

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: 5

Artikel: Libérer l'énergie positive
Autor: Mathys, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996064>

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: 13.04.2026

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

Libérer l'énergie po

L'agressivité est souvent prônée par les entraîneurs en tant que volonté d'atteindre un objectif. Il ne s'agit pas d'agresser son adversaire, mais de s'engager à fond, dans le respect de l'intégrité physique de chacun.

René Mathys

Selon les sports, l'agressivité revêt des «habits» différents. En slalom, elle signifie attaquer le virage au plus serré. En hockey sur glace, on parle de «forechecking»: il faut empêcher l'équipe en défense de sortir le palet de sa zone et de construire son attaque. Dans ces deux exemples, l'agressivité s'entend comme la libération d'une énergie «positive» dans le but de gagner. Le danger, dans les sports de neige, consiste à surestimer ses capacités, à glisser trop vite et à tomber. Avec le «forechecking», c'est l'intégrité physique du joueur adverse qui est menacée: si les moyens utilisés ne sont pas réguliers, cela peut déboucher sur une blessure. Dès lors, l'agressivité dégenère en agression.

Les dix commandements ... à ne pas suivre!

Pour frustrer les jeunes sportifs que tu entraînes et créer des conditions propices à l'agression, tu n'as qu'à suivre fidèlement les dix commandements suivants!

- 1 Tu dénigreras tes protégés devant tous leurs coéquipiers.
- 2 Tu couperas court à toute question.
- 3 Tu donneras publiquement ton avis sur les capacités et les prestations de chacun.
- 4 Tu veilleras à organiser tous tes entraînements sur le même modèle.
- 5 Tu te feras passer pour celui qui sait toujours tout mieux que les autres.
- 6 Tu ne laisseras aucune liberté à l'entraînement.
- 7 Tu porteras un jugement immédiat sur ce que tu observes.
- 8 Tu relèveras les faiblesses de chacun.
- 9 Tu éviteras de parler avec les parents de leur enfant, de ses progrès et des problèmes qu'il rencontre éventuellement à l'entraînement.
- 10 Tu considèreras tes protégés comme des adversaires.

Agressivité ou agression?

L'agression peut avoir plusieurs causes et se manifester sous différentes formes. Ses dimensions sont toujours multiples: psychiques, physiques et sociales.

Une agression...

- est une action dommageable ou du moins pratiquée dans la volonté de causer un dommage à autrui;
- est dirigée contre une personne ou un objet;
- a lieu contre la volonté de la victime;
- vise un objectif, est intentionnelle;
- est empreinte de colère ou de rage.

La frustration selon Freud

Les origines d'une agression sont multiples: instinct, processus cérébraux, comportement acquis, personnalité, problèmes de communication, frustration... La théorie selon laquelle l'agression est une réponse à la frustration vient du neurologue et psychiatre Sigmund Freud. Selon lui, la frustration naît de l'impossibilité d'atteindre son objectif. En sport, il n'y a aucun danger tant que cette énergie négative est investie dans des objets. Ainsi, le footballeur qui a reçu un carton rouge décharge sa rage en piétinant une innocente bande publicitaire. Quant au joueur de tennis, il démolit sa raquette...

Calmer les esprits par les règles

Selon Freud, toute agression appelle une autre agression. Cette escalade peut être observée dans tous les types de sport impliquant des contacts avec l'adversaire. Le défenseur dribblé pour la troisième fois déverse sa frustration en attaquant son adversaire par derrière, tandis que celui-ci réagit en lui renvoyant son coup. L'arbitre doit couper court à ces agressions en appliquant systématiquement le règlement pour assurer le bon déroulement de la partie et protéger les sportifs des blessures. L'art subtil de l'arbitrage tient à la capacité de distinguer l'agressivité de l'agression et d'éviter toute surenchère, quitte à appliquer les sanctions prévues. L'arbitre assume donc une responsabilité dans la préservation du capital santé des sportifs.

Tournois populaires, danger!

