

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Artikel: Un modèle à quatre tiroirs
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995591>

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>

Un modèle à quatre tiroirs

Tous les sportifs veulent améliorer leurs résultats. Le modèle de performance, et ses quatre composantes, présenté dans le tout nouveau manuel clé peut à cet égard se révéler un précieux outil.

Texte: Nicola Bignasca; dessins: Lucas Zbinden; photo: Philipp Reinmann

► Nous vivons dans une société axée sur la performance. Toutes les cultures fonctionnent selon ce principe indépendamment de leur religion ou de leur système politique. C'est dans le sport que les divers aspects de la performance sont peut-être le plus visibles, cela quel que soit le niveau sportif (éducation physique ou sport d'élite) ou l'âge du sportif (enfant ou grand-papa). «Il s'agit ici du résultat du mouvement qui, au sens le plus large du terme, peut être apprécié, estimé et mesuré», explique Daniel Birrer, psychologue du sport dans le secteur Sport d'élite de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM. C'est à ce dernier qu'a notamment été attribuée la tâche, difficile, de développer le modèle de performance créé par Arturo Hotz. Résultat: une matrice mêlant aspects physiques et psychiques ainsi que régulation et énergie.

Energie et régulation

La performance sportive est le produit des caractéristiques, des aptitudes et des habiletés physiques et psychiques du sportif, quelle que soit la discipline sportive. Physis et psyché sont les termes qui décrivent globalement les deux faces de l'être humain. On entend par physis avant tout les aspects corporels voire relatifs au corps et par psyché ceux qui concernent ce que l'on appelle plus communément les émotions et l'intellect (p.ex. les processus intellectuels, cognitifs et mentaux).

Les composantes de la performance d'une discipline sportive peuvent, à chaque fois, être divisées en deux catégories avec un accent soit sur l'énergie (potentiel de condition physique et potentiel émotionnel) soit sur la régulation (capacité de coordination et capacité tactico-mentale).

On entend par énergie les ressources susceptibles d'être exploitées (potentiel) en vue de toute action sportive et par régulation la saisie de toutes les informations nécessaires au dosage des mouvements. «L'énergie ne sert pas à grand-chose si l'on ne peut pas la contrôler», relève Daniel Birrer. «La performance ne sera optimale que si l'énergie est convertie et régulée de manière appropriée.» Elle est la capa-

