

**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:** 5

**Artikel:** Le corps et l'esprit sont indissociables  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995363>

### **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:** 07.02.2026

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







# Le corps et l'esprit sont indissociables

Riche en conseils pratiques, une nouvelle brochure jette un éclairage inhabituel sur l'entraînement psychologique. L'objectif de ses auteurs est double: accroître la force mentale et éveiller le plaisir et la joie à faire du sport.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Ueli Känzig; illustration: Bruno Fauser

« Il n'y a qu'au début de ma carrière que je parcourais toute la distance du marathon à l'entraînement. Pour mon mental. Aujourd'hui, 38 km suffisent. Les quatre derniers se jouent dans ma tête, le jour de la course. » Ces propos sont de Viktor Röthlin, plus grand marathonien de Suisse, sacré récemment champion d'Europe de la discipline. La «tête» est le terme utilisé plus communément pour «psyché», une dimension qui n'a cessé, au fil de ces dernières années, d'occuper une place de plus en plus grande, dans le sport également. Nombre d'entraîneurs et de sportifs ont pris conscience de l'importance à entraîner la psyché. Elle peut permettre au sportif de gagner ce petit centième de seconde décisif, de marquer le penalty ou d'éviter le break alors qu'il est sous pression.

Les composantes psychiques ne jouent pas seulement un rôle essentiel en compétition. Les spécialistes de l'éducation physique le savent depuis longtemps. Et la révision en 2008 du manuel clé Jeunesse+Sport, avec la création des concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement (voir «mobile» 5/08) qui s'en est suivie, a permis d'accorder pour la première fois la même importance aux composantes psychiques et physiques de la performance dans la formation dispensée à l'Office fédéral du sport OFSPO. Qu'il s'agisse de «Jeunesse+Sport», du «Sport des adultes», de la «Formation des entraîneurs» ou du «Sport dans l'armée», chaque domaine propose désormais une formation sportive globale.

## Exclusivement sur la psyché

Que signifie exactement le mot «psyché»? «Dans le langage courant, il s'agit de tout ce qui touche à l'esprit et de ce que l'on appelle plus communément l'intellect et les émotions», explique Daniel Birrer, psychologue du sport et responsable de la section ad hoc à l'OFSPO. Le terme «physis» porte, pour sa part, sur tous les aspects corporels, voire relatifs au corps. «Quelle que soit la performance sportive, les processus physiques sont indissociables des processus cognitifs ou émotionnels», poursuit-il.

En collaboration avec d'autres auteurs, Daniel Birrer a élaboré, pour la formation des moniteurs J+S (voir encadré, p. 31), une brochure destinée à développer systématiquement les composantes psychiques de la performance chez les sportifs, jeunes et adultes, à tous les niveaux (hobby, sport de performance et sport de haut niveau). Celle-ci vise à transmettre les bases théoriques et pratiques – exemples à l'appui – pour les différentes facettes de l'entraînement psychologique. «Au travers de cette brochure, nous voulons que le développe-





ment des composantes psychiques de la performance soit encore plus conscient et précis à l'avenir. Notre objectif à cet égard est double: d'une part, accroître la force mentale; d'autre part, éveiller le plaisir et la joie à faire du sport.» Cela ne veut toutefois pas dire que ces composantes de la performance n'ont pas déjà été abordées et entraînées dans le cadre de cours J+S ou d'entraînements, car tout entraînement physique embrasse des aspects psychiques.

### Quel contenu?

Si tel est le cas, pourquoi donc envisager un entraînement psychologique? On pourrait en effet penser qu'il se fait automatiquement. Daniel Birrer se montre plus réservé: «Dans un entraînement ciblé de la psyché, la question du contenu se pose toujours, à savoir: quels processus psychiques doivent être améliorés?» Pour connaître la réponse, il suffit d'analyser les exigences de la discipline sportive au niveau psychologique et de déterminer les points forts et les points faibles du sportif. L'entraînement psychologique se fera à l'exemple du modèle de performance dans le manuel clé Jeunesse+Sport et portera principalement sur le renforcement de la motivation et de la confiance en soi, l'amélioration de la concentration, de la perception et de l'assimilation, la régulation de la psyché, la canalisation de la volonté, le développement de l'anticipation et de la communication, l'optimisation de la tactique et de la stratégie.

L'entraînement psychologique consiste à agir de manière précise et contrôlée sur les composantes psychiques de la performance. Celles-ci contribuent à la stabilité émotionnelle et à la force mentale du sportif. «Vu que le cerveau apprend de manière inconsciente et continue, il est très important de planifier sciemment cet entraînement», explique Daniel Birrer. «D'un point de vue purement physiologique et très simplifié, l'apprentissage passe par la mise en réseau de cellules nerveuses. Ces connexions sont le produit de répétitions et sont favorisées à partir du moment où l'apprenant peut partir de ses propres connaissances ou d'éléments connus. S'il ressent des émotions positives, les zones du cerveau significatives pour les contenus d'apprentissage seront activées. S'il ressent des émotions négatives, ce sont celles gérant les réactions de stress et de peur qui seront sollicitées. «Dans ce dernier cas, les conditions ne seront pas propices à un apprentissage stable», met en garde Daniel Birrer. Il va de soi que ce processus d'apprentissage est favorisé lorsque des situations précises sont aménagées et que des expériences peuvent avoir lieu dans un climat positif. En s'exerçant et en répétant souvent, ainsi qu'en partant toujours de quelque chose de connu, les enseignants garantissent un terrain optimal à l'entraînement (psychologique).

