

**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

**Artikel:** Le mental au cœur de la performance  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996070>

#### **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:** 06.02.2026

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

# Le mental au cœur de la performance

Que ce soit en compétition ou à l'entraînement, toute performance sportive nécessite un parfait accord entre le corps et l'esprit. Pour y parvenir, les athlètes s'assurent de plus en plus les services d'un psychologue.

*Roland Gautschi*

«**C**'est parce que tu es fort que tu es venu me voir. Sinon, tu ne serais pas ici.» C'est avec ces paroles encourageantes que Hanspeter Gubelmann, psychologue et maître d'éducation physique, a déjà accueilli bon nombre d'athlètes. Désenparés, coincés dans une impasse, ceux-ci se sont adressés à lui parce qu'ils ne voyaient plus comment s'en sortir. «A la base, je travaille avec des athlètes en parfaite santé. Il est utile de le préciser, car dans l'esprit de bien des gens, si on consulte un psychologue, c'est qu'on est malade», explique Gubelmann.

## L'effet Simon Ammann

Que pense-t-il de la façon dont les Américains utilisent la psychologie dans le domaine du sport, lui qui a étudié une année à Salt Lake City? Selon lui, la psychologie du sport est bien plus répandue en Amérique du Nord. «Là-bas, on utilise sans complexe les différentes méthodes et techniques.» Le président de l'Association américaine des psychologues du sport est du reste aussi le psychologue de l'équipe de basket d'Utah Jazz. On sent que cette manière de faire, l'association étroite entre science et pratique, lui plaît.

Accessoirement, son séjour aux Etats-Unis a eu un autre effet bienvenu: «Ma parfaite connaissance de Salt Lake City a été très précieuse pour le coaching psychologique de l'équipe nationale de saut à ski aux Jeux olympiques 2002.» Une opération couronnée par la double victoire de Simon Ammann, qui a propulsé sur le devant de la scène non seulement le skieur du Toggenbourg, mais aussi le psychologue.

## Trois acteurs pour une action

Si Hanspeter Gubelmann n'entend pas dévoiler les méthodes qu'il applique auprès de tel ou tel athlète, il parle volontiers de la psychologie du sport en général. «Ce n'est pas une relation à deux, mais à trois: l'athlète, l'entraîneur et le psychologue. L'entraîneur garantit la continuité, le psychologue ne pouvant pas s'occuper personnellement de ses protégés en permanence.»

Certaines techniques peuvent très bien être reprises par l'entraîneur. La différence, c'est que le psychologue dispose de solides connaissances et méthodes de diagnostic qui l'aident à coacher l'athlète d'une manière aussi individualisée que possible. Bien sûr, il y a toujours des entraîneurs qui affirment qu'on peut se passer d'un psychologue. Dans la pratique toutefois, on observe que leurs athlètes ont souvent tendance à s'assurer eux-mêmes les services d'un psychologue «en privé» pour

mieux maîtriser les trois éléments clés: une saine confiance en soi, une grande capacité de concentration et un rituel de préparation adapté.

## Géométrie variable

Gubelmann s'occupe actuellement de cinq sportifs de haut niveau dans des disciplines différentes. La personnalité de l'athlète détermine le type de collaboration. Mais pas seulement. Les exigences liées à la discipline pratiquée jouent elles aussi un rôle. «Les différences sont énormes. Un sprinter n'a pas beaucoup de temps pour réfléchir – positivement ou négativement – durant sa course. Le marathonien, lui, a la possibilité d'utiliser des stratégies mentales durant les différentes phases de l'épreuve. En escrime, le plus dur mentalement, c'est de gérer l'alternance constante entre action et repos. Pendant les