Dans le cadre de sa campagne de sécurité «Attention les articulations», la Suva organise depuis quelques années une opération baptisée «Sécurité durant les tournois à six». Les organisateurs des tournois encadrés par la Suva reçoivent une aide financière ainsi que du matériel. En contrepartie, ils s'engagent à appliquer différentes mesures de sécurité. Le manque de technique et de condition physique accroît le potentiel de frustration et, par conséquent, le risque d'agression sur le terrain. C'est pourquoi les tournois doivent être dirigés par des arbitres

sitive

officiels. Il est prouvé que les risques de blessure sont ainsi réduits de trois quarts. Sur 1000 joueurs, 4,3 ont un accident lors d'un match arbitré, dans un tournoi non sécurisé, ce nombre passe à 16,7. Vous trouvez d'autres informations sur la campagne «Attention les articulations» sur le site www.suva.ch.

m

Dérèpages ... Lors des matchs décisifs, les esprits s'échauffent souvent. Les idoles véhiculent alors une image peu compatible avec les principes de fair-play inculqués aux jeunes sportifs.



Trouver le niveau optimal

Le niveau d'agressivité des joueurs d'une équipe – dans les limites du fair-play – décide souvent de leur victoire ou de leur défaite. Si chaque joueur fait preuve d'un très haut niveau d'agressivité, qui se traduit par une présence physique et psychique très forte dans les confrontations et les moments importants, il est possible non seulement de dominer un adversaire de même valeur, mais aussi de le déséquilibrer, voire de le démoraliser. Le début de la partie est essentiel, car la première impression est souvent déterminante.

Recherche leader agressif

Au moment de sélectionner les joueurs de leur équipe, les entraîneurs veillent toujours à y intégrer un leader agressif, comme Edgar Davids à la Juventus de Turin. Il tire les autres, les motive, leur sert d'exemple.

Pendant l'entraînement, il est possible de créer une atmosphère de compétition et de demander un investissement maximum à chaque joueur, ce qui accroît toutefois les risques de blessure et d'indisponibilité au moment voulu. Avant un tournoi, certains rituels et exercices d'échauffement peuvent aider les joueurs à se mettre dans l'état de tension nécessaire.

Créer les bonnes conditions

- Aider les enfants à développer des capacités technico-coordonatives et tactico-cognitives en les confrontant à des situations 1:1 qui les poussent à se battre mais toujours avec fair-play.
- Encourager systématiquement, les joueurs à conquérir le ballon et à marquer, en menant une action individuelle ou collective.

- Développer les capacités techniques, tactiques, mais aussi mentales en mettant les joueurs sous pression (peu de temps, peu de place, peu de marge de manœuvre).
- Favoriser les échanges verbaux sous forme d'encouragements réciproques pendant l'entraînement et les tournois.
- Créer la tension physique et mentale nécessaire juste avant la partie en instaurant des rituels, des réactions conditionnées et en exerçant différentes formes de sprint.
- Être attentif à l'humeur de chaque joueur avant la compétition et l'encadrer en conséquence (veiller à toute manifestation de sur-excitation ou d'abattement)

Bruno Truffer, chef de discipline J+S en football
bruno.truffer@baspo.admin.ch

MOTO,
BOULOT,
RANDO.



Avec sa Road Grinder, Mother Boyle nous a tannés pour avoir une chaussure aussi élégante la semaine que confortable le week-end. Et réciproquement. Tige en nubuck léger pour ne pas freiner vos élans ; doublure en Dry-Lex™ et première de propreté en EVA moulé revêtue de Dry-Lex™ pour évacuer la transpiration ; semelle intercalaire en EVA interne pour amortir les accidents de terrain ; et semelle extérieure cuvette profilée en caoutchouc Omni-Grip™ non marquant, pour avoir une démarche aussi assurée sur les cailloux des sentiers que sur la moquette de votre bureau. www.columbia.com

Tecnisport SA • tél. 032/835 55 33 • e-mail : tecnisport@bluewin.ch



"On peut avoir la tête à son travail et les pieds en week-end."

- Gert Boyle, P.-D.G.

 **Columbia**
Sportswear Company®