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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 9

Vorwort: De la solitude et de l'autonomie de l'athlète

Autor: Honz, Karl

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: 11.07.2025

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

De la solitude et de l'autonomie de l'athlète

Karl Honz
Traduction et adaptation: Françoise Huguenin et Yves Jeannotat

Karl Honz est un athlète de réputation mondiale. Spécialiste des 400 m, il termina septième de la finale olympique en 1972 et enleva le titre européen, sur cette même distance, en 1974. Le 21 juillet 1972, lors des championnats d'Allemagne de l'Ouest, il réalisa le temps remarquable de 44''7 ce qui, à l'époque, équivalait à un record d'Europe. Le texte qui suit est intéressant à deux titres: d'abord parce qu'il est le produit d'une réflexion pleine de qualités analytiques, ensuite parce que Honz, homme de terrain et champion de récente date, ne court pas le danger de tomber dans l'abstrait pour faire passer son discours. (Y. J.)

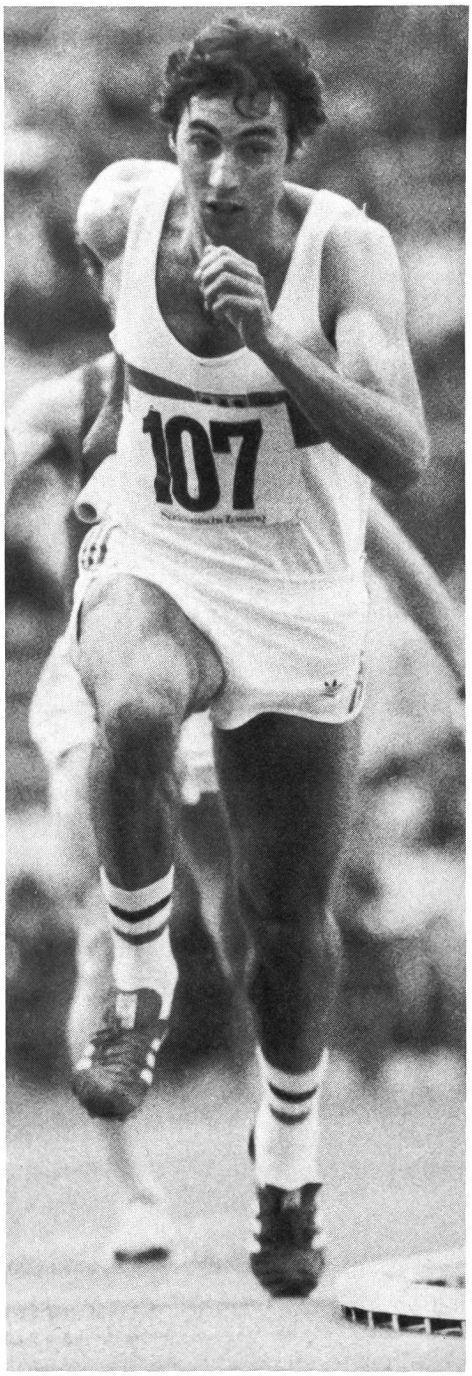
Depuis des dizaines d'années, on assiste à un phénomène athlétique qui ne peut laisser indifférent: bien que, globalement, l'équipe d'athlétisme de la République fédérale d'Allemagne n'ait jamais eu aucune chance de s'imposer face à des formations telles que celle de la RDA ou celle de l'Union soviétique, elle a presque toujours aligné les meilleurs coureurs de 400 m. Or, il s'agit pourtant d'une discipline où, justement, le courage, l'engagement, la concentration, la présence d'esprit, la rigueur l'emportent sur la perfection technique et sur la tactique, et je me demande depuis longtemps comment il se fait que les athlètes de la RFA excellent dans un genre de compétitions qui fait appel, précisément, à ces qualités, alors que les Allemands de l'Ouest ont plutôt la réputation de se complaire dans le luxe et la commodité, de manger trop et de manquer de combativité. Il est certainement possible de trouver une explication à ce phénomène. C'est ce que je m'efforce de faire ci-après.

J'ai pu constater moi-même à quel point, en RDA, les méthodes d'entraînement sont peu enviables et l'encadrement contraignant. Malgré cela – ou à cause de cela justement – et en dépit d'une discipline de fer, on n'a jamais pu y former, chez les hommes, des athlètes de classe mondiale sur le tour de piste. En fait, le 400 m met le coureur à rude épreuve dans deux domaines bien différents et pourtant complémentaires: le travail physique, d'une part, qui suppose, à côté d'un talent indispensable, une assiduité sans faille à l'entraînement, la liberté de choix et une certaine indépendance, d'autre part, qui permettent de prendre en compte – donc de mieux maîtriser – la peur et l'appréhension que connaissent tous les coureurs de 400 m avant le départ et qui peuvent facilement être à l'origine d'un blocage psychologique. Quoi qu'il en soit, toutes les données qui font la force du sportif, et du coureur de 400 m en particulier, ne s'acquièrent qu'à l'exercice d'un long et difficile apprentissage. Ce n'est d'ailleurs pas seulement le cas en sport. Mais ce domaine, parce qu'il est lié à des formes de motivation que l'on ne retrouve pas partout ailleurs, peut très bien être utilisé comme banc d'essai à partir duquel il sera possible de procéder à des transferts en direction des autres activités de la vie.

Pour que les sportifs d'élite parviennent à utiliser au mieux leur potentiel, il faut aussi que l'entraîneur, tout comme le dirigeant soient, à leurs côtés, des conseillers et non pas des dominateurs, des contrôleurs ou des inspecteurs. Pour l'essentiel de ce qui concerne l'action sportive, c'est aussi à l'athlète qu'appartient le droit de décision, et il s'agit de le respecter, même s'il débouche parfois sur des erreurs dues au manque d'expérience. Ce qui est grave en toute chose, quand on est jeune, ce n'est pas de se tromper mais de ne pas savoir tirer la leçon de ses fautes. C'est, par exemple, en subissant dans sa chair les conséquences douloureuses résultant d'une mauvaise répartition de l'effort, et dans son esprit l'échec pénible lié infailliblement à l'application d'une mauvaise tactique, que l'on apprend le mieux à faire un meilleur choix ultérieurement.

Il est pourtant deux personnes, dans le contexte sportif, dont l'autorité ne peut être mise en cause par l'athlète: le starter et le juge à l'arrivée! Leur droit de décision, à ces deux extrémités, est aussi absolu qu'est totale la liberté de comportement de l'acteur dans le secteur intermédiaire. Mais il serait injuste de ne pas mentionner encore, ici, les responsables des activités administratives d'une fédération (organisations diverses, aspects financiers, formation des équipes, etc.), qui occupent une place à part.

Quant aux relations qui lient l'athlète à son entraîneur, elles devraient reposer sur la base de la consultation et d'une confiance réciproque absolue. Si tous ces éléments sont clairement définis dès le début, l'athlète risque moins de voir ses compétences passer, petit à petit, aux mains d'autres personnes. L'autonomie du pratiquant constitue le pilier central des sports individuels. Il faut donc éviter d'exercer, sur lui, toute forme de pressions arbitraires et lui laisser la liberté de décider en dernier ressort, afin qu'il puisse assumer pleinement sa réussite ou son échec. Cette liberté et cette indépendance relatives sont aussi ce qui distingue, en grande partie, l'amateur du professionnel, auquel on va jusqu'à prescrire ce qu'il doit dire dans ses interviews. L'exemple de la réussite des Allemands de l'Ouest sur 400 m est significatif, car il



Karl Honz.

réfute indiscutablement la thèse selon laquelle l'exploit – sportif ou autre – ne peut être réalisé que sous la contrainte. L'encadrement de l'athlète, encore une fois, a pour but d'aider celui-ci à se prendre petit à petit en charge. Il s'émousse donc à mesure que le sportif est davantage capable de s'assumer. Pour l'essentiel, ce travail s'effectue dans l'ombre et à l'abri des regards. ■