

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	8 (2006)
Heft:	1
 Artikel:	L'affectivité au cœur de la performance
Autor:	Keim, Véronique
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995624

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: 14.02.2026

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



► Vers l'âge de 10–12 ans, lorsque j'affrontais une camarade de club en compétition, mon père, notre entraîneur à toutes les deux, se retirait au moment du combat. Tandis que les parents soutenaient leur fille au bord de la piste, mon père n'était plus là...

Je crois que c'est à ce moment que je me suis rendue compte que père et entraîneur étaient en fait deux personnes différentes. J'ai pris conscience de l'implication émotionnelle que cela représentait pour lui. Heureusement, ma mère était là... ◀◀

L'affectivité au cœur de la performance

Sophie Lamon // Qui mieux que la jeune épéiste pouvait nous parler des relations étroites qui existent entre l'athlète et son entraîneur? Malgré son jeune âge – 21 ans en février – elle en connaît un bout sur le sujet. Même si elle avoue n'y avoir jamais autant réfléchi qu'avant cet entretien!

Véronique Keim

► Entraînée durant douze ans par son père au sein de la société d'escrime de Sion, Sophie Lamon vit depuis plus d'une année une expérience exceptionnelle à Paris, sous la houlette du maître d'armes Daniel Levavasseur, la référence mondiale de la spécialité. D'une relation intense, vécue quotidiennement, à un rapport plus professionnel, Sophie a expérimenté – et expérimente encore chaque jour – la richesse de tons qui colorent la relation entraîneur-athlète.

Aventure familiale au quotidien

Dès l'âge de sept ans, Sophie a vécu au rythme des entraînements quotidiens orchestrés par son père, à Sion. «Je le «partageais» avec mes camarades lors des entraînements collectifs; pour les leçons individuelles axées sur la technique et la tactique, je travaillais avec lui mais aussi avec d'autres entraîneurs. Durant cette partie de la leçon, la qualité de la relation avait une grande importance, tant pour la motivation que pour la progression.» Mais la connivence entre le maître et son élève ne s'arrêtait pas à la salle d'escrime. «J'ai des photos de vacances en France où mon père, en plastron, me donne la réplique, moi en maillot de bain avec mon épée! Je me souviens aussi de leçons techniques prises dans le garage du chalet, en hiver, avec la buée qui nous sortait de la bouche... Ce n'était pas une corvée, bien au contraire. J'en redemandais. Il faut dire que mon père, en bon maître d'éducation physique, trouvait toujours des petits jeux stimulants pour nous tenir en haleine, ma sœur, mon frère et moi.» Pour Sophie, cette présence du père-entraîneur au quotidien était naturelle; un accompagnement permanent, tout à fait normal, jamais contraignant. Au fil des ans, la relation s'est développée, affinée. D'une simple transmission des connaissances, elle est passée à un échange, la communication prenant une part croissante à mesure que Sophie engrangeait de l'expérience. Existait-il des règles qui régissaient les rapports entre l'entraîneur et son athlète? «Elles étaient implicites. On se connaissait tellement bien que chacun devinait le fonctionnement de l'autre. Son autorité

naturelle et ses compétences faisaient que j'acceptais sans problème les directives. De toute façon, j'ai besoin d'une certaine rigueur.»

La proximité, un élément de réussite

«Le caractère spécial de notre relation m'est apparu progressivement avec l'arrivée des premières compétitions importantes. L'implication affective devenait de plus en plus grande. C'est là que j'ai pris conscience que certaines réactions émotionnelles émanaient du père et non de l'entraîneur. Juste avant le combat, il savait se montrer rassurant, motivant. Mais je crois qu'il a pas mal souffert de sa double casquette durant les matchs.» Le passage de l'adolescence ne change rien à la donne. Les rares conflits ont eu trait à des problèmes courants entre une athlète et son entraîneur, jamais entre une adolescente et l'autorité paternelle. D'un caractère explosif, Sophie n'a pas l'habitude d'étouffer ses émotions. «Ces réactions affectives sont inévitables dans une relation si intense. Mais les conflits n'ont jamais duré. Une petite explosion de temps en temps, une explication et ça repartait.» Dans la proximité, presque permanente entre elle et son père, Sophie ne voit que des avantages. Une petite fatigue, une mauvaise note à l'école, une contrariété étaient vite décelées. Ou alors mises en évidence par sa maman Janine, véritable baromètre familial, lors des repas pris quotidiennement en commun. Imperceptiblement, l'entraînement du soir était plus léger, ou alors plus poussé selon les dispositions de la jeune athlète. Ces adaptations, parfois fines, n'auraient pas été possibles avec un entraîneur «extérieur». Autre avantage non négligeable: la disponibilité. Aucun entraîneur n'aurait pu donner autant de temps et d'énergie à son athlète, chaque jour, même en vacances! «Une relation hors-norme», comme la qualifie Sophie, «une complicité extraordinaire que l'on vit en famille. Sans ce lien affectif très fort, je n'aurais pas fait ce chemin.»

