

**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:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 12.01.2026

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

Chères lectrices,  
chers lecteurs,

«un psychologue? pour moi, jamais!». Combien de fois avons-nous entendu cette réplique par le passé! Mais les temps ont changé. L'attitude par rapport à cette branche qui faisait peur a bien évolué, en particulier chez les sportifs.

L'image de la psychologie du sport a changé. Si, autrefois, le psychologue, tel un guérisseur de l'âme, était en scène seulement pour soigner des cas jugés désespérés, il apparaît désormais plutôt comme un soutien préventif pour l'athlète ou l'équipe. En d'autres termes, d'une psychologie centrée sur les erreurs et les problèmes, on est passé à une psychologie orientée vers les moyens positifs destinés à améliorer la qualité de vie.

Dans le sport de haut niveau, il est de plus en plus difficile d'améliorer ses performances en augmentant simplement les charges et l'intensité de l'entraînement. Pour mobiliser des réserves supplémentaires d'énergie, il faut recourir à des méthodes d'entraînement alternatives. Un support psychologique durant les phases d'entraînement et les compétitions permet notamment de contrôler son émotivité pour éviter que l'anxiété et la pression ne détruisent le belvédère. Dans un autre domaine, le sportif, souvent tiraillé entre les impératifs de sa vie sportive, professionnelle et sentimentale, trouvera grâce à la psychologie des ressources pour mieux gérer ces situations de stress.

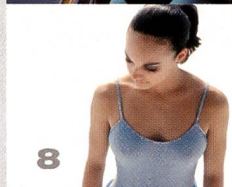
A la lumière de ces considérations, l'entraînement psychologique apparaît comme une composante de la performance au même titre que l'entraînement technique, tactique ou physique. Dans ce numéro, nous dressons un portrait de la situation en tentant de répondre de manière exhaustive aux demandes suivantes: quelles sont les expériences des athlètes et entraîneurs de diverses disciplines avec la psychologie du sport? Quel est son rôle en éducation physique scolaire? Comment choisir un bon psychologue et où se diriger pour obtenir des conseils personnalisés? Et comment s'entraîner dans ce domaine? Ce dernier point constitue le menu du cahier pratique qui présente en termes clairs de nombreux exercices et conseils.

Le supplément thématique sur les abus sexuels dans le sport laisse aussi une large place aux implications psychologiques de tels actes sur la victime. Toujours dans le même ordre d'idées, le fascicule dédié au coach J+S reprend certains thèmes du numéro. La nouvelle figure de J+S n'est-elle pas en quelque sorte le «psychologue du club?».

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Photo: Daniel Käsermann



## mobile

La revue d'éducation physique et de sport

### Les défis du mental

Sport et psychologie constituent un binôme assez récent. Malgré cela, la fonction de la psychologie du sport a déjà subi de profondes mutations: alors qu'à ses débuts, elle intervenait là où surgissait un problème, elle s'oriente désormais plus vers la prévention. Des athlètes de pointe comme Sarah Meier et Bruno Kern en racontent leur expérience positive avec un psychologue. L'école, quant à elle, ne recherche pas la performance, mais l'épanouissement de l'élève. La psychologie ouvre de nouvelles voies dans cette direction.

#### 6 Ouverture

#### 8 Performance et mental – un psychologue, deux sportifs Roland Gautschi

#### 12 Conseils – attention aux imposteurs! Roland Seiler

#### 14 Suivi psychologique – à chaque sport sa démarche? Roland Gautschi, Davide Bogiani

#### 16 Enseignement – l'épanouissement avant tout Stefan Valkanover

#### 21 Perfectionnement – demande en hausse

### Nouveaux engins de neige

#### 34 Du bitume à la piste – nouvelles perspectives ou feu de paille? Domenic Dannenberger, Harry Sonderegger, Janina Sakobielski

#### 37 Snowskate – le skateboard hivernal Markus Hänni, Domenic Dannenberger

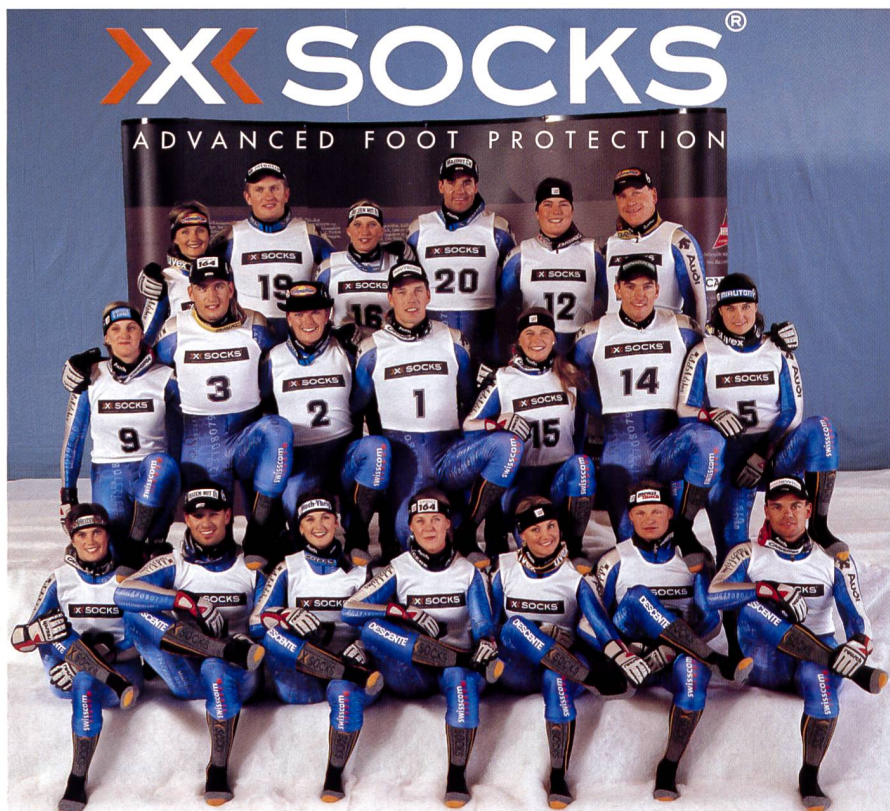
#### 42 Port du casque – une étude du bpa révèle des données surprenantes René Mathys





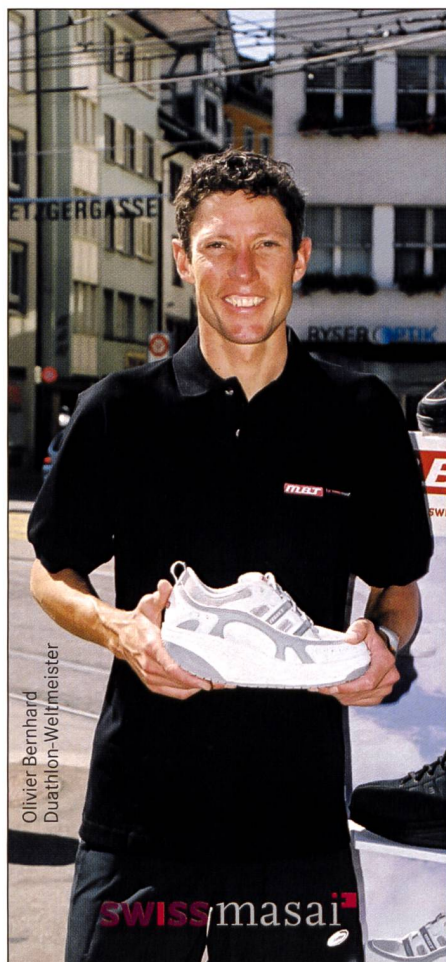
SWISS SKI POOL

## Ski Carving Ultralight



Fournisseur officiel de Swiss Ski pour les chaussettes de sport

Snowlife Nando Pajarola AG, Klosters, e-mail: [info@snowlife.ch](mailto:info@snowlife.ch), [www.snowlife.ch](http://www.snowlife.ch)



**MBT.** Le partenaire d'entraînement médico-sportif

«Chaque pas...



