Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 2

Artikel: Sur le chemin de Sapporo et de Munich 1972 ou bien: lorsque le fait accessoire devient la chose principale

Autor: Schilling, Guido

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997334

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: 17.07.2025

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

Sur le chemin de Sapporo et de Munich 1972 ou bien: lorsque le fait accessoire devient la chose principale

Guido Schilling, Macolin

Pour la première fois dans l'histoire du sport suisse, on a envoyé des «observateurs» aux jeux olympiques. Une excellente idée du comité national pour le sport d'élite. Le Dr phil. Guido Schilling faisait partie de ce groupe d'observateurs. Il est collaborateur en psychologie de l'institut de recherches de l'EFGS et chef de service du CNSE pour la formation d'entraîneurs d'élite prévue. Il a présidé le troisième rapport annuel des entraîneurs nationaux, qui a eu lieu à l'EFGS de Macolin du 21 au 23 novembre 1968. A cette occasion, des experts renommés et plus de 50 participants discutèrent des expériences et des leçons tirées au cours de cette année olympique 1968.

Mexico 1968 restera pour moi un événement inoubliable, précieux et d'une grande importance pour ma tâche de former des entraîneurs et pour la psychologie sportive. Je voudrais profiter de cette occasion pour remercier sincèrement toutes les personnes qui m'ont donné la possibilité d'être témoin de cet événement.

Malheureusement, je n'ai pas pu «participer» à ces jeux en tant que membre de la délégation suisse, mais comme «journaliste auxiliaire» muni du document respectif — j'ai quand même pu m'approcher assez près du centre des événements olympiques. J'avais accès à la «villa olimpica», aux terrains d'entraînement et à la tribune des athlètes. J'ai eu la chance unique de pouvoir, d'un côté, poursuivre les compétitions «in natura» et de l'autre de disposer en même temps du petit écran de la cabine de la télévision (pour les gros plans, les séquences au ralenti et les répétitions). Après les observations faites à Mexico, les entretiens avec des entraîneurs, des journalistes, les discussions et les conférences du troisième rapport annuel des entraîneurs nationaux, nous pouvons tirer les conclusions principales suivantes:

(Je ne vais pas pénétrer chaque personne dans tous les détails, mais je me contenterai d'éclairer les faits généraux du point de vue psychologique. Même les psychologues se soumettent à la discrétion professionnelle.)

...préparation «totale»

Les délégations suisses pour Grenoble et Mexico étaient très bien équipées. On peut certes retenir que les participants suisses aux jeux olympiques 1968 n'ont encore jamais bénéficié d'une aussi bonne préparation. Mais les autres nations, elles aussi, ont soumis leurs athlètes à une préparation intense. L'altitude insolite de Mexico exigea des efforts invraisemblables pour la préparation. Même si à Munich et à Sapporo il n'y aura pas le problème de l'adaptation à l'altitude, on peut déjà prévoir que les futurs athlètes olympiques du monde entier seront préparés d'une façon encore plus systématique, plus concentrée et plus scientifique (ceci est valable aussi bien pour les championnats d'Europe que du monde).

Maintenant que la formation technique et de condition physique des sportifs d'élite est partout presque optimale, la «décision» tend plutôt vers la formation tactique et psychique, car le «milieu olympique» représente pour chaque athlète une tension particulière. Même si l'on remarque avec ironie: «Gagner un championnat universitaire de natation aux Etats-Unis est plus difficile que devenir champion olympique!»

Le «stress» (tension) peut augmenter le rendement mais aussi — et dans la plupart des cas — le réduire. C'est justement sur ce point, la réaction au «stress», que l'on distingue les champions des recordmen. Qui est un champion? Toomey, Oerter: ils peuvent encore augmenter leur rendement, même si la tension est extrême. Qui est un recordman? Silvester, Clark: ils n'atteignent pas leur performance normale au moment décisif. Pour gagner des médailles d'or, il faut être un champion et non pas un recordman.