Sarah Meier, patineuse artistique

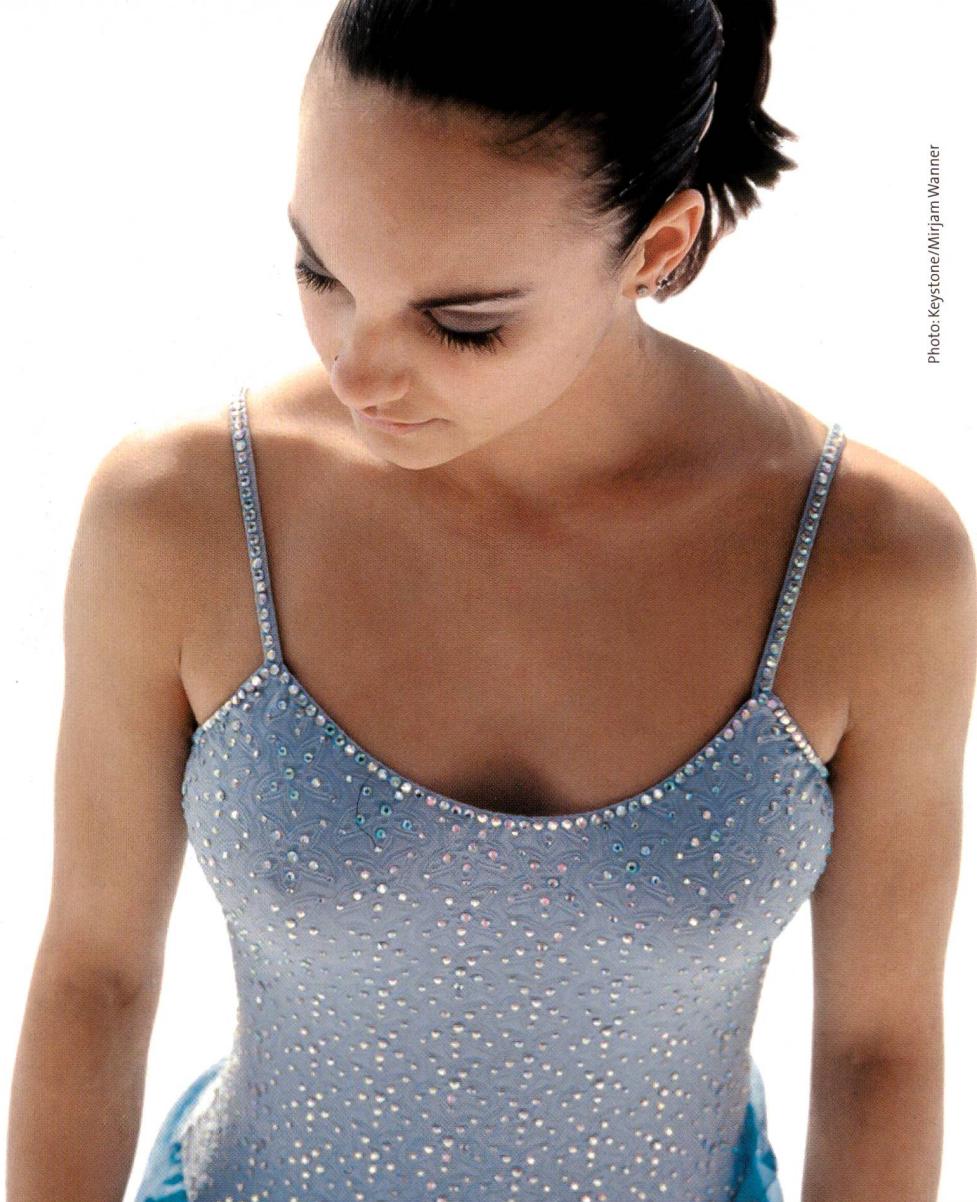
## «Ils veulent que

**A**vant les Jeux Olympiques, j'ai traversé une période difficile. Comme je n'avais pas réussi à me qualifier directement lors des championnats d'Europe, on m'a demandé de présenter mon programme libre devant un jury. Ma sélection étant en jeu, j'étais très nerveuse à l'idée de devoir me produire dans une patinoire sans public ni ambiance de compétition. Je me suis mise beaucoup de pression, pression encore accentuée suite au retard pris dans mon entraînement à cause d'une blessure. C'est à cette période que j'ai contacté Hanspeter Gubelmann.

## Saisir sa chance

Lors de notre première rencontre, nous avons beaucoup discuté. Avec son aide, j'ai cherché à voir le côté positif de la situation. Au lieu de me lamenter sur mon échec lors des qualifications ou d'imaginer sans cesse le dur «examen» qui m'attendait, j'ai appris à considérer

# mance



## I'y aille!»

le tout sous un angle positif: «Ils veulent que j'aille là-bas. Ils me donnent encore une chance!»

Ma collaboration avec le psychologue a aussi été bénéfique au niveau de l'exécution de mon programme libre. Avant, j'avais par exemple de la peine à considérer les différentes parties indépendamment les unes des autres. Je voyais mon programme comme un tout, comme un ensemble de difficultés, ce qui créait des blocages. Aujourd'hui, j'arrive à me concentrer davantage sur chaque saut pris individuellement.

### Visualisation consciente

La visualisation permet de me représenter très concrètement les sauts et les éléments d'un programme libre. Je «sens» l'atmosphère, je «vois» les spectateurs, «j'entends» la musique et je savoure à l'avance le plaisir de patiner. Grâce à cette technique, je suis prête à

afronter n'importe quelle situation sans avoir l'impression que tout est nouveau au moment décisif. Je m'en sers même lorsque je suis blessée ou que je ne peux pas patiner. Je le faisais déjà avant, mais pas de façon aussi consciente. Aujourd'hui, je prends du temps pour cela, et je considère la visualisation comme une unité d'entraînement à part entière.

