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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 12

**Artikel:** De fait, en sport, que signifie "s'investir"?

**Autor:** Stierlin, Max

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998386

**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**

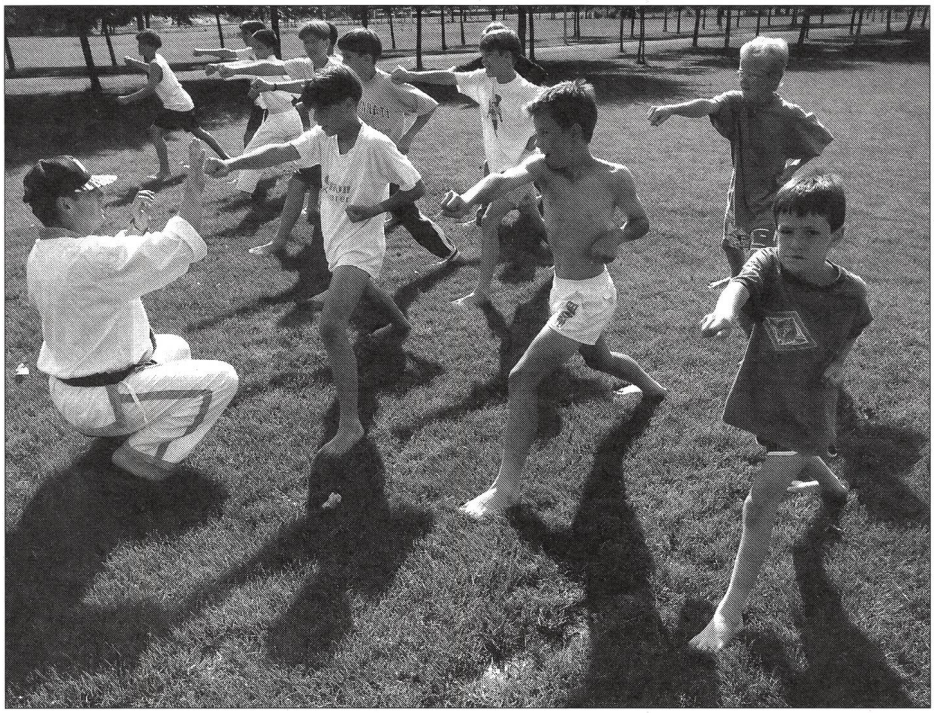
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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**

# De fait, en sport, que signifie «s'investir»?

Max Stierlin
Traduction: Yves Jeannotat



**La compréhension du mot «performance» est souvent très limitée. Par elle, on entend en effet, généralement, un effort individuel consenti en fonction d'un résultat mesurable fixé par quelqu'un d'autre. Ainsi comprise, cette notion très limitée est loin d'être acceptée partout et par tous. Les participant(e)s au séminaire ne l'ont en tout cas pas partagée.**

## En sport, la «performance» a de nombreuses facettes...

Chaque spécialité sportive concerne une catégorie de personnes bien particulière. Les rapports qu'on y entretient et les notions de valeur qu'on y prône ont également leur spécificité. Il n'est donc pas étonnant que le mot «performance» puisse lui aussi avoir une signification différente d'un sport à l'autre. Cela contribue à mettre de la couleur et de la diversité au sein des spécialités sportives, ces dernières ayant la possibilité d'ouvrir leurs horizons.

## ... et elle concerne plusieurs domaines différents

La «performance» est aussi nécessaire à la sportive et au sportif actifs en quête d'expériences nouvelles qu'à la monitrice et au moniteur de club – voire, par extension, au club lui-même – chargés de créer et de maintenir les meilleures conditions possible pour la pratique du sport tout en soignant la qualité des relations entre les membres.

## En sport, «s'investir» signifie: tendre vers un but précis...

Ce peut être une compétition quelconque, le maintien en ligue nationale, la réalisation, dans les conditions les plus sûres, d'une excursion en montagne, le déroulement sans accroc d'un camp de ski, etc., donc des défis à relever aussi bien au plan de l'expérience vécue qu'à celui de la direction. Ce peut être aussi la gageure de mener à bien une activité nouvelle, de parvenir à un résultat très difficile à atteindre, de connaître la réussite en tant que femme aux commandes de l'entraînement...

## ... pour y réaliser des performances de haut niveau...

Cela exige une solide motivation, un engagement total, des efforts considérables et, souvent, une grande tension physique et psychique. Nous savons aussi toutes et tous que le fait de s'engager à la poursuite d'un objectif élevé peut parfois connaître des phases difficiles, déboucher sur l'échec, la déception et même, momentanément du moins, sur le découragement.

## ... et y puiser joie et satisfaction

Mais, le fait d'avoir obtenu – ne serait-ce que partiellement – le résultat recherché provoque en nous joie et satisfaction. C'est la raison pour laquelle, en sport, il n'y a pas opposition – mais relation – entre la «performance» et le «plaisir». Il serait également faