Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Sport et émotions : des émotions en ski de fond

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997863

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: 02.07.2025

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

Sport et émotions

Des émotions en ski de fond

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive J+S Ski de fond, EFSM
Traduction: Andrea Meyer

Pourquoi s'adonner au ski de fond? Pourquoi s'épuiser des heures durant dans le froid? Certainement pas pour relever les défis propres à la condition physique, aux capacités techniques ou tactiques, facteurs de performance développés à l'entraînement. Ce qui fait l'attrait du ski de fond, ce sont bien plus les expériences vécues, les impressions et les sentiments éprouvés; en somme, les émotions au sens large du terme.

Les émotions sont définies de plusieurs manières. Une définition stricte du terme présente les émotions comme des états d'excitation de courte durée et changeant rapidement, qui se manifestent physiquement par une accélération du pouls, un tremblement, un rougissement ou une pâleur subits (K. *Scherer;* dossier du CP J+S 1995). Il s'agit par exemple d'un geste de colère déclenché par une décision de l'arbitre, d'un acte de violence en réponse à un coup bas de l'adversaire, d'une joie débordante à la suite d'un but, d'une autocritique destructrice après avoir perdu une balle de match, ou encore d'une réaction provoquée par le public. De telles émotions sont spécifiques des sports d'équipe ou de ballon, des situations de compétition qui confrontent le sportif à un adversaire, un arbitre et un public. Elles ont un effet immédiat sur la capacité d'action et, de ce fait, une influence, positive ou négative, sur l'activité sportive.

Le ski de fond, quant à lui, ne suscite pas, ou rarement, d'émotions brèves et violentes. Ce qui ne signifie pas que de telles émotions ne surgissent pas en compétition ou dans les épreuves en équipe. Les pratiquants du ski de fond, qu'il s'agisse de skieurs lents ou rapides ou de sportifs entraînés, sont motivés par le mouvement en lui-même, les randonnées en pleine nature, les réactions de leur corps aux efforts requis, et par les sentiments et les impressions stables – émotions au sens plus large – ainsi déclenchés (en langage technique, on parle de motivation intrinsèque).

Apprendre à gérer ses émotions

Il arrive très souvent qu'un débutant, parvenu bon gré mal gré en haut d'une pente, fasse un blocage devant la descente. Ce genre d'épreuve provoque chez le skieur débutant de nombreuses émotions, aussi variées que la peur, la panique, l'audace ou la colère à l'égard du moniteur qui l'a conduit à cet endroit.

L'audacieux reste dans la trace et descend la pente sans hésiter. S'il achève sa descente sans chute, son intrépidité, son goût du risque se transformeront en sentiment de triomphe. Par contre, s'il tombe, soit il en éprouvera de la colère, soit il sera saisi par la peur. Dans le premier cas, il attaquera la descente suivante avec enthousiasme, tandis que, dans le second, il aura peur et tentera de freiner sa descente, les genoux tremblants, assuré de tomber sous les quolibets de ses compagnons. La chute le confortera dans sa peur, rallumera sa colère à l'égard du moniteur, qui a trop exigé de lui, et l'amènera à renoncer au ski de fond.

En revanche, une chute bien «gérée» peut parfois chasser la peur et permettre au skieur d'attaquer la descente suivante sans crispation. Si l'épreuve est réussie, la peur fait place au soulagement et à la joie.

Lorsqu'un moniteur place des débutants qui ne maîtrisent pas encore la technique dans une situation trop difficile pour eux, il doit modifier cette situation pour éliminer le sentiment de peur, si dérangeant et inconfortable. Ce n'est qu'à cette condition qu'il conservera la confiance de ses élèves et que ceux-ci continueront le ski de fond. Son rôle est de leur donner les possibilités techniques de descendre une pente sans

danger. Il peut, par exemple, leur enseigner le chasse-neige unilatéral destiné à freiner et à contrôler la descente. Si cette technique s'avère encore trop difficile pour eux, il introduira le pas d'escalier, d'abord en plaine, pour l'exercer ensuite sur la descente. La peur fait alors place au soulagement et au sentiment de pouvoir maîtriser des descentes difficiles grâce à la technique apprise.