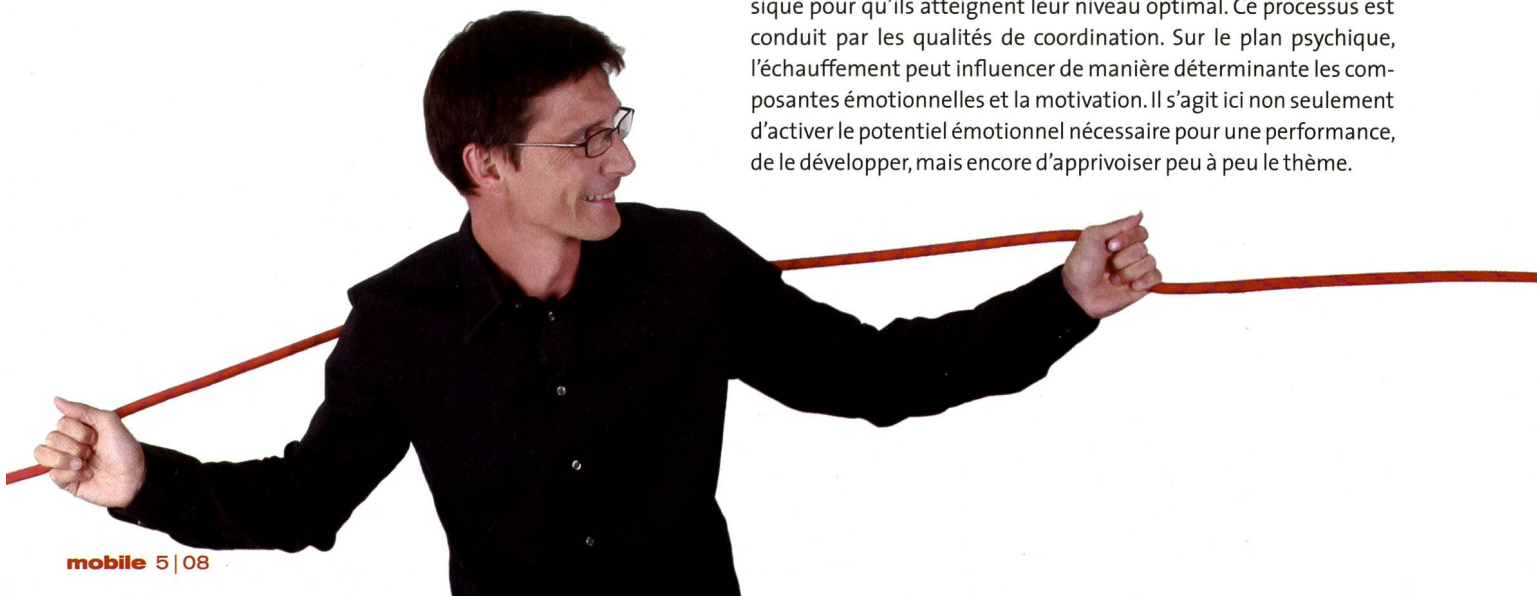
► Le manuel clé est une pierre blanche dans la manière globale de concevoir le mouvement et le sport. ◀

cité qui permet d'exploiter correctement le potentiel développé. L'énergie et la régulation déterminent la qualité de la performance non seulement dans chaque discipline sportive, mais encore au quotidien. Dans ce modèle, la régulation prend la forme d'un mélangeur. «A partir du moment où les réglages sont bien faits, le potentiel peut être réalisé.»

Interdépendance à favoriser

Ces composantes de la performance sont étroitement liées quelle que soit la discipline sportive. Les sportifs peuvent les améliorer en s'entraînant, contrairement aux facteurs d'influence exogènes impossibles ou difficiles à contrôler ou à modifier (p.ex.: prédispositions personnelles telles que le talent ou conditions cadre telles que la météo ou le tirage au sort de l'adversaire).

Cette interdépendance peut être illustrée au travers d'un exemple concret, à savoir l'échauffement. Sur le plan physique, l'échauffement sert à activer progressivement les facteurs de condition physique pour qu'ils atteignent leur niveau optimal. Ce processus est conduit par les qualités de coordination. Sur le plan psychique, l'échauffement peut influencer de manière déterminante les composantes émotionnelles et la motivation. Il s'agit ici non seulement d'activer le potentiel émotionnel nécessaire pour une performance, de le développer, mais encore d'appivoiser peu à peu le thème.



