

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 12 (2010)
Heft: 4

Artikel: Tous si différents
Autor: Sudeck, Gorden / Lehnert, Katrin / Conzelmann, Achim
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995353>

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: 12.04.2026

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



Tous si différents

Dans le sport, il y a les sociables, les esthètes attentifs à leur silhouette ou encore les adeptes de la détente active. Chacun d'eux se distingue par des motivations spécifiques et certains comportements et capacités motrices. Portrait des neuf types de sportif élaborés par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne.

Texte: Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Achim Conzelmann; photos: Ueli Känzig, Philipp Reinmann

Les sociables

Le plaisir du mouvement et des contacts sociaux figure au premier plan de leurs motivations. Ils s'impliquent volontiers dans des activités de groupe et pratiquent un sport avant tout pour le plaisir d'être en compagnie d'autres personnes. Ils aiment se mesurer à ceux qui partagent les mêmes passions. Une forte majorité d'entre eux estiment avoir été sportifs durant leur enfance. Les sociables ne font pas de sport pour maigrir ou contrôler leur poids, d'autant plus qu'ils n'ont en général pas le moindre kilo à perdre. Ils ont peu de problèmes de santé; d'ailleurs, les résultats qu'ils obtiennent au niveau de l'endurance et de la coordination sont le plus souvent supérieurs à la moyenne. Les représentants de cette catégorie n'ont certes plus la sportivité qui les caractérisait par le passé. Et même s'ils n'ont pas toujours la volonté de pratiquer une activité physique régulière, ils profitent en revanche de la moindre occasion pour sauter sur leur vélo ou marcher lors de leurs loisirs. Le manque de mouvement dans leur vie professionnelle est ainsi compensé.

Les amateurs de «sport pour le sport»

Ce type de sportif est attiré par les activités physiques à forte composante esthétique. Le contrôle du poids par la pratique sportive est un

effet collatéral auquel ils n'accordent pas une grande importance. Une forte majorité n'a d'ailleurs aucun problème de poids. Ceci explique pourquoi cette catégorie éprouve moins que les autres le besoin d'améliorer son état de santé. Les amateurs de «sport pour le sport» n'ont pas de but particulier: pour eux, le sport n'est pas primordial pour compenser le stress ou pour s'évader de leurs problèmes. Ils veulent simplement profiter de l'esthétique des mouvements sportifs et faire partie d'un groupe. C'est bien le sport en soi qui les rend actifs. Ils ont très souvent un passé de sportif au cours de leur enfance et adolescence. Au niveau moteur, leurs résultats sont souvent très bons; la mobilité, la force et la coordination sont trois composantes particulièrement développées. Nombre d'entre eux sont très actifs et s'adonnent à différentes disciplines sportives. Ils mettent aussi à profit de multiples occasions de bouger, même pendant leur temps libre. Ils se distinguent donc par une bonne disposition envers le sport.

Les personnes attentives à leur santé et à leur silhouette

La santé est au centre de l'attention de ce type de sportif. Œuvrer en faveur de leur bien-être physique et leur forme, influencer positivement sur leur poids sont leurs objectifs. Ces personnes ont une forte propension à faire valoir des arguments de santé et ils ont de bonnes raisons



de le faire: plusieurs d'entre eux déclarent souffrir de pathologies comme un surpoids, un mal de dos persistant ou un taux élevé de cholestérol sanguin. Aucune autre raison ne vient motiver leur pratique sportive. Ni le stress ni les exigences esthétiques ne sont des motivations très importantes. Si leurs résultats se situent dans la moyenne générale en termes de force et de coordination, l'endurance et la mobilité sont leurs points faibles.

Les personnes intéressées par la régulation du stress et leur silhouette

Améliorer sa forme, son apparence et perdre du poids, telles sont les raisons qui les poussent à faire du sport. Une majorité d'entre eux souffrent de surcharge pondérale. Ils sont également convaincus que le sport leur permet d'évacuer la pression. La plupart exprime le désir de s'évader des problèmes et de sortir de la routine quotidienne. Pour cette catégorie de personnes, les activités sportives ne doivent pas être nécessairement esthétiques. Elles font du sport pour des raisons fonctionnelles et non pas pour répondre à des stimuli inhérents à l'activité sportive. En matière de coordination, de force et d'endurance, leurs résultats se situent souvent en dessous de la moyenne.

Les adeptes de la détente active

Ces personnes recherchent dans le sport la force et l'énergie nécessaires pour affronter une activité professionnelle sédentaire, comme s'il s'agissait d'une source de détente active capable de satisfaire un fort besoin de mouvement. En parallèle, ils attendent du sport qu'il contribue à faire diminuer leur stress et leur mal-être. Ils estiment ainsi faire quelque chose d'efficace pour oublier les problèmes du quotidien ou pour simplement remettre de l'ordre dans leurs pensées. Pour atteindre le degré de relaxation désiré, il n'est absolument pas nécessaire que les mouvements soient maîtrisés.