Malgré tout, la peur est une émotion qui peut ressurgir à tout moment, et ce à tous les niveaux. C'est pourquoi les skieurs doivent apprendre à gérer leurs émotions pour évacuer cette peur. Le skieur avancé aura peut-être peur de sauter d'un tremplin, sentiment renforcé par la pression du groupe. S'il parvient à surmonter sa peur et réussit son saut, sa crainte initiale se transformera en sentiment de joie, en satisfaction d'avoir surmonté la peur, et il aura même envie de recommencer. Quant à celui qui n'arrive pas à surmonter ses angoisses, il doit modifier la situation pour supprimer la peur et attaquer le problème par étapes en fonction de ses capacités techniques: par exemple, commencer par monter sur le tremplin, puis l'aborder en prenant un peu d'élan, prendre ensuite un plein élan et, enfin, sauter. Certains invoquent parfois un prétexte pour renoncer à sauter: *C'est trop dangereux. Je ne veux pas prendre de risque. Je ne veux pas abîmer mes skis.*

La compétition ne permet pas un tel abandon devant une descente rapide et dangereuse. La peur paralysante doit absolument être surmontée (et non simplement refoulée) avant le départ, sinon le skieur part avec un handicap. Comment transformer sa peur? Il faut pour cela améliorer sa technique et sa condition physique en programmant l'entraînement à long terme, de sorte que la descente ne présente plus de problème et qu'elle soit totalement maîtrisée grâce à un entraînement adapté (trajectoire idéale, vitesse de départ, freinage en chasse-neige, contrôle de la vitesse, dégagement).

Des émotions positives et négatives

Mon propos n'est pas d'épiloguer sur la nécessité de l'agressivité en compétition. Il est établi que des émotions violentes, tels une grosse colère, un sentiment de triomphe, de rage démesurée, une peur panique, une joie débordante, influent sur la capacité d'action et ont généralement des répercussions négatives sur le sport.

La question porte plutôt sur les émotions, les sentiments et les impressions qui peuvent avoir un effet à long terme, positif ou négatif, sur la motivation du skieur à pratiquer le sport en général et le ski de fond en particulier. Discipline d'endurance et défi sportif, le ski de fond demande un effort physique constant.

Cette discipline se pratique en plein air, dans le froid, le vent et les chutes de neige. Les skieurs sont vite mouillés. Les jeunes et les débutants sont très sensibles à ces facteurs et leur motivation peut s'en ressentir. Pourquoi suer à tourner en rond? Pourquoi s'exposer au froid, à la neige et au vent? Pourquoi s'escrimer à avancer avec des skis mal fartés?

Dans de telles situations, l'attitude du moniteur ou de l'entraîneur est décisive, à savoir la manière dont il perçoit son rôle d'exemple, dont il transforme les problèmes en défis caractéristiques du ski de fond et dont il cultive l'ambiance au sein du groupe. Il lui faut alors évaluer la situation et adapter les activités en conséquence. Ainsi, il est peu judicieux de prévoir, par une température de –15°C, 20 minutes de stretching en guise d'échauffement en plein air ou encore d'effectuer des démonstrations de technique suivies de longues explications sous la neige ou la pluie. De tels exercices suscitent des émotions négatives qui prennent le pas sur la joie et la motivation.

Il ne faut pas en conclure que les situations jugées désagréables doivent être évitées, au contraire. Les désagréments extérieurs font partie du défi sportif inhérent au ski de fond. Ainsi, les skieurs avancés participant à l'entraînement avec des skis qui ne crochent pas assez, ne doivent pas se laisser entraîner par la colère ou la rage mais transformer leurs problèmes en défis à relever, comme en compétition: adapter la technique et travailler des bras.

L'évaluation de la situation, l'attitude adoptée et la manière de gérer ses émotions font qu'une même situation, une même difficulté peut être affrontée de manière positive ou négative.

Des émotions, facteurs de motivation

Les jeunes qui s'essaient au ski de fond recherchent les mêmes émotions que dans d'autres disciplines. En effet, les émotions naissent du besoin de mouvement, des risques librement consentis (descente en schuss, saut sur le tremplin), de l'appartenance à un groupe (jeux, entraînement commun), de la rivalité au sein du groupe et de la compétition.

Les participants à une compétition de ski de fond, chez les juniors comme dans le sport populaire (courses populaires de ski de fond) ou encore le sport d'élite, recherchent le défi lancé par la compétition et les émotions qui l'accompagnent.

La plupart des skieurs de fond et des pratiquants de randonnées à skis sont motivés par les émotions et les sentiments propres au ski de fond, qui naissent de la rencontre avec la nature hivernale, ou du combat contre les éléments.

Le ski de fond se caractérise par la liberté et l'autonomie qu'il offre à ses pratiquants. Libre de toute pression exercée par une équipe ou par un partenaire de jeu, le skieur de fond se lance ses propres défis, décide lui-même de sa vitesse, du parcours et de la durée de sa randonnée. C'est la sensation du corps née du mouvement de ski de fond, souple, harmonieux, rythmique et répétitif, qui provoque l'émotion suprême.

Il reste à déterminer comment transmettre, en particulier aux jeunes et aux débutants, ces émotions et ces sentiments. Comment les parents, moniteurs et entraîneurs peuvent-ils transmettre des émotions et des sentiments qu'ils n'éprouvent pas, ne manifestent pas et ne recherchent pas?

Peut-être tout simplement en pratiquant le ski de fond avec les enfants et en les laissant faire leurs expériences. ■