Une des choses les plus difficiles en patinage artistique, à mes yeux, c'est que les erreurs commises sont irréversibles. Il faut être très forte pour repousser les pensées négatives qui peuvent alors nous submerger.

### Superstition, frein à l'action

C'est peut-être pour cela aussi que tant de patineuses sont supersticieuses. Certaines croient que tout ira de travers si elles ne réussissent pas tel ou tel élément avant le libre ou si elles ont oublié leur porte-bonheur.

Avant, je me laissais aussi déstabiliser par des choses auxquelles je ne pouvais rien changer, comme l'ordre de passage. Je me disais qu'en patinant en premier, les juges me noteraient de toute façon mal. Je me laissais aussi envahir par des pensées négatives qui me décourageaient. Grâce à un entraînement adéquat, j'arrive mieux aujourd'hui à repérer les pensées négatives et à les détourner; souvent, ce sont de toutes petites choses qui déclenchent des pensées négatives en cascade. Il faut être attentif et considérer chaque compétition comme une nouvelle invitation à entraîner tout cela.

**Multiple championne** suisse, Sarah Meier a décroché le 13<sup>e</sup> rang aux Jeux Olympiques de Salt Lake City.



Bruno Kernen, descendeur

## Le scénario de la victoire

**C'**est au restoroute de Würenlos que nous avons rencontré le champion du monde de descente 1999, Bruno Kernen. Avec les voitures fonçant sur la chaussée mouillée en toile de fond, l'entrée en matière était toute trouvée: la vitesse et la fascination qu'elle exerce. Interrogé sur la question, Bruno Kernen nous a confié que le fait de passer de 0 à 120 km à l'heure en quatre secondes à peine – comme lors de la descente des championnats du monde de cette année à St-Moritz – constitue une expérience extraordinaire. «Aucune voiture ne pourrait rivaliser!», a-t-il souligné.

### Descente en dix actes

Bruno Kernen aime les images. On s'en rend compte quand il parle de son livre préféré ou de la topographie d'un parcours dont il s'imprègne en inventant un vrai scénario. Prenons la descente du Lauberhorn, par exemple. La partie qui va jusqu'à la Tête de Chien constitue pour lui le «premier acte»; dans le second, c'est la Minschkannte qui joue le rôle principal. Viennent ensuite le «Brüggli-S» et d'autres noms de tronçons connus jusqu'au dernier acte: le S final et le saut avant l'arrivée. Pour Kernen, la descente n'a cependant rien d'une comédie ou d'une

tragédie; c'est plutôt un film d'action où il est essentiel de regarder en avant. «Il ne sert à rien de ruminer sur les fautes qu'on vient de faire. Il faut anticiper les difficultés du passage suivant, se recentrer mentalement sur les parties moins tortueuses et respirer calmement.» Un point auquel Kernen attache de l'importance depuis deux ans seulement, soit depuis le début de sa collaboration avec le psychologue Hanspeter Gubelmann.

### Devoir gagner à tout prix

Les images, les histoires et les métaphores avec lesquelles Bruno Kernen captive son auditoire lorsqu'il évoque sa spécialité, il les a trouvées lui-même. Peut-être est-ce pour cela que les techniques et les stratégies souvent imaginées de l'entraînement mental ont trouvé chez lui un terreau fertile.

A l'époque où il concourrait encore chez les juniors, sa rencontre avec un entraîneur interrégional l'a beaucoup marqué. «Il travaillait déjà avec la visualisation. Il nous demandait de commencer par nous représenter mentalement le mouvement à corriger avant de nous lancer entre les piquets.» Plus tard, avec ses multiples succès en Coupe du monde, il dut faire face à un problème mental de taille: la pression, le devoir de gagner.

«Quand, dans le portillon de départ, tu te figues la horde de journalistes qui t'attend à l'arrivée et que tu réfléchis déjà à ce que tu vas leur dire en cas de nouvelle contre-performance, c'est le début de la fin», commente Bruno Kernen. Allusion aux Jeux Olympiques de Salt Lake City où une immense confusion régnait dans son esprit.