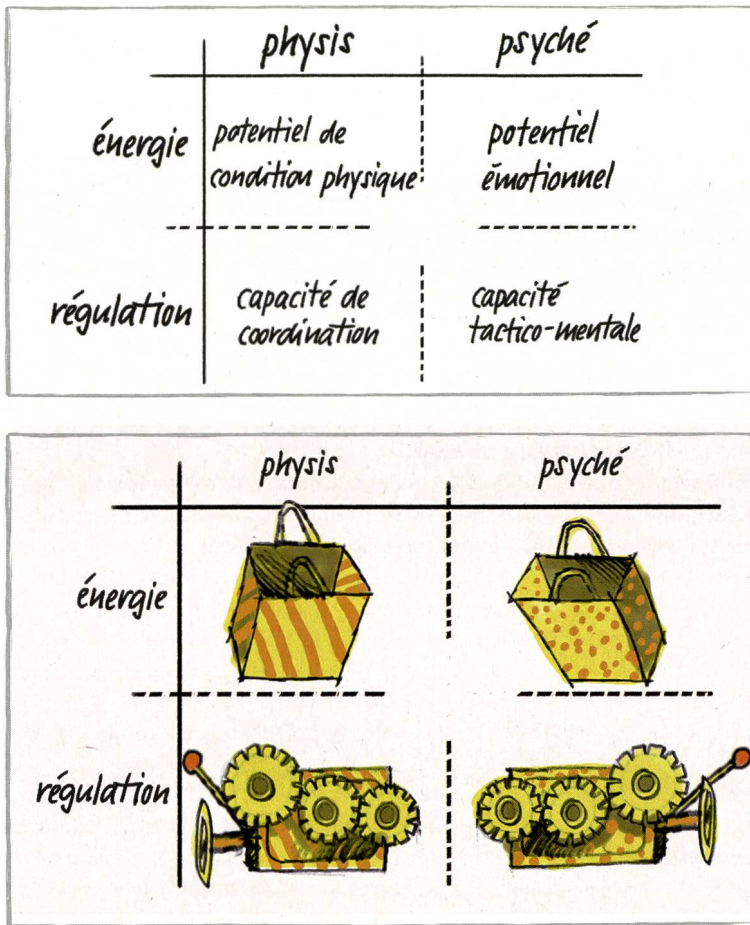


Fig. 5: Les composantes de la performance d'une discipline sportive peuvent, à chaque fois, être divisées en deux catégories avec un accent soit sur l'énergie (potentiel de condition physique et potentiel émotionnel) soit sur la régulation (capacité de coordination et capacité tactico-mentale). L'énergie équivaut aux ressources susceptibles d'être exploitées (potentiel) en vue de toute action sportive et la régulation à la saisie de toutes les informations nécessaires au dosage des mouvements.

La régulation joue aussi un rôle non négligeable au niveau psychique dans la mesure où il est aussi parfois question de se concentrer sur des domaines importants. «Le sportif doit laisser de côté soucis et préoccupations quotidiennes pour se concentrer uniquement sur la performance à fournir», explique Daniel Birrer. «Il peut y arriver de manière volontaire ou, s'il est trop nerveux, avoir recours à des techniques de relaxation.» Lorsque nous synchronisons les quatre domaines, il en résulte un échauffement efficace, condition indispensable à une bonne performance.

Tradition à développer

Le potentiel émotionnel et la capacité tactico-mentale sont des composantes relativement abstraites de la performance. Il n'est toutefois pas beaucoup plus difficile de les gérer que d'entraîner la vitesse ou la force. «Nous disposons dans le domaine de la physis d'une longue tradition», mentionne Daniel Birrer. «Espérons qu'il en sera de même dans 50 ans pour la psyché.»

L'art et la manière de développer ces composantes dépendent du niveau auquel se situe le sportif. Avec les plus jeunes, il suffit que l'enseignant adapte son comportement en conséquence et multiplie les retours d'information positifs pour stimuler l'énergie psychique. En ce qui concerne le domaine physique de la régulation, les moniteurs doivent créer des occasions pour que les enfants puissent bénéficier d'un entraînement diversifié. Dans le sport d'élite, il convient d'appliquer d'autres techniques et de travailler avec des objectifs précis.

A dose homéopathique

En accordant une place plus importante à la psyché (intellect) qu'à la physis (corps) dans le concept de motricité sportive, les auteurs ont voulu combler le retard qui existait dans ce domaine sur le plan des moyens d'enseignement de Jeunesse+Sport. «Nous avons choisi une terminologie que les moniteurs comprennent et nous avons ensuite approfondi les termes», explique Daniel Birrer, qui recommande aux lectrices et aux lecteurs de découvrir le manuel par étapes et de se poser des questions précises. Par exemple: qu'implique le manuel pour mon enseignement ou mon entraînement? Comment dois-je procéder pour développer le potentiel émotionnel ou susciter le plaisir? //