

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: 7

Artikel: Introduction à l'entraînement psychosomatique de l'athlète
Autor: Jeannotat, Yves
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997365>

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: 30.06.2025

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

Introduction à l'entraînement psychosomatique de l'athlète

Yves Jeannotat

«L'homme, dans son être même constitue une antité, écrit Franz Alexander, une antité dont toutes les parties s'interpénètrent». ¹⁾

Une action, quelle qu'elle soit, entreprise de l'intérieur ou de l'extérieur et sollicitant d'une façon quelconque l'organisme, serait, à plus ou moins longue échéance, vouée à l'échec, si elle ignorait ou négligeait ce principe fondamental.

«Certes, déclare Allan Gregg, humaniste aux vues très larges aussi bien sur le passé que sur l'avenir des sciences de l'homme, le tout que représente un être humain a été divisé en parties et en systèmes aux fins d'études» ²⁾, ce qui implique clairement que l'homme n'est pas indivisible dans son être. La psychologie, l'anthropologie, la sociologie, la physiologie sont, à l'origine, des sciences assez distinctes les unes des autres. Traitées séparément, elles permettent une évolution plus rapide des connaissances qui s'y rattachent, grâce à la plus grande et à la plus complète spécialisation des chercheurs qui y consacrent leur savoir, leur zèle et leur curiosité.

Cependant, toutes ces connaissances acquises séparément, se rejoignent dans leur finalité, qui est de maintenir les différents organes et leurs nombreuses fonctions en harmonies, en union, permettant ainsi un comportement toujours plus équilibré, toujours plus efficace.

Les temps paraissent révolus, où l'on pouvait croire à une dualité de l'âme et du corps: où la tâche du médecin «se limitait à localiser les maladies, à les identifier et à les inscrire dans un groupe déterminé.» ³⁾. Révolus aussi, les temps où l'entraîneur se contentait de prendre le nom du jeune athlète qui se présentait à lui, de relever l'état de ses performances, avant de lui glisser, dans une enveloppe, le «plan» cruel et implacable des interminables séries de 100, 200 ou 400 m qu'il aurait à égréner, jour après jour, jusqu'à en rêver la nuit: le chronomètre dans une main, l'autre sur le cœur, témoin de l'accélération et de la décélération des pulsations, la moindre irrégularité dans le graphique étant à l'origine d'inquiétudes et d'angoisses allant jusqu'à la panique.

Théoriquement, ces systèmes inhumains, puisque négligeant la partie importante de l'être qui est soumise aux lois des sensations, des émotions et de la réflexion, sont définitivement reconnus comme impropres à l'éclosion des qualités de performance. Pratiquement, hélas, les choses évoluent bien moins rapidement. L'idée d'action psychosomatique s'élargit pourtant de plus en plus. Elle se vulgarise avec rapidité. Ce furent des «pratiquants» particulièrement spontanés et intuitifs qui montrèrent d'abord l'exemple, en appliquant sur leur propre personne des exercices de recherche d'équilibre psychique, de maîtrise de la pensée et de relaxation, en complément à l'entraînement physique, selon des procédés purement empiriques, certes, mais déjà fort concluants; depuis quelques années, les milieux spécialisés, scientifiques et médicaux, tentent de codifier cette forme nouvelle de préparation intégrale de l'athlète. C'est que, en dehors de l'intérêt qui peut les pousser à se préoccuper de sport l'orientation psychosomatique offre aux chercheurs des ouvertures inespérées pour la compréhension de l'organisme humain et pour l'aboutissement efficace des actions qu'on lui demande d'accomplir.