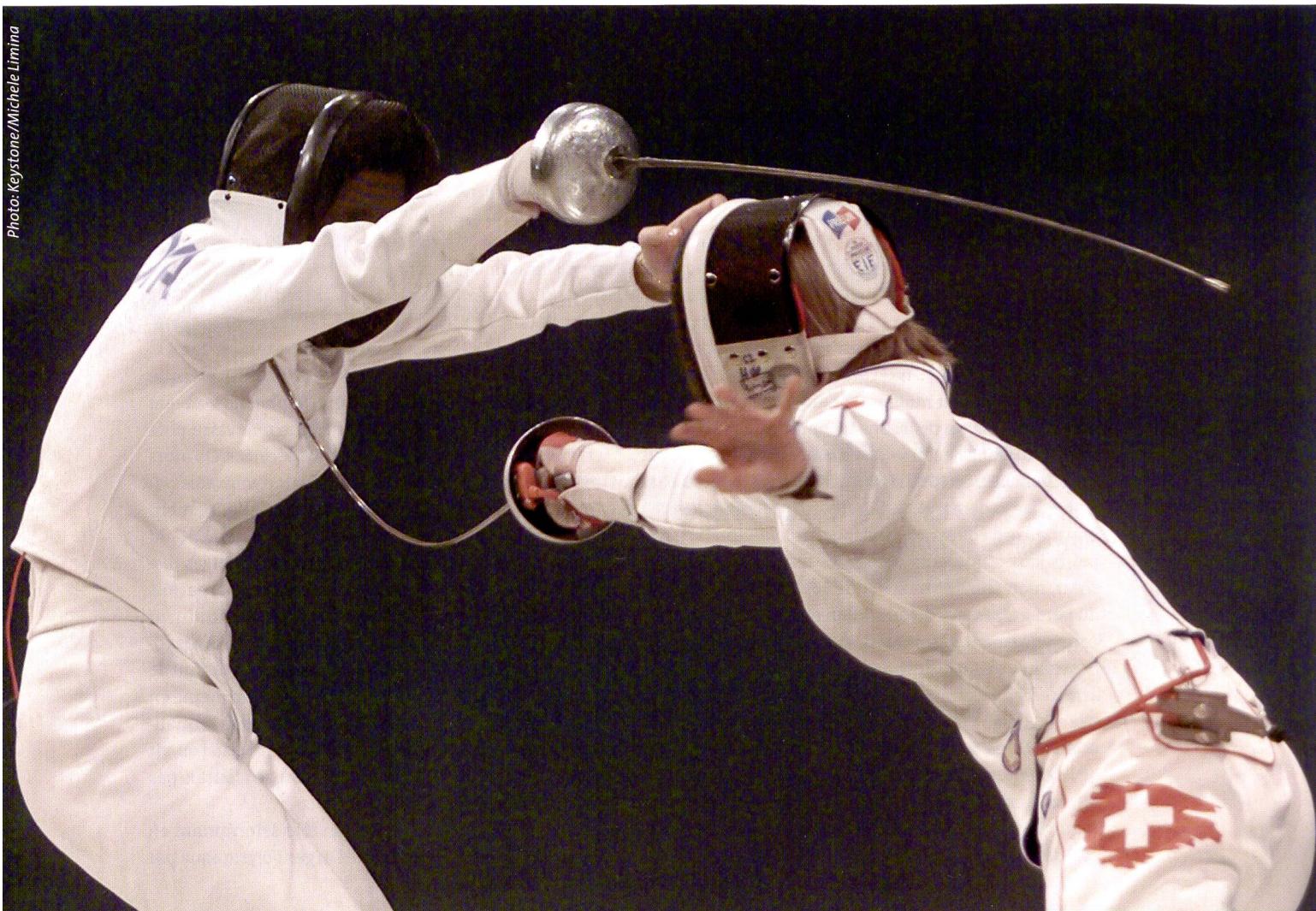
Cet équilibre familial jouera un rôle déterminant en 2000, lorsque Sophie remporte l'argent olympique par

équipe, à l'âge de quinze ans. Grâce à cet appui solide, elle garde les pieds sur terre. Son père, d'ailleurs, la met tout de suite en garde: la saison après les Jeux sera la plus difficile. Il s'agira de travailler encore plus fort. «La proximité est, pour moi, une condition indispensable dans la relation entraîneur-athlète. Je ne peux imaginer une collaboration purement professionnelle dénuée de sentiments forts. Pour moi, cette situation n'a eu que des avantages. Pour mon père, en compétition surtout, la gestion des sentiments a été parfois difficile.»