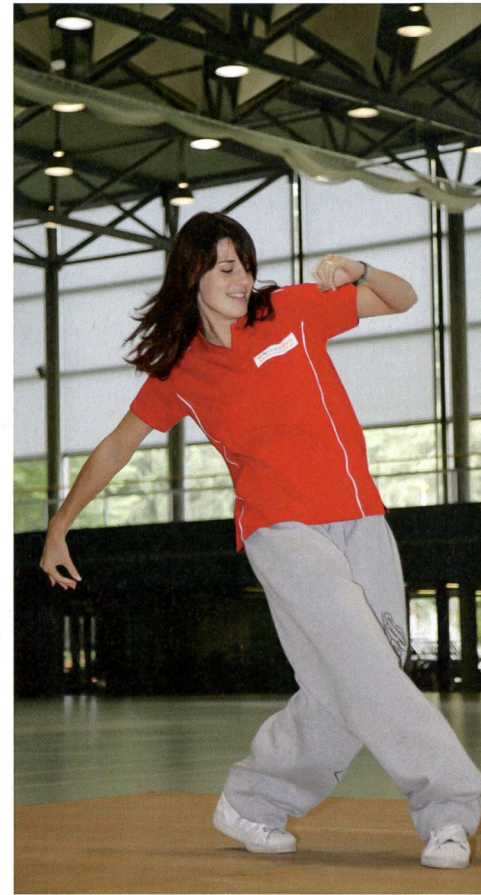
Leur besoin d'effectuer des mouvements esthétiques, de nouer des contacts ou de réaliser des performances est peu développé. La silhouette et l'apparence ne sont pas non plus une source de motivation. En règle générale, les adeptes de la détente active ont une excellente condition physique: ils obtiennent des résultats supérieurs à la moyenne en termes d'endurance. Ceci est dû au fait qu'ils pratiquent très souvent des disciplines sportives d'endurance.

Les sociables attentifs à leur silhouette

Les contacts sociaux créés au cours de l'activité sportive sont leur principale raison de faire du sport. Ces personnes apprécient surtout les activités de groupe et ont déjà pratiqué des sports d'équipe à d'autres moments de leur vie. Du coup, les aspects esthétiques leur paraissent moins importants, tout comme la régulation du stress et du mal-être. Ils ne négligent toutefois pas le fait que le sport leur permette de perdre des kilos superflus. Par rapport à la moyenne, nombre d'entre eux souffrent d'un léger surpoids. Leurs résultats en termes d'endurance, de mobilité et de coordination sont inférieurs à la moyenne tandis que leurs prestations en matière de force sont légèrement supérieures à la norme.

Les sportifs recherchant la détente

A l'instar des sociables attentifs à leur silhouette, ces sportifs pratiquent une activité physique pour satisfaire deux besoins différents: d'une part, l'envie d'être actif et de se détendre, et, d'autre part, la nécessité de réduire le stress et de s'évader du quotidien. La composante esthétique, c'est-à-dire le plaisir des beaux mouvements, est tout aussi importante pour eux que pour les adeptes de la détente active mais d'une manière différente. Ce qui les stimule le plus vient du sport en lui-même, raison pour laquelle cette catégorie a reçu l'étiquette de «sportif». Par rapport aux autres groupes, les «sportifs recherchant la



détente» sont plus nombreux à déclarer avoir effectué, par le passé, une activité sportive dans un club. Ils sont d'un poids moyen et n'attribuent pas un rôle prépondérant à l'apparence et à la silhouette. Leurs résultats en matière de force et de coordination se situent dans la moyenne et ils sont excellents sur le plan de l'endurance et, partiellement, de la mobilité. En règle générale, ces personnes pratiquent une activité sportive régulière et se consacrent, en principe, à des disciplines d'endurance.

Les esthètes attentifs à leur silhouette

Conjuguer le plaisir d'effectuer des mouvements sportifs particulièrement beaux et le besoin de faire quelque chose d'utile à son apparence physique: tels sont les objectifs de ce groupe composé essentiellement de femmes. En revanche, la compétition, les contacts sociaux, la catharsis et la détente sont des motivations de moindre importance. Ces esthètes obtiennent des résultats moyens en ce qui concerne la force, la mobilité et la coordination, et inférieurs pour l'endurance. En comparaison des personnes des autres catégories, ils jouissent d'une grande expérience dans les disciplines sportives à forte composante créative et artistique. Cette inclination ne les empêche toutefois pas de pratiquer une large palette d'activités d'endurance ou de fitness.

Les personnes orientées forme physique et détente

La détente est une motivation caractéristique de ces sportifs. Pour eux, se régénérer signifie se détendre, s'activer de manière positive et faire le plein d'énergie. Par ailleurs, ils éprouvent le désir de se débarrasser des énergies négatives et apprécient de pouvoir décompresser et se soustraire à leurs problèmes. Etre en groupe ne constitue pas une condition primordiale: ainsi, ils ne renoncent pas à leur activité si personne ne les accompagne. Certains d'entre eux choisissent délibérément une activité physique individuelle afin de profiter de ce moment

privilegié pour mettre de l'ordre dans leurs pensées. Ils avouent aussi s'adonner à un sport dans le but d'influencer leur silhouette et leur poids. Les femmes sont majoritairement représentées dans cette catégorie. En matière de capacités motrices, ces personnes affichent des résultats qui sont dans la moyenne. Elles pratiquent plus particulièrement des activités d'endurance et de fitness. En outre, quelques-unes d'entre elles sont familiarisées avec des disciplines sportives à forte composante créative et artistique. ■

*Achim Conzelmann est directeur de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne.
Contact: achim.conzelmann@ispw.unibe.ch*

*Gorden Sudeck est professeur-assistant à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne.
Contact: gorden.sudeck@ispw.unibe.ch*

*Katrin Lehnert est collaboratrice scientifique à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne.
Contact: katrin.lehnert@ispw.unibe.ch*