On a analysé des situations de «stress» dans la psychologie du rendement. On sait comment il faut affronter ce «stress». On peut même exploiter cette tension, avec des mesures adéquates, au bénéfice de l'encouragement de la motivation du rendement. S'il est faux de parler d'un «sentiment d'infériorité des Suisses», cette expression semble toutefois contenir une ombre de vérité. Dans notre système d'éducation, on tient peu compte de l'attitude vitale envers la situation de concurrence et de compétition. On n'encourage que faiblement la motivation du rendement. A Mexico tout comme à Grenoble, plusieurs athlètes suisses étaient mal préparés au «milieu» très spécial des jeux olympiques. L'ambiance, la grandeur, les distances, la vie dans le village olympique leur donnaient du fil à retordre et l'effet sur la motivation du rendement s'avéra négative.

Pour une préparation «totale», on fait volontiers recours à la psychologie sportive. Que nous offre la psychologie sportive?

Entraînement autogène (psychotonique)

Les différentes modifications apportées à l'entraînement autogène selon Schultz (entraînement psychotonique) ont fait leurs preuves à l'égard de la préparation des athlètes à la situation de «stress». Plusieurs skieurs (alpins) suisses ont profité avant et à Grenoble de cette méthode de relaxation et de concentration.

Entraînement «modelé»

Avec l'entraînement «modelé» on essaie de créer une situation de compétition aussi réelle que possible et

d'habituer les athlètes aux tensions particulières de la compétition.

... sélection touchant de près la compétition

— Les expériences de l'année 1968 nous montrent que la sélection en base à des temps-limites absolus ne s'est pas nettement confirmée. Même si les temps-limites représentent le niveau international, et qu'ils peuvent être chronométrés et mesurés avec le mètre à ruban, ce sont les faits concomitants qui comptent réellement. La force d'expression de ces 10,2 secondes, temps-limite pour le 100 m, varie selon les circonstances «extérieures» et «intérieures» (psychiques) dans lesquelles ce temps a été obtenu.

— Nous devons nous détacher de ce principe de «sélection en base à des temps-limites». Des prestations qui justifient la sélection, doivent être obtenues dans des circonstances qui correspondent, de la meilleure façon, aux conditions de la compétition à venir, c'est-à-dire avec la tension psychique de la compétition difficile (y compris les influences «extérieures» négatives, par exemple le temps).

— Dorénavant, on ne devra plus sélectionner des athlètes dont on prévoit, pour une raison ou une autre, une mauvaise prestation en compétition, car elle diminue la force de toute l'équipe. Les mauvaises prestations tendent à devenir la règle.

— Quand faut-il sélectionner? C'est une question à laquelle il est difficile de répondre. Il faut tenir compte des différentes disciplines sportives et de la personnalité de chaque athlète. Un cycliste peut rester en pleine forme pendant cinq mois et plus, tandis qu'un autre ne tiendra sa forme que pendant deux ou trois semaines.

— Pour les questions de sélection, l'association (l'entraîneur national) devrait avoir sa part de responsabilité. Naturellement, la collaboration des associations n'a un sens que si ces dernières sont d'accord pour sélectionner une équipe aussi forte et non pas aussi grande que possible.

...assistance individuelle

L'entraîneur ou le coach joue un rôle très important dans le sport d'élite moderne. Il est indispensable. Et pourtant, pendant la compétition, l'athlète se retrouve normalement abandonné à lui-même. Une assistance est pratiquement exclue. Le concurrent doit trouver son chemin tout seul. Pour beaucoup d'athlètes d'élite, cela prend les proportions d'un problème trés sérieux. Très souvent il doit ses capacités sportives à la «dictature» de l'entraîneur. Vu que les athlètes en sont conscients, ils tombent sous la dépendance de l'entraîneur. Des difficultés surgissent facilement quand l'entraîneur doit se séparer de l'athlète au moment décisif. Une dépendance trop accentuée est un fait défavorable, car les humeurs négatives de l'entraîneur, par exemple la résignation, se transmettent facilement à l'athlète. Pour être un bon entraîneur, il faut avoir le don de se rendre superflu lors des compétitions!