### «Réfléchir, ça fait ralentir»

Le descendeur a rencontré Hanspeter Gubelmann durant cette période trouble. Le psychologue, qui s'occupait des sauteurs à ski, a accepté de travailler avec lui. Tous deux ont planifié cinq séances avant le début de la saison, des séances où Gubelmann a essentiellement posé des questions. Les réponses l'ont aidé à évaluer la situation et à pénétrer dans l'univers mental de Kernen. «Rien à voir avec un gourou», précise le descendeur, qui décrit plutôt ces entretiens comme des «discussions amicales», mais avec la distance nécessaire. Une distance qui a permis au psychologue de mettre au point des stratégies mentales pour rendre l'athlète maître de ses pensées. On était loin des bons conseils du style «Tu dois juste croire en toi» ou «Tu réfléchis trop!», conseils prodigués par des connaissances et camarades d'équipe.

pauses, l'athlète doit se relâcher efficacement pour pouvoir accéder ensuite très rapidement à l'état d'activation idéal indispensable d'une bonne performance.

On note aussi des différences entre sports individuels et sports collectifs, un domaine dont Hanspeter Gubelmann parle avec un respect manifeste: «Dans une équipe, les choses sont encore bien plus compliquées. Il y a des dépendances, des alliances, des blocs. C'est un système dynamique dans lequel les hiérarchies peuvent constamment changer. C'est ce qui fait toute la difficulté du coaching dans ce domaine.» Jusqu'ici, il ne s'est pas encore aventuré sur ce terrain.

Les méthodes, quant à elles, varient fortement d'un athlète à l'autre. Elles dépendent du problème sous-jacent. Si une athlète n'arrive pas à exprimer tout son potentiel et craque régulièrement au moment crucial, il faut modifier non seulement sa préparation immédiate à la compétition, mais aussi son entraînement: elle doit s'habituer au fait que l'épreuve est unique et irréversible en bénéficiant d'un seul et unique essai à l'entraînement aussi. Dans la plupart des cas, il convient toutefois de combiner les différentes techniques (voir article de Sarah Meier).

lorsque rien n'allait. Le psychologue, lui, disait simplement que «réfléchir, ça fait ralentir», et il a travaillé avec Kernen pour qu'il «canalise» mieux ses pensées, notamment durant les quelques minutes qui précèdent le départ. Invité à parler plus concrètement des méthodes utilisées, Bruno Kernen nous a opposé un refus poli, mais ferme. Pas question de pénétrer dans les arcanes de l'entraînement! Nous nous sommes donc contentés de ce commentaire: «Quand je me lançais dans une course avant, j'étais tout de suite sur la défensive. Aujourd'hui, j'arrive de nouveau à me réjouir et à attaquer le parcours.» Une offensive qu'il entend – ce sera sa conclusion – poursuivre encore trois saisons!

#### **Champion du monde**

de descente en 1999, Bruno Kernen a décroché la médaille de bronze dans la même discipline aux championnats du monde de St-Moritz en 2003.

#### **Le «psychogramme sportif»**

«Avant de donner des réponses et des solutions, je dois commencer par poser les bonnes questions», déclare Hanspeter Gubelmann. Comment? Un coup d'œil sur le questionnaire conçu par l'Institut des sciences du sport de Macolin nous éclaire. L'athlète ne répond pas seulement à des questions sur la fréquence de ses entraînements, l'évolution de ses performances ou ses objectifs; il doit aussi présenter sa «vision subjective» du problème et exposer la solution qu'il envisage. Sur la base de ce questionnaire et d'une première entrevue, le psychologue établit un «psychogramme sportif» qui l'aide à planifier la suite des séances qui feront également l'objet d'un questionnaire relatif à leur déroulement. Cette procédure «standardisée» assure une certaine transparence et garantit une démarche théorique que les membres de l'Association suisse des psychologues du sport s'engagent à respecter.

#### **Dimension mentale à l'école**

Différentes études montrent qu'on est loin d'avoir épuisé toutes les possibilités dans le domaine de l'entraînement des habiletés. En outre, on pourrait intégrer dans l'entraînement ou dans le sport scolaire des techniques pour améliorer la représentation du mouvement ou reconnaître les fautes techniques. Dans sa thèse sur l'entraînement mental des habiletés motrices, Hanspeter Gubelmann s'est penché sur les effets de l'entraînement mental dans l'éducation physique à l'école. Il est arrivé à la conclusion que «les progrès mis en lumière au niveau de l'apprentissage et de la performance montrent bien le potentiel de cette méthode d'entraînement purement cognitive pour le sport des jeunes.» Au niveau de l'application, il préconise des formes d'entraînement adaptées, variées et ludiques qui donnent aux jeunes l'envie de participer. Il s'agit là d'un champ d'activité passionnant, encore trop souvent laissé de côté, et qui permettrait de mieux prendre en compte la dimension «mentale» dans le sport et l'éducation physique. **m**