Le mot «psychosomatique»

Cette introduction aura certainement permis de saisir en grande partie déjà, le sens de l'expression «psychosomatique» et la signification qu'il faut accorder, consécutivement, à la notion «d'entraînement psychosomatique». Ce terme encombre actuellement le discours des spécialistes de la médecine sportive; il commence à cliqueter — souvent, hélas, avec force dissonances — dans celui des entraîneurs et des cadres; les athlètes eux-mêmes l'entendent au passage, alors qu'ils déroulent leurs tours de piste, et il est loin de leur inspirer confiance: la tradition est trop vivante encore, qui veut qu'on ne peut s'intéresser au psychisme d'un être humain, sans faire naître immédiatement en lui l'idée qu'il est atteint de déséquilibre mental. Ceci doit changer! Il est donc important et urgent que ce terme «psychosomatique» soit bien compris:

Psyché : S'emploie comme premier élément de mots scientifiques se rapportant à la «psyché» des Grecs, c'est-à-dire, à l'âme. Jean-Paul Sartre définit la «Psyché» comme étant «l'Ego», (le Moi), ses états, ses qualités et ses actes. L'Ego sous sa double forme grammaticale du «Je» et du «Moi», représente notre personne en tant qu'unité psychique transcendante. ⁴⁾

Soma : Le corps.

Somatique : Qui concerne le corps et tout ce qui, directement ou indirectement, provoque des réactions physiques ou physiologiques: par exemple: l'aspect somatique (physique) des crises d'angoisse.

Psychosomatique : Réunion des deux termes pour désigner ce qui a trait tout à la fois aux phénomènes organiques (somatiques) et psychiques.

Déséquilibre et défaillances

«Dans les conditions habituelles d'existence, et dans celles d'aujourd'hui tout particulièrement, écrit le Dr Jacques Ménétrier, il est exceptionnel de rencontrer l'équilibre naturel. Les agressions extérieures, les modes de vie et de travail, l'atmosphère ambiante, la nutrition, les conditionnements collectifs et individuels, les traumatismes psychiques prédisposent la quasi-totalité des individus à un «comportement» qu'il est nécessaire d'aborder en investigateurs à partir de plusieurs aspects de la personne:

- l'aspect physique: la fatigue sous ses diverses formes et ses évolutions;
- l'aspect intellectuel: la mémoire, la concentration, l'attention et leurs variations;
- l'aspect psychologique: l'excitation ou la dépression, l'anxiété ou l'agressivité, l'angoisse ou la mélancolie, l'exaltation ou le dégoût de vivre;
- l'aspect sommeil: l'insomnie ou la somnolance.» ⁵⁾

Tous ces éléments constituent, à des degrés divers, des «manières d'être», des «comportements», dont il est indispensable de reconnaître les causes et de connaître les effets avant de proposer à une «personne» de l'aider à trouver les moyens les plus efficaces, capables de maintenir son organisme en parfait état de fonc-

tionnement et d'obtenir un rendement dynamique le plus élevé possible. Car, «toutes les ambiances, physiques, intellectuelles et psychiques qui régissent l'activité humaine, font bien converger leurs interférences vers l'idéal à atteindre.»⁶⁾

Ceci dit, il est plus facile d'accorder crédit, un crédit sans réserve même, aux affirmations de Cabot, Ferrer-Hombravella et Vanek, tous spécialistes de la médecine sportive et psychologues de renom, lorsqu'ils parlent d'une nécessité absolue de la préparation psychosomatique du sportif, tout spécialement en ce qui concerne la haute compétition, nécessité qui se fait jour actuellement, aussi bien dans les milieux médicaux que chez les pratiquants avertis, en raison de la fréquence des contreperformances d'origine psychique... mais aussi, en raison des succès inattendus.

«La pleine expression de l'esprit, écrit encore le Dr Ménétrier, dépend de la qualité de la substance, comme celle-ci dépend, en partie, des influences spirituelles. Le vieil adage d'un esprit sain dans un corps sain retrouve aujourd'hui tout son sens».

«Sur le plan physiologique, il est expérimentalement démontrable, poursuit-il, que le physique et le mental, le comportement psychophysiologique, ont des bases certaines dans les équilibres ou les déséquilibres élémentaires.»