Bien que le thème soit relativement complexe, la brochure «Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques» est structurée de manière simple et offre au lecteur de nombreuses possibilités d'application. Ce dernier n'est pas obligé de la lire de A à Z pour se familiariser avec les secrets de l'entraînement psychologique. Il est tout à fait possible de commencer par les exemples pratiques pour tâter le terrain et de revenir ensuite aux bases théoriques. Selon Daniel Birrer, la brochure est censée être un outil de travail pour traiter les différents thèmes abordés: «A chaque fois, une introduction présente les bases théoriques d'un thème et est complétée par des principes d'application et des exercices pratiques. Les exercices, séparés graphiquement des bases théoriques, indiquent toujours le groupe d'âge visé et la discipline sportive concernée.»

Même si la brochure a été initialement conçue pour les cours J+S, elle peut être utilisée à l'école comme dans les clubs, avec des sportifs jeunes ou moins jeunes, plus ou moins ambitieux. ■

*Nous vous donnons au fil des pages suivantes un aperçu de la brochure disponible dès fin octobre à l'adresse [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) (voir p. 41). Certains exemples repris ont été adaptés pour les besoins de la revue.*

## Un vide est comblé

Urs Rüdisühli, responsable de la section Formation de l'unité Sport des jeunes et des adultes de l'OFSPPO, présente les buts et les attentes de Jeunesse+Sport par rapport au nouveau manuel «Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques».

*Quel objectif J+S veut-il atteindre avec cette brochure?* Ils sont nombreux et se situent à des niveaux différents. Nombre de documents J+S font référence à la physis, mais très peu abordent la question de la psyché dans le cadre de l'entraînement. Il y avait donc un gros vide à combler. Cette brochure aborde cette thématique de manière spécifique. Pour mettre ce contenu en pratique, nous allons l'intégrer dans la formation des cadres J+S. Ces deux prochaines années, près de 100 000 moniteurs seront ainsi confrontés à la psyché dans le cadre des modules de perfectionnement, où ils recevront cette nouvelle brochure. Même si tous ne la liront pas de manière approfondie et n'appliqueront pas directement son contenu, nous sommes convaincus que cette brochure aura des répercussions à moyen et long termes pour J+S.

*Les chefs de discipline sont désormais chargés d'introduire la psyché dans leurs cours. Un sacré défi...* En effet, cela représente beaucoup d'informations et demande du temps, tant pour la lecture du manuel que pour la réflexion qu'elle suscite. Les chefs de discipline doivent se demander quels aspects de la psyché s'appliquent à leur discipline sportive. Les différences entre les disciplines sportives sont grandes, et le rôle que joue la psyché également. Ainsi, elle occupera une place très importante dans le tir sportif, mais plutôt secondaire dans le ski. Lors du cours central, les chefs de discipline sportive aborderont cette question avec leurs experts et sélectionneront certains thèmes et contenus de cette brochure pour les adapter et les intégrer dans les modules de perfectionnement. Ces thèmes seront ensuite abordés avec les moniteurs. Puisque ces derniers recevront aussi la brochure, rien ne les empêchera alors d'approfondir cette thématique.

*La pratique occupe une place de choix dans cette brochure...* Si nous nous étions uniquement focalisés sur les aspects scientifiques, ce manuel aurait perdu de son essence. C'est la raison pour laquelle il contient de nombreux exemples pratiques. A mon avis, nous disposons là d'un produit de pointe sur le plan scientifique, mais aussi spécialement conçu pour la pratique.

*Est-elle accessible à tous?* Cette brochure, qui est un mandat de J+S, est avant tout destinée à un usage dans le cadre du sport d'élite ou de compétition, que cela soit chez les jeunes ou chez les adultes. Mais elle peut très bien être utilisée pour la formation des entraîneurs ou par d'autres institutions formatrices, à l'image du manuel clé J+S. L'expérience montre qu'un produit bien fait intéresse toujours d'autres cercles et dépasse le cadre de J+S, comme le fait la brochure «J+S-Kids», très demandée par les écoles. Le fait que des manuels J+S soient utilisés dans un autre contexte est un gage de qualité, et nous sommes fiers qu'ils le soient aussi par les hautes écoles dans la formation des enseignants!

*Quand est-ce que la psyché sera abordée dans le cadre des formations J+S?* Nous allons introduire cette brochure dans les cours centraux dès cet automne. En outre, «l'entraînement de la psyché» sera un thème de formation continue obligatoire chez J+S en 2011 et 2012. Nous planchons actuellement sur une nouvelle thématique pour la formation continue à partir d'octobre 2012.

*En sait-on déjà plus à ce sujet?* Il s'agit d'un manuel sur le thème de la communication, qui devrait avant tout être utilisé dans le domaine de la formation des experts. Nous verrons ces prochains mois si cela débouchera sur une nouvelle thématique pour la formation continue des moniteurs.