds avaient autant le trac que les premiers, sinon plus. Les plus jeunes ont, quant à eux, moins de «plaisir à concourir» et souffrent davantage d'un «manque de confiance en soi». Du point de vue mental, ils sont confrontés, comme on pouvait s'en douter, à une pression globale plus forte que leurs aînés. Mais l'étude n'a pour autant pas permis de déterminer que les sportifs expérimentés (ayant participé à plusieurs grandes manifestations) disposent d'une meilleure résistance mentale.

m

## Des freins dans la tête

Le graphique ci-contre illustre les différents freins mentaux sur les plans quantitatif (axe X) et qualitatif (axe Y); il tient compte des déclarations faites par l'ensemble des sportifs interrogés. Concrètement, plus le point rouge se situe haut dans le graphique, plus le frein mental correspondant est handicapant pour l'athlète et plus le point est à droite, plus le frein est fréquemment ressenti.

Peu d'athlètes ont affirmé avoir eu de la «peine à se motiver» ou manqué de «plaisir à concourir», le contraire aurait d'ailleurs été étonnant de la part de sportifs participant aux Jeux olympiques. Le fait d'être crispé pendant la compétition ou la peur de flancher sont deux freins jugés plus handicapants qu'une blessure par exemple. Il semble par ailleurs que la capacité à gérer le stress de la compétition joue un rôle déterminant dans le dépassement de soi. Cette constatation est intéressante, car elle met en lumière une facette de l'entraînement à laquelle on accorde peut-être encore trop peu d'attention: l'entraînement mental ou psychologique, plus particulièrement pendant la compétition et durant la période qui la précède directement.