Quelques exemples, pris au fil de mes souvenirs, confirmeront la véracité de ces constatations:

Michel Jazy, Tokyo 1964

«Michel Jazy n'avait pratiquement pas dormi lorsqu'il entendit la pluie tomber: ses craintes redoublèrent!...»

D'abord, il y avait eu toute l'histoire de la «double ambition 1500 m — 5000 m. Jazy avait axé sa préparation vers le 5000 m, donc, il le courrait, quoi qu'il arrive. Mais, chose «étrange», il paraissait et était vraisemblablement plus «vite» que jamais sur 1500 m. Il pouvait s'y classer aux tout premiers rangs: «Pense donc, Michel, deux médailles!»...

Mais voilà qu'un horaire malencontreusement conçu vient chambarder les plans déjà bien arrêtés de l'athlète et des entraîneurs ambitieux. Michel perdait contenance, de plus en plus: il ne pourrait courir que le 5000 m. Il devenait indispensable qu'il en sortît victorieux.

La presse se déchaîna: toute la France se préparait déjà à faire de son corps un écrin naturel à «sa» médaille d'or. Jazy recevait des centaines de lettres et il ne pouvait s'empêcher de lire les journaux. Très sensible aux réactions des foules et à l'opinion publique en générale, il sentait un poids de plus en plus insupportable se poser sur ses épaules.

Puis il eut un mot malheureux, un mot imprudent mais inconsciemment calculé peut-être: sorte d'excuse avant l'heure pour le cas où il s'écroulerait sous le fardeau: Je n'aime pas la pluie! Or, il pleuvait et l'on pressentait qu'il pleuvrait longtemps.

Les journalistes n'en demandaient pas tant: ils allaient pouvoir brasser les cœurs sensibles: «L'averse continue: Jazy ne dort plus; ses yeux ne quittent plus la fenêtre; la nuit, il entend le bruit de la pluie sur les vitres...»

C'est à ce moment-là qu'il perdit le sommeil pour de bon, qu'il se mit à détester la pluie, qu'il fut abandonné

par l'envie de courir, qu'il eût pu tout balancer par-dessus bord: y compris les Jeux, la France et la perspective de récompenses mirobolantes. Longtemps après, Ron Clarke confiait à Robert Parienté «Je persiste à croire que Jazy était de loin le plus fort. Lorsque, au cinquième tour, j'ai accéléré et que je l'ai vu à mes côtés, je me suis dit: s'il relaie, nous nous détacherons au train, car je ferai ma part de travail. Mais Michel est resté passif; il n'a pas cru bon de prendre quelques risques. Et comme moi, il a tout perdu...»

Force et relâchement

Voilà un exemple type de défaillance d'ordre psychique: pourquoi aurait-il relayé, s'il n'avait plus foi en ses propres motivations? Quand à son sprint final, ce fut un sprint d'habitude, presque un réflexe conditionné, mais amorcé sans discernement des conditions extérieures.

On avait tout fait pour affiner les qualités physiques exceptionnelles de l'athlète. On s'était désintéressé de l'homme à l'âme sensible et au système nerveux plus fragile qu'il ne paraissait.

L'homme en pleine forme physique ne peut forger sa force et son invincibilité que dans le silence, l'humilité et le relâchement. Après la course de Jazy, le Dr Martin, champion, chirurgien et fin psychologue s'exclama: «Si l'on m'avait confié Michel à Tokyo, il serait devenu champion olympique... Je l'aurais mis «au vert», je l'aurais distrait et j'aurais obtenu qu'il se relâchât en dirigeant son attention et ses préoccupations sur des éléments qui exercent des effets positifs sur l'action, je l'aurais amené à penser au-delà de l'action pour qu'il en oublie les inconvénients». Penser au-delà de l'action, c'est ce que le Dr J. Kenneth Doherty, de l'Université de Pensylvanie appelle «la fermeture de la mémoire»: Je pense plus loin, j'oublie tout, j'oublie que je vais courir, j'oublie que je suis en train de courir, parce que je suis trop occupé à penser à autre chose; je n'ai plus la possibilité de m'apitoyer sur les souffrances qui m'assaillent...