Les règlements du COS, qui règlent les tâches et les compétences des directeurs de la mission et de la délégation, sont dépassés aujourd'hui. Les entraîneurs doivent s'occuper de questions administratives qui normalement ne rentrent pas dans leurs fonctions.

On préserve une équipe olympique de beaucoup de difficultés et de confusion si les questions de direction de délégation (subordination; cahier des charges) sont clairement réglées.

Naturellement, un peu de talent est indispensable pour une bonne assistance et conduite, mais le talent, à lui seul, ne suffit pas. Les hauts fonctionnaires, les entraîneurs d'élite et assistants doivent être préparés à leur engagement tout comme les athlètes d'élite. La formation du cadre dirigeant est aussi importante dans le sport que dans une entreprise ou administration!

...et la place de la psychologie sportive

Etant donné que l'on a reconnu l'importance des facteurs psychiques dans le sport d'élite moderne, on fait souvent appel à des spécialistes, des psychologues et des psychiatres qualifiés. On recourt à eux avant tout pour la formation des entraîneurs...

On veut leur enseigner les bases de la psychologie et réveiller en eux l'attention, l'intérêt et la sensibilité pour le «côté psychique» de la prestation sportive. Les psychologues sportifs ne sont pas là exclusivement pour l'instruction, mais on les envoie aussi «dans les premières lignes». A Mexico comme à Grenoble, des spécialistes en psychologie étaient présents.

Leurs tâches principales étaient les suivantes:

1. L'enseignement de l'entraînement autogène (relaxation)

   Instruction et surveillance des athlètes qui pratiquent l'entraînement autogène (ou quelque chose de semblable).

2. Le psychothérapeute

   Traitement des athlètes particulièrement problématiques. (Exemple extrême: je sais qu'une athlète a «emmené» son psychothérapeute personnel à Mexico.)

3. Le «psychologue d'entreprise»

   Il s'occupe des problèmes du personnel. Bonne à tout faire. Médiateur entre l'entraîneur et l'athlète. Paratonnerre. «Analyse d'entreprise» en tant que préparation pour un contrôle de confirmation de l'entreprise «délégation olympique».

...encore davantage d'engagement

Nous pouvons — ou devons — être contents. Six médailles à Grenoble et cinq à Mexico. La médaille à surprise — d'autant plus précieuse — de Joseph Haas, les belles médailles dans les disciplines du tir, de l'équitation et de la voile. Il ne faut pas penser à mettre ces expériences de l'année olympique 1968 aux oubliettes parce que nous pouvons jeter un coup d'œil rétrospectif satisfaisant et que la discussion lors du rapport annuel des entraîneurs était très agitée. Ces expériences doivent être évaluées, on exige davantage d'engagement. Plusieurs associations ont déjà passées avant Grenoble et Mexico sur la «ligne dure», «encore plus d'engagement». Les autres feront-ils de même en attendant Sapporo et Munich 1972? Ils doivent le faire, s'ils ne veulent pas être débordés.

Le sport suisse peut-il et veut-il pousser le développement jusqu'au sport d'élite sans compromis? Je crois que la réponse fut clairement affirmative avec la fondation du CNSE. Quelques-uns hésitaient à prononcer ce «oui». D'un côté, c'est compréhensible, car l'acceptation du sport d'élite exige énormément de la part des entraîneurs, des sportifs, des fonctionnaires, des maîtres de gymnastique, des dirigeants techniques. Le sport d'élite ne veut plus être la plus importante des choses de second ordre, mais doit passer, dans la vie de ceux qui le comprennent, et qui l'aiment, en premier lieu. Celui qui n'a pas le temps, qu'il cède sa place aux jeunes!