

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Quid du "choc psychologique"?  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995738>

### **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:** 04.02.2026

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

# Quid du «choc psychologique»?

Remplacer un entraîneur par un autre a-t-il vraiment une incidence sur les performances d'une équipe? Une étude menée sur la base de 51 changements en football et en hockey sur glace livre des résultats surprenants: ce choc psychologique existe véritablement.

Texte: Reto Bürki

Les changements d'entraîneur en cours de saison sont monnaie courante dans le sport d'élite. Pourtant, peu de recherches ont été entreprises pour en mesurer leurs effets. L'une d'entre elles, menée en Allemagne, a démontré que ces séparations n'ont pas toujours eu l'effet escompté sur le rendement des équipes (voir encadré). Et qu'en est-il en Suisse? Une cinquantaine de changements en football et en hockey sur glace a été analysée dans le cadre d'un travail de licence à l'Université de Berne.

## Avant et après

L'étude se base sur l'ensemble des changements d'entraîneur recensés en National League A (24) et en Super League (27) de la saison 1999/2000 à la saison 2006/2007. Pour être pris en compte, ceux-ci devaient avoir eu lieu en cours de championnat, mais pas immédiatement après le début ni peu avant sa fin. En outre, le nouvel entraîneur devait avoir occupé sa fonction pendant au moins quatre matches. Si une équipe a procédé à plusieurs substitutions – comme ce fut le cas au FC Sion durant la saison 2006/2007 – seule l'une d'entre elles a été prise en considération pour éviter tout recoupement. Au centre de ce travail de licence figure une comparaison des résultats obtenus avant et après cette refonte de l'organigramme. Plus précisément: ce sont les moyennes de points des quatre, respectivement dix matches précédant et suivant le remplacement qui ont été confrontées. Un test statistique a finalement permis de déterminer si les écarts de valeurs enregistrées étaient imputables à des fluctuations aléatoires. Dans le cas présent, la différence s'est avérée significative.

## Améliorations substantielles

L'évolution des moyennes de points comptabilisés avant et après le changement d'entraîneur en football et en hockey sur glace est représentée au moyen d'un diagramme en ligne (voir fig. 1 et 2). Ces valeurs décroissent continuellement avant une substitution. En hockey sur glace, le seuil négatif est observé deux matches avant celle-ci, les 27 équipes concernées ayant alors quitté la glace sur une défaite. C'est donc sans surprise qu'un entraîneur est généralement démis de ses fonctions après une défaite ou une série de contre-performances.

Autre constatation: la moyenne de points de la première rencontre après un changement connaît une forte hausse. Elle passe de 0,29 à 1,21 point en football, de 0,07 à 1,19 point en hockey sur glace.

Cette augmentation des valeurs moyennes permet ainsi de déduire qu'un nouvel entraîneur débute la plupart du temps son mandat par un match nul, voire une victoire. Note: pour faciliter les analyses statistiques, une victoire a été créditée de deux points (et non de trois).

## Pas seulement une probabilité

La comparaison des quatre matches précédant et suivant un changement d'entraîneur met en évidence une amélioration significative de la performance de l'équipe. La moyenne des points obtenus est en effet nettement plus élevée. Sur la base des études menées à l'étranger, il y a lieu de supposer que ce changement a uniquement une incidence positive sur le rendement d'une équipe lors des premières parties suivant la rocade. Conformément aux lois de probabilité, une équipe qui a perdu ses quatre derniers matches a plus de

## En provenance d'Allemagne

La spécialiste allemande en sciences du sport Alexandra Tippenhauer a dirigé, en 2002, une étude portant sur 232 changements d'entraîneur intervenus au cours de 35 saisons de Bundesliga (première division de football). Elle a découvert que le classement et les résultats des équipes concernées étaient meilleurs après la réattribution de la fonction d'entraîneur. Elle a également comparé les performances d'équipes ayant procédé à un changement avec celles de formations en proie à des difficultés identiques mais n'ayant pas eu recours à cette solution. L'étude a démontré que les résultats – classement et points obtenus – de ces deux catégories d'équipes n'étaient pas significativement différents. En outre, celles qui ont changé d'entraîneur en cours de saison, alors qu'elles occupaient une place de relégables, ont connu plus souvent la relégation que les autres. Alexandra Tippenhauer a par conséquent émis la recommandation, à l'intention des clubs, de ne pas agir de manière précipitée en situation de crise.



chances de gagner une des quatre rencontres suivantes que de les perdre à nouveau toutes. En sciences, l'on parle de régression statistique.

Le redressement manifeste des résultats au cours des premiers matches, démontré par la présente étude, ne trouve toutefois pas seulement son explication dans lesdites lois de probabilité. La différence de points récoltés juste avant et peu après le changement d'entraîneur est trop importante. Des facteurs psychologiques jouent indéniablement un rôle. Le prétendu choc psychologique généré par la venue d'un nouveau meneur n'est de ce fait pas qu'une construction de l'esprit, mais bien une réalité. Il a la capacité de rompre les blocages mentaux des joueurs après une série de revers et de redonner confiance à l'équipe en un temps réduit.

### Egalement mieux classé

Autre enseignement: une équipe qui a procédé à un changement d'entraîneur en cours de saison affiche également de meilleurs résultats à long terme. Dans les deux disciplines sportives étudiées, et plus encore en hockey sur glace, les formations ont accumulé plus de points lors des dix rondes suivant un changement que lors des dix matches précédents. Cet effet positif sur la durée apparaît aussi à la lecture du classement au moment de cette redistribution des rôles et au terme du championnat. Près de la moitié des équipes de football et de hockey sur glace ont amélioré leur rang. Cette analyse comparative mérite toutefois d'être maniée avec précaution. Elle est quelque peu faussée par le fait qu'une équipe qui se délie de son entraîneur alors qu'elle pointe à la dernière place ne pourra évidemment pas connaître pire sort!