Bill Nieder: Palo Alto 1960

Il fut champion olympique à Rome. Et pourtant, il avait bien failli ne pas être du voyage. En effet, bien que nettement le plus fort, il ne se classa que quatrième des terribles épreuves de sélection. S'il fut finalement retenu, c'est uniquement parce qu'il venait de battre spectaculairement, à la dernière minute, le record du monde, dépassant pour la première fois dans l'histoire de l'athlétisme, la marque des vingt mètres. Que s'était-il passé à Palo Alto?

Monique Berlioux écrit: «Il affirmait avoir eu très mal au genou. A la vérité, il avait souffert d'un trac abominable. Les airs de mépris d'O'Brien avaient achevé de raidir ses muscles...⁷⁾. Dès le début du concours, en fait, il semblait avoir perdu une partie de ses forces!

Dave James, le brillant sprinter américain de Lousanne sourit à cette petite histoire: «Le mépris d'O'Brien? d'accord! Le trac de Bill? de la légende! La vérité, la voici: Bill s'échauffait sur un terrain annexe et lançait, en décontraction et sans effort. Tout à coup, une cohorte de jeunes filles qui l'avaient reconnu de loin se précipitèrent avec des cris d'admiration: «Oh! Bill! Bill!» Flatté au vif de son sensible orgueil, Nieder leur «lança» dans un éclat de rire: «Je vais vous montrer...» Puis il lança son engin à 19 m, à 20 m peut-être, une fois, deux fois, trois fois... il n'en finissait plus de subir le gloussement des jeunes et belles demoiselles. A l'heure du concours, il était épuisé!»

Régulier à 19 m, Edy Hubacher était, avant les Jeux de Mexico, l'athlète suisse dont on disait: «Pour lui, aucun souci: maîtrise, décontraction, équilibre parfait!» Et voilà que le jour de l'épreuve qualificative il ne put dépasser qu'avec peine les 18 m. C'était comme si quelque chose s'était cassé en lui. Son rêve d'aller en finale s'envolait inexplicablement.

«Nous n'y avons rien compris, me confiait, bien plus tard, un officiel de la délégation helvétique: il était pourtant en pleine forme: à l'échauffement, il eut même un jet supérieur à son record national!»

Le pauvre Edy: il y avait tout simplement laissé sa force et son influx!

Extra et intraversion: Ces deux exemples caractérisent bien deux comportements psychiques totalement opposés:

Bill Nieder ne peut résister à l'admiration dont il est l'objet, il n'ose peut-être pas le faire, non plus, de peur de décevoir: c'est le «soi» dirigé vers l'extérieur. Edy Hubacher sait que le moment est important; il est inquiet. Il est en forme, mais il cherche à se rassurer pleinement, à se prouver quand-même ce qu'il sait être vrai: c'est le «soi» dirigé vers l'intérieur.

Instruits par une méthode d'autocontrôle, ils seraient parvenus à maîtriser leur pensée et à déclencher l'explosion à la minute idéale: celle de la compétition.

On pourrait multiplier les exemples de défaillances dues à un état psychique incertain. Mais il y a aussi celui des réussites inattendues: Mills, Schul, Fosbury, Emery, Colette Besson... les Noirs en colère, et j'en passe.

L'ère de l'homme équilibré

La naissance d'une psychologie appliquée au sportif d'élite marque les débuts d'une ère nouvelle dans le domaine de la compétition: celle où le champion ne sera plus un robot de l'entraînement physique seulement, mais un véritable «homme-athlète». On devine les limites du «champion-robot», on méconnaît totalement celles de l'«homme-champion»!

