

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Mobile : la revue d'éducation physique et de sport |
| Herausgeber: | Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école |
| Band: | 9 (2007) |
| Heft: | 5 |
| Artikel: | Une question de feeling |
| Autor: | Krüger, Ralph / Golowin, Erik / Balmer, Reto |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-995511 |

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: 13.02.2026

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

Une question de feeling

Ralph Krüger // L'entraîneur national de hockey sur glace consacre beaucoup de temps à la question de savoir comment influer sur les processus émotionnels. Car dans les vestiaires, les joueurs sont aussi sensibles que le commun des mortels.

Interview: Erik Golowin, Reto Balmer



► «mobile»: quelle est, à vos yeux, l'importance de la sensation du mouvement en hockey sur glace? **Ralph Krüger:** s'il fallait ne citer qu'un élément crucial dans notre sport, ce serait celui-là! Vu l'importance de la coordination dans ce jeu hautement complexe, l'ensemble des méthodes d'entraînement se fondent sur la sensation du mouvement. Aujourd'hui, j'y accorde encore plus d'importance qu'autrefois, en cherchant à innover et à mettre au point de nouvelles méthodes pour améliorer les processus inhérents à ce domaine. Bien sûr, il ne faut pas pour autant négliger l'entraînement de la condition physique des joueurs. Pourtant, la coordination est primordiale, d'où la nécessité de développer cette sorte d'intuition.

Dans le cadre de votre activité d'entraîneur national, quelle importance accordez-vous globalement aux sensations et aux émotions? Les sensations, que ce soit le plaisir de jouer ou de se dépenser, constituent le moteur, la véritable impulsion permettant de mener au succès. En ma qualité d'entraîneur national, je suis certainement mieux placé qu'un entraîneur de club pour toucher les joueurs via leurs émotions, puisque je les vois moins souvent. Sans elles, il est difficile de faire bouger les choses et de parvenir à ses fins.

Concrètement, qu'est-ce que cela signifie au niveau de l'entraînement quotidien? Avant, pendant et après l'entraînement, j'essaie toujours de prendre en compte les sentiments. Selon moi, ce travail intellectuel est absolument déterminant. C'est en effet à travers des processus intégrant les sentiments qu'on renforce le mental.

Sur quelle thématique axez-vous actuellement vos efforts? La saison étant terminée, j'axe à présent l'essentiel de mon travail sur l'attitude. Dans ce contexte, il s'agit de cerner au mieux ce dont les joueurs ont besoin, en prenant garde de ne pas les surmotiver. Ils doivent néanmoins pouvoir trouver leur place dans cette sorte de no man's land constitué par le 8e rang au classement mondial. Bien qu'il s'agisse là d'un très bon classement, il est en effet difficile de développer la bonne attitude pour continuer à avancer. Pour y parvenir, il faut surtout savoir rester naturel. Lorsque le temps viendra de préparer la saison, je mettrai alors à nouveau l'accent sur des mesures permettant de renforcer l'esprit d'équipe.

Comment vous y prendrez-vous? Même si j'ai plus d'un tour dans mon sac d'entraîneur, je préfère miser sur la spontanéité en essayant de sentir l'équipe et les différents joueurs, de les appréhender ainsi que de les diriger par l'intuition. Je m'efforce de cerner ce dont ils ont besoin à travers l'entraînement, le dialogue ou d'autres mesures ciblées.

Que faut-il pour passer de la théorie à la mise en pratique dans le jeu? L'entraînement sert à assimiler des mesures tactiques. Les joueurs apprennent à prendre des décisions, puis à agir en conséquence. Le facteur stress est ensuite intégré à l'entraînement, afin que les joueurs puissent mettre en pratique ce qu'ils ont exercé de manière automatique et instinctive. Pour y parvenir, même s'il faut évidemment insister sur le côté tactico-intellectuel, beaucoup se joue sur le «feeling».

Les sentiments semblent vraiment jouer un rôle central dans votre travail. Est-ce qu'on se trompe? Non, vous avez raison, je consacre effectivement beaucoup de temps et d'énergie à la question de savoir comment influer sur les processus émotionnels et comment les utiliser à bon escient. Cela fait 18 ans que cette thématique m'interpelle chaque jour un peu plus. Je n'arrête pas de sonder de nouvelles approches non conventionnelles et de rechercher un nouveau bouton sur lequel appuyer pour parvenir à ces fins, notamment dans le domaine de la sensation du mouvement.

Souvent, les hockeyeurs ont la réputation d'être des durs, des battants. Ce postulat est-il compatible avec votre théorie sur les sentiments? En hockey sur glace, il faut peut-être davantage de fermeté ou d'audace physique que dans d'autres sports. Mais dans les vestiaires, les joueurs sont tout aussi sensibles que les autres gens, tout aussi impressionnables et vulnérables!