### Hypothèse infirmée

Les résultats de ce comparatif sont en contradiction avec le manque de temps auquel un nouvel entraîneur est confronté à son arrivée à la tête d'une équipe. Avant le lancement de cette étude, on pensait qu'un changement d'entraîneur n'avait qu'un effet ponctuel sur la performance d'une équipe. Ce scénario reposait sur l'hypothèse que le succès d'une équipe était étroitement lié au développement de valeurs collectives au sein de celle-ci. Selon cette conception, un changement en cours de championnat ne peut donc être que préjudiciable puisqu'il contraint les différents protagonistes à repartir sur de nouvelles bases. A cela s'ajoute le temps d'action très, voir trop court à disposition du nouvel entraîneur pour opérer de grandes modifications dans le groupe. Et il y a, de l'autre côté, les résultats de cette étude, qui valident la théorie du «choc psychologique» sur le long terme.

*L'étude «Auswirkungen von Trainerwechsel auf den Erfolg von Mannschaften im Schweizer Spitzensport» (en allemand) de Reto Bürki peut être téléchargée sur notre site Internet [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch).*

### Moyennes de points lors des dix matches précédant et suivant un changement d'entraîneur en football

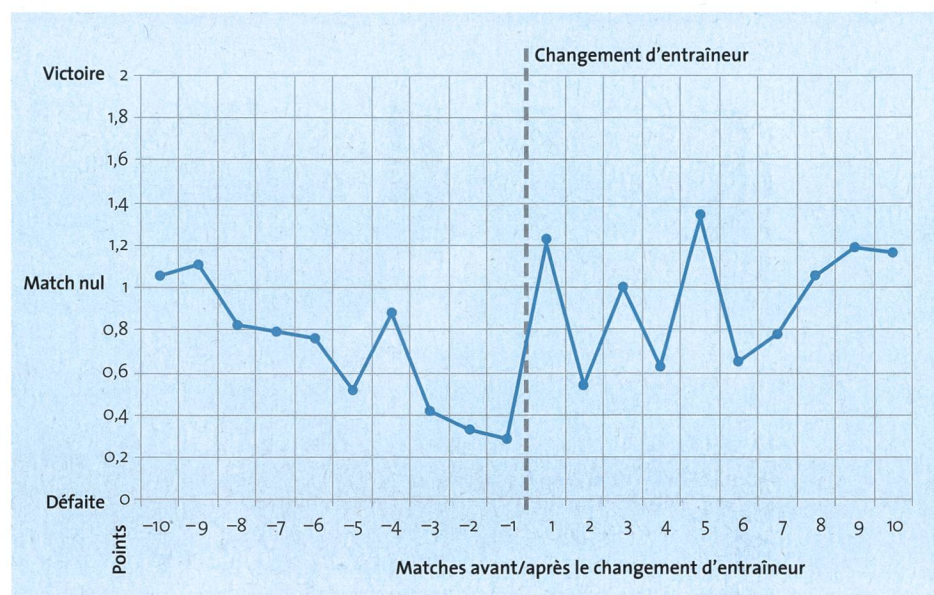


Figure 1: En football, les moyennes de points décroissent continuellement lors des trois matches précédant un changement d'entraîneur (0,42, 0,33 et 0,29 point). Cette moyenne (1,21) connaît une forte hausse lors du premier match après un changement.

### Moyennes de points lors des dix matches précédant et suivant un changement d'entraîneur en hockey sur glace

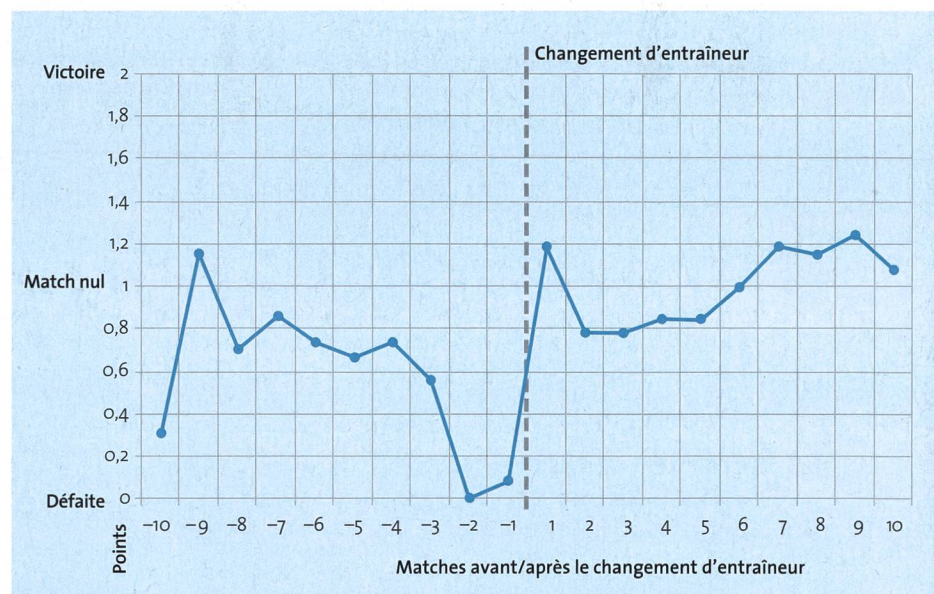


Figure 2: En hockey sur glace, toutes les équipes ont perdu leur avant-dernier match précédant un changement d'entraîneur (0 point). Elles ont obtenu plus de points lors du premier match (1,19) suivant le changement que lors du match précédent (0,07).