J.-H. Schultz, un précurseur

Les spécialistes de la psychologie sportive ne sont fortement inspirés, pour la mise au point de ce que nous appelons maintenant l'entraînement psychosomatique, des données de «l'entraînement autogène» de J.-H. Schultz, qui part du principe fondamental que l'«homme ne se compose pas de deux parties séparées, mais qu'il est un être vivant constituant une unité, un organisme animé». ⁸⁾

Il s'agit d'amener l'être à prendre conscience de son «Moi» à l'aide d'une explication verbale, et d'influencer, ainsi, l'ensemble de l'organisme, car «l'âme agit sur le corps». On pourrait dire avec Eva Ruchpaul, que c'est une «autodétente par concentration».

Considérant, aussi, certains aspects du yoga, qui représente, lui, une technique de maîtrise du «soi» sans induction verbale, ils ont abouti à un composé, axé sur la modification du «tonus musculaire».

L'entraînement psychotonique

C'est en équipe et sous la direction de E. de Winter (France) que les médecins et psychologues J.-R. Cabot (Espagne), J. Ferrer-Hombravella (Espagne), M. Vanek (Tchécoslovaquie), O. Arato (Hongrie) et Y. Dubreuil (France) ont élaboré une méthode particulière d'en-

traînement psychosomatique applicable tout spécialement au sportif: l'entraînement psychotonique.

Voici quelles en sont les principales caractéristiques:

- L'entraînement psychotonique consiste en l'apprentissage de différents exercices visant, dans un premier stade, à obtenir un relâchement musculaire global le plus rapide possible, intervenant donc comme un réflexe conditionné.
- Dans un deuxième temps, on utilise les possibilités de contrôle du sujet sur sa musculature volontaire et sur ses fonctions neuro-végétatives, pour provoquer une amélioration technique de ses activités musculaires et de ses possibilités de récupération après l'effort.
- L'entraînement psychotonique comporte des séances hebdomadaires comprenant un compte rendu de l'entraînement personnel de chaque sujet, un exposé théorique avec communication des consignes pour la semaine suivante et, enfin, une répétition sous la direction de l'entraîneur.
- Les séances peuvent être individuelles ou collectives. Dans ce dernier cas, il peut être nécessaire d'y associer des entretiens psychologiques particuliers.
- Pour être efficace, l'entraînement psychotonique doit s'étendre sur une durée allant de six à huit mois.
- Un cycle de formation à l'entraînement psychotonique est organisé à Paris à l'Hôpital Saint-Michel suivi d'un stage de perfectionnement.

Conclusion

Toute la réussite de cette nouvelle orientation d'entraînement psychosomatique, dans les années qui viennent, dépend, en fait, de deux éléments essentiels:

1. La collaboration massive des médecins, psychologues, entraîneurs et autres personnes assurant la préparation du sportif.
2. L'adhésion volontaire du sportif lui-même. Quel athlète refuserait, d'ailleurs, d'acquiescer cette relaxation si précieuse et tellement souhaitée, ce relâchement qui doit lui apporter un calme musculaire complet et une tranquillité d'esprit totale: amortissement des émotions et du trac, lutte contre l'insomnie et contre les perturbations des fonctions digestives, cardiaques et respiratoires, assurance et détermination?

Car le but à atteindre est bien, comme le précise le Dr E. de Winter, de «permettre aux sportifs de se réaliser pleinement, aussi bien sur le plan physique que sur le plan psychique, dans une claire conscience de sa dignité humaine.»

Bibliographie:

- 1) Franz Alexander: «La médecine psychosomatique»; Payot.
- 2) Alan Gregg: «The future of Medicine»; Cambridge.
- 3) Stephan Zweig: «Die Heilung durch den Geist»; Leipzig.
- 4) J.-P. Sartre: «L'Être et le Néant».
- 5) Dr J. Ménétrier: «Une médecine carrefour: la médecine des fonctions», tirée de l'«Encyclopédie Planète».
- 6) L. Ferrer: «Yoga»; Le courrier du Livre; Paris.
- 7) M. Berlioux: «Olympica»; Flammarion.
- 8) J.-H. Schultz: «Le training autogène»; PUF.