► L'entraîneur idéal croit en ce qu'il fait et en son athlète. Il est passionné, rigoureux et engagé. Quant à la relation idéale, elle repose sur la confiance, la communication et la cohérence au niveau des objectifs et des moyens mis en œuvre pour y arriver. ◀◀

Le grand saut

Mais alors pourquoi avoir quitté cette équipe gagnante? «Le projet germait déjà depuis 2003. Mon père voulait passer le témoin.» Mais pas à n'importe qui. A Daniel Levavasseur, le maître d'armes français dont il avait suivi les cours, et qui était devenu un ami de la famille. L'ancien entraîneur de Laura Flessel, championne olympique à Atlanta, avait suivi la progression de Sophie depuis 1998. La jeune épéeiste avait d'ailleurs participé à plusieurs stages sous sa direction. «Après ma maturité, j'avais envie de changer d'horizon, de sortir de mon cocon valaisan. Et l'opportunité de travailler avec cet entraîneur ne se refusait pas!» A Paris, le décor est tout autre: Sophie dispose d'une heure quotidienne avec le maître d'armes; à côté, elle s'entraîne seule ou avec des partenaires, selon un plan minutieux et détaillé de son entraîneur. «La relation est bien sûre moins étroite qu'avec mon père, ce qui est normal. J'ai découvert ce qu'était un entraîneur, je veux dire une personne qui ne coiffe que ce chapeau. La qualité de notre relation est exceptionnelle. J'ai une grande confiance en lui, en ses compétences techniques, tactiques et humaines.» Et de la confiance, il en fallait pour accepter sans crainte un changement technique important, au niveau de la



poignée, après 14 ans d'escrime. Un tournant dans sa carrière qui va porter ses fruits, à coup sûr.

Une relation en perpétuelle évolution

Mais quels sont les principaux changements par rapport à sa relation avec son père-entraîneur? «Ils sont de plusieurs ordres. Au niveau de la communication, j'ai appris à verbaliser un peu plus mes sensations et sentiments. Pas évident! Lorsque cela n'allait pas trop en raison des douleurs à la hanche, par exemple, mon entraîneur devait s'y reprendre à plusieurs reprises jusqu'à ce que j'avoue mes soucis.» Au niveau organisationnel, tout était à faire et à discuter. «Le programme annuel est structuré, clair, tout en restant modulable selon les circonstances. Chaque dimanche soir, je reçois mon plan hebdomadaire, avec le détail de chaque séance. Cela me permet de me préparer idéalement et de gagner en efficacité. En arrivant dans la salle, je sais exactement ce que j'ai à faire. C'est un mode de fonctionnement nouveau pour moi et qui me convient parfaitement.» Même si l'entraîneur dessine les lignes directrices, la jeune athlète participe aussi aux décisions, dans un échange qui se veut fructueux. Cette approche plus professionnelle, plus «détachée» émotionnelle-

ment, plus rigoureuse parfois – «j'accepte plus facilement les remarques!» – ne s'oppose en aucun cas à celle qu'elle a vécue durant 12 ans avec son père. Elle s'impose comme une suite logique dans la marche en avant de la jeune sportive. La relation ne cesse d'ailleurs d'évoluer. Après une année de collaboration intense, elle s'est déjà affinée. Les circonstances – période vacante à l'école et blessure – ont favorisé les échanges extrasportifs. «Les voyages, les visites que j'ai pu partager avec mon entraîneur durant l'année 2005 ont été des expériences inoubliables. J'ai besoin de liens affectifs forts pour continuer à travailler et à progresser; j'ai retrouvé ici, à une autre échelle, cette dimension, et je l'apprécie chaque jour.»

Durant toute la discussion, il n'a jamais été question de son opération à la hanche et de sa convalescence. Pour Sophie la battante, cet incident de parcours ne remet rien en cause. Son regard et celui de son entraîneur sont tournés vers Pékin 2008. Elle aura 23 ans... //

► J'ai besoin de liens affectifs forts pour continuer à travailler et à progresser. ◀

Son père

«Une situation assez délicate»

► Une fois la porte de la salle franchie, Ernest Lamon endossait sa «tenue» d'entraîneur. La relation père-fille glissait à celle d'entraîneur-athlète. Avec, parfois, de petites interférences... Difficile en effet de séparer complètement les deux rôles. «C'était une situation assez délicate, même si je crois que nous l'avons bien gérée. Sans compter qu'en partageant son quotidien, j'ai souvent pu faire de petites adaptations à l'entraînement, selon ses dispositions du jour.» C'est au niveau affectif qu'a résidé la principale difficulté. «Les émotions prenaient parfois le dessus et certaines attitudes ou réactions venaient plutôt du père que de l'entraîneur. Je pense avoir été aussi plus exigeant avec elle qu'avec ses camarades de club.» En compétition, Ernest Lamon a éprouvé des difficultés à cacher sa nervosité et Sophie le sentait bien... Cette belle expérience vécue en famille se décline aujourd'hui sur d'autres tons. Ernest Lamon a passé le témoin à celui qu'il considère comme son maître, Daniel Levavasseur. Pour que Sophie franchisse une nouvelle étape dès qu'elle sera rétablie. L'éloignement a tissé d'autres liens. L'ancien entraîneur se réjouit de retrouver sa fille sur les pistes et de savourer son rôle de simple spectateur. //

Palmarès

- Née le 8 février 1985 à Sion
- Multiple championne suisse
- Championne du monde cadette en 2000
- Vice-championne olympique par équipes à Sydney en 2000
- 2^{ème} de la coupe du monde de la Havane en 2003
- Double championne du monde juniors à Linz en 2005 (individuel et par équipes)





Un seul acte, mais deux désirs qui se rencontrent. (Labridy, 1991)

► Lorsque nous nous intéressons, dans un premier temps, à la perspective sémantique du mot entraîner, nous sommes amenés à nous plonger dans les définitions originelles de ce mot. Ces différentes définitions, répertoriées par le Littré, nous intéressent par la puissance dont elles sont chargées. Tout d'abord, entraîner, c'est au sens propre «traîner avec soi ou après soi». C'est aussi agir sur les sentiments d'autrui, c'est enfin être cause ou avoir pour conséquence. L'entraîneur serait alors une personne qui a une action plutôt violente sur le corps ainsi qu'une influence sur le psychisme, ce mélange devant amener à l'aboutissement de la performance. Certaines définitions font référence à la technique de l'entraîneur, à sa tâche dans la planification et la programmation des efforts: exercer autrui, le préparer méthodiquement. L'entraîneur se trouve alors organisateur et éducateur. Pour cela, il doit avoir une emprise sur les sportifs: capacité à conduire, à diriger, à mener, à pousser. D'autres termes sont imprégnés de métaphores militaires: là l'entraîneur a un rôle de modelage avec une pédagogie très directive: durcir, endurcir, aguerrir. Les définitions existantes mettent aussi en évidence la dimension émotionnelle de cette relation: convaincre, charmer, conquérir, séduire. L'entraîneur joue alors tout son rôle de charmeur en profitant des relations étroites avec son athlète pour l'amener vers un idéal partagé nommé performance. C'est cette facette de la relation que nous allons analyser.

Domaine encore peu exploré

Les différents travaux en psychologie du sport mettent en évidence l'influence de l'entraîneur sur la performance et situent l'origine de ces effets dans les comportements: style de leadership, procédures, prises de décision, etc. Toutefois, même s'il paraît évident de s'intéresser à cette relation particulière, c'est seulement à partir de la fin des années 70 que l'importance accordée aux relations intra- et interpersonnelles dans le sport de compétition s'est vue accroître. En effet, les recherches menées dans le domaine du sport se sont davantage intéressées à la cohésion du groupe, au leadership et à l'interaction comportementale. Nous constatons ainsi un manque de recherches focalisées sur les relations de type interpersonnel qui existent entre l'athlète et son entraîneur. Selon Wylleman (2000), cette carence est fondamentalement due à trois aspects. Tout d'abord, les relations interpersonnelles n'appartiennent pas à une véritable discipline scientifique mais elles sont situées au carrefour de différents domaines scientifiques. Le second aspect concerne la conceptualisation de cette relation, c'est-à-dire la nécessité de se concentrer exclusivement sur la relation entraîneur-entraîné, en mettant ainsi à l'écart les autres acteurs de la performance sportive (parents, époux, etc.). Le troisième aspect est de type méthodologique: non seulement l'analyse des relations interpersonnelles est un domaine assez délicat (les athlètes ont parfois peur d'exprimer leur sentiments et sensations envers l'entraîneur, problèmes d'éthique, etc.), mais surtout les instruments psychométriques sont très peu