Que recommanderiez-vous à un entraîneur? Sois naturel, c'est le seul moyen pour toi de déclencher un processus naturel. Essaie d'être ouvert et de toujours avoir les antennes dressées. //

Le point**«Une fois en force, une fois en douceur!»**

► «mobile»: que peut-on dire de la notion de sensation du mouvement en volleyball? **Nicole Schnyder-Benoit:** les joueurs qui «sentent» très bien leurs mouvements possèdent de nombreux avantages, notamment sur le plan de la perception dans l'espace; ils savent intuitivement où sont leurs mains et leurs pieds. Cela leur permet de jouer de façon très précise. Ils sont également capables de mieux anticiper les actions de l'adversaire car ils connaissent parfaitement les structures gestuelles de ce dernier pour les avoir eux-mêmes expérimentées. Ils peuvent ainsi lire la direction des ballons joués par l'adversaire.

Quels moyens utilise-t-on pour améliorer la sensation du mouvement chez les volleyeurs? On peut par exemple effectuer une attaque sans ballon (jeu à blanc), les joueurs se contentant de simuler les mouvements, ce qui les oblige à se concentrer davantage sur ce qui se passe dans leur corps. J'utilise aussi fréquemment la méthode des contrastes, en faisant effectuer le mouvement une fois en force, une fois en douceur, de façon à arriver progressivement au geste idéal. L'utilisation de la vidéo permet aussi d'améliorer la sensation du mouvement. En regardant les images, les joueurs s'aperçoivent que leur vision interne du mouvement n'est pas toujours conforme à ce que l'on voit de l'extérieur.

A qui convient-il de proposer un entraînement ciblé visant à améliorer la sensation du mouvement? Avant tout aux enfants, qui ont tout intérêt à développer leur sensation en multipliant les activités polysportives et ludiques. Ceux qui disposent d'une sensation du mouvement différenciée peuvent apprendre plus rapidement de nouveaux gestes, ce qui contribuera à augmenter leur motivation et leur confiance. A haut niveau, les structures du mouvement sont déjà bien stabilisées et l'entraînement de la sensation aide à optimiser la qualité de l'exécution. Chacun se forge sa propre conception du mouvement et traduit cette dernière avec le geste ad hoc. L'entraîneur peut imposer et corriger uniquement le cadre – les points clés – d'un mouvement. Il incombe ensuite aux joueurs d'ajouter un contenu émotionnel à ce cadre, car même au volleyball, les mouvements les mieux sentis, ceux qui touchent le corps dans son ensemble, mènent plus efficacement au succès. //

► *Nicole Schnyder-Benoit est cheffe de discipline J+S volleyball.
Contact: schnyder@gmx.net*

**«Eau et excitation sont incompatibles!»**

► «mobile»: pourquoi est-il important pour un nageur de bien sentir le mouvement? **Pierre-André Weber:** bien sentir le mouvement est primordial pour l'entraînement technique. Le nageur évolue dans un environnement inhabituel et développe ainsi une sensation spéciale par rapport à l'élément liquide. Seuls ceux qui parviennent à sentir et à tirer parti de la résistance de l'eau ainsi qu'à se propulser dans cet élément ont des chances de réussir à long terme dans ce sport. Un bon nageur joue avec l'eau et fait un avec elle pour l'exploiter optimalement. Une bonne sensation du mouvement facilite ce processus et permet au nageur de se confronter de façon plus intense à l'eau.

Que peut faire l'entraîneur pour que l'athlète développe la meilleure sensation du mouvement possible? Comme chaque nageur a des leviers différents et modifie sa technique en fonction de la vitesse, les entraînements sont largement individualisés. J'essaie toutefois de proposer à mes athlètes différentes voies facilitant l'apprentissage des mouvements. Il est possible de travailler de façon ciblée sur la sensation du mouvement en variant les conditions spatiales, la durée et l'intensité des exercices et en utilisant la vidéo. Le plus important pour moi est cependant qu'ils prennent conscience que l'eau est un élément étrange et apprennent à y évoluer de façon efficace. C'est la condition pour développer une bonne sensation du mouvement.

Que faites-vous pour que vos athlètes focalisent consciemment leur attention et leurs émotions sur l'essentiel? Avant chaque séance dans l'eau, il est important d'effectuer une mise en action intensive sur terre ferme, durant laquelle l'athlète se prépare dans une ambiance calme et relâchée. Pour des athlètes peu entraînés, la meilleure solution pour essayer de se détendre consiste à effectuer quelques exercices respiratoires. Il faut absolument être calme, car eau et excitation sont tout à fait incompatibles. C'est la raison pour laquelle je donne mes instructions et je fixe les priorités de la séance avant que mes athlètes ne se mettent à l'eau. Puis je communique avec eux de façon non verbale depuis le bord du bassin. Ainsi, je peux m'assurer qu'une fois dans l'eau, ils sont complètement focalisés sur leur corps et sur leurs mouvements et ne sont pas dérangés par des paroles et des gestes intempestifs. //

► *Pierre-André Weber est chef de discipline J+S natation
Contact: pierre-andre.weber@baspo.admin.ch*