...un entraînement!»

**MBT peut plus que vous ne l'imaginez. C'est garanti!**

Régénération optimale. Style de marche au top. Efficace contre les douleurs dorsales, des hanches, des jambes et des pieds.

Vous êtes curieux? Nous proposons aux membres du mobileclub ainsi qu'à toute personne intéressée un cours d'introduction à la MBT. Vous trouverez plus d'informations à la page 41.

**MBT**

Masai Barfuss Technologie St. Gallerstrasse 72 CH-9325 Roggwil TG  
tél. + 41 (0) 71 454 60 60 [info@swissmasai.com](mailto:info@swissmasai.com) [www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com)



«mobile» (depuis 1999) est née de la fusion des revues «Macolin» (depuis 1944) et «Education physique à l'école» (depuis 1890).

## Directeurs de la publication:



Office fédéral du sport (OFSP), représenté par Heinz Keller, directeur

Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), représentée par Joachim Laumann, président

## Coéditeur



Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.

## Rédacteur en chef

Nicola Bignasca (NB)

## Comité de rédaction

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golwin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

## Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française; Lorenza Leonardi (lle), rédaction italienne; Roland Gautschi (gau), rédaction allemande.

## Photographe

Daniel Käsermann (dk)

## Traductrices

Dominique Müller, Nicole Buchser, Marianne Gattiker, Chantal Bonny, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, cb Service, Nicole Vindret.

## Adresse de la rédaction

«mobile», OFSP, 2532 Macolin,  
Tél.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Graphisme et prépresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

## Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)1 788 25 78,  
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

## Impression

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tél.: 071 272 77 77, fax: 071 272 75 86

## Enregistrement des abonnés et changements d'adresse

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,  
9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86,  
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

## Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.- (Suisse),  
€ 31.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.-  
Au numéro: Fr. 10.-/€ 7,50 (+porto)

## Reproduction

Les articles, les photos et les illustrations publiés dans «mobile» sont soumis à droits d'auteur. Ils ne peuvent être reproduits ni copiés même partiellement sans l'autorisation de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité concernant les textes et photos non commandés qui lui sont adressés.

## Tirage

Edition en français: 3184 exemplaires  
Edition en allemand: 10 233 exemplaires  
Edition en italien: 1515 exemplaires

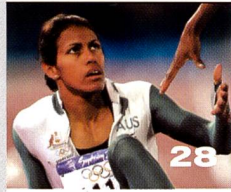
ISSN 1422-7851

## Séries

### 25 Pieds et sport (6) – actifs et réactifs au sol

Stephan Meyer, Ralph Hunziker

### 28 Ethique et sport (1) – renaissance du fair-play



## Rubriques permanentes

### 23 Dopage – trois gros chantiers sur les rails

Matthias Kamber

### 31 Parutions nouvelles

### 41 mobileclub

### 45 Projet – un fun park pour le ski de fond

### 46 Haute école fédérale de sport – nouveau cycle d'étude

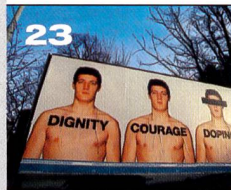
### 47 Carte blanche / Vitrine

### 48 Interview – Espaces urbains sous la loupe

Bernhard Rentsch

### 53 Vitrine

### 54 Prochain numéro



## Cahier pratique:

### Muscler son mental

Entre bon et mauvais stress, manque ou trop plein de motivation, surexcitation et abattement, l'entraîneur navigue parfois en eaux troubles. Le cahier pratique rédigé par des spécialistes de la psychologie sportive lance des perches bienvenues...

Cristina Baldassarre, Daniel Birrer, Roland Seiler

## Pour plus de détails

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)