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: Une même démarche pour tous?

Autor: Gautschi, Roland / Bogiani, Davide

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996072

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: 03.08.2025

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

Une même démarche pour

«Les gymnastes sont différents des skieurs et des hockeyeurs.» Voilà une affirmation que personne ne contestera. Trois entraîneurs témoignent ici de ces différences et de leurs effets sur le suivi psychologique et le coaching des sportifs. *Roland Gautschi, Davide Bogiani*

Ski
Formuler des attentes réalistes

J'aimerais préciser, pour commencer, que la psychologie appliquée à l'entraînement et à la performance sportive réserve encore d'énormes possibilités qui méritent d'être exploitées, surtout dans les sports individuels.

En ski alpin, nous travaillons beaucoup cet aspect. Notre but est que l'athlète parvienne à une lucidité mentale qui lui permette d'optimiser ses acquis techniques et d'améliorer sa perception corporelle. Mais il serait faux d'imaginer que l'entraîneur puisse à lui seul transmettre au skieur une parfaite conscience de soi. Il a besoin d'autres spécialistes: psychologue, médecin sportif et physiothérapeute. Seule une communication équilibrée entre ces différentes personnes permet de créer le terrain idéal pour la construction d'un rapport de confiance.

Du point de vue psychologique, il est facile pour l'entraîneur de commettre une erreur, que ce soit en formulant des attentes irréalistes ou en transmettant ses émotions par exemple. Il suffit d'une remarque déplacée ou d'un jugement hâtif pour provoquer une crise chez l'athlète et lui faire perdre ses automatismes et sa confiance.

Une contre-performance ou une série de mauvais résultats traduisent souvent un malaise chez le sportif. Le rôle de l'entraîneur consiste alors à percevoir le trouble du skieur et à restaurer le dialogue et la confiance qui permettront de cerner le problème et de réagir en conséquence. Notons aussi que les stratégies de renforcement mental varient sensiblement d'un athlète à l'autre, en fonction de ce que chacun vit et ressent.

Mauro Pini, responsable de l'équipe féminine espagnole de ski alpin et membre de l'Education Pool au sein de Swiss Snowsports

Hockey sur glace
Méthode et cohérence

En hockey sur glace, comme dans tous les autres sports d'équipe d'ailleurs, les joueurs ont des caractéristiques uniques et individuelles, réalité qui oblige l'entraîneur à exploiter leurs compétences psychologiques et pédagogiques de façon ciblée. Chaque joueur a, par exemple, sa manière personnelle de préparer un match: certains se mettent mentalement en condition quelques minutes seulement avant de pénétrer sur la glace et d'autres se concentrent sur l'événement dès le réveil.

Pendant les entraînements, l'entraîneur doit s'attacher à renforcer le mental de ses joueurs de manière à ce que ceux-ci acquièrent une confiance optimale en leurs moyens et puissent déployer une efficacité maximale sur la glace. L'ambiance dans laquelle évoluent les joueurs, si elle est positive, favorise d'une part le développement de l'individu et renforce d'autre part la confiance de l'équipe. Mais, même quand les conditions sont moins bonnes, le coach doit s'efforcer de rester positif et constructif de manière à préserver une ambiance sereine et la confiance existante. Il faut savoir aussi que les joueurs ont plus de facilité à se situer et à trouver un équilibre dans l'équipe s'ils suivent une ligne directrice cohérente et si les entraînements sont dirigés méthodiquement.

La constance et la régularité de l'entraîneur créent les bases nécessaires pour instaurer un bon climat au sein de l'équipe. Ce climat est un vecteur solide qui permettra au coach de transmettre au mieux son potentiel.

Larry Huras, entraîneur de la première équipe du HC Lugano

Gymnastique artistique
Détendu mais activé

Comme on dit chez nous, en Hongrie, je dois pouvoir tailler du bois dans son dos sans qu'il le remarque. Ce dicton illustre bien les qualités qui font un bon gymnaste. Pour réussir dans ce sport, il faut être calme, détendu et prêt à travailler durement sur la longueur. Trois qualités qui jouent également un rôle déterminant en compétition puisque, dans les moments décisifs, le gymnaste doit savoir rester imperturbable. Autant dire que les personnes «soupe-au-lait» et colériques ne sont pas taillées pour ce sport.

Bien que la gymnastique artistique soit un sport individuel, le rôle que joue l'équipe est important. A l'entraînement, on cherche à comprendre ce qui cloche dans l'exécution des mouvements et, pour ce faire, on se réfère aux meilleurs du groupe. Savoir s'auto-évaluer correctement et accepter la critique sont deux des compétences fondamentales dans la gymnastique artistique.

Entraîneur multiple

L'entraîneur doit connaître la psychologie du développement des enfants et des adolescents. Cette exigence est d'autant plus importante en gymnastique artis-

tous?

Photo: Keystone/Jürg Müller

tique qu'on y recense beaucoup de très jeunes athlètes. Le rôle de l'entraîneur change en permanence: de modèle, il passe à idole, à père ou mère de remplacement et – surtout pendant la puberté – à adulte mal-aimé.

Dans ce sport, on distingue deux types d'entraîneurs: ceux qui «découvrent» et ceux qui «éduquent». Les jeunes gymnastes ont plutôt besoin de «découvreurs» et leurs aînés d'«éducateurs». Selon l'âge des intéressés, on essaie donc de choisir la personne qui convient le mieux. Au plus haut niveau, pour être accepté, l'entraîneur doit en plus être un partenaire.

Le premier entraîneur joue souvent un rôle déterminant dans le développement mental du gymnaste. C'est à lui que revient la tâche d'instaurer un climat empreint d'ouverture, de sincérité, mais aussi de discipline et de rivalité.

Garder les pieds sur terre

La conscience de soi et la force mentale, les sportifs les puisent dans l'entraînement. Quand le gymnaste réussit le même exercice huit fois sur dix à l'entraînement, il y a bien des chances qu'il le maîtrise aussi en compétition. L'entraîneur doit donc, dans un premier temps, conforter le gymnaste: «Tu vas y arriver. Tu as prouvé que tu en es capable.» Pendant la compétition elle-même, il doit se montrer tempéré. Si le gymnaste réalise une excellente performance – et on sait à quel point le succès peut vite monter à la tête – il doit immédiatement relativiser son exploit: «Bien joué!», «continue comme ça».

Les sens en éveil

Le mental ne peut pas être dissocié du physique. Un certain doigté est donc de mise sur ce plan pendant les compétitions. Il faut ainsi éviter à tout prix que l'état de tension ne diminue avant le passage devant les juges. Pour que les gymnastes gardent les sens en éveil, l'idéal est de leur faire exécuter des mouvements de ballet sur une musique calme. Ainsi, ils s'activent tout en restant calmes. Entre les passages, il faut veiller à ce que les athlètes restent en mouvement pour maintenir la tension.

La visualisation fait partie intégrante de l'entraînement. Il est essentiel que les gymnastes soient capables de s'immerger dans un enchaînement de mouvements et de mettre des mots sur leurs images mentales.

Face à certains problèmes plus profonds, il peut être judicieux de demander l'aide d'un ou d'une psychologue. L'entraîneur est parfois trop impliqué, d'où l'intérêt d'un regard extérieur.

Feren Donath, chef de la formation des dames en gymnastique artistique, ancien entraîneur national (Hongrie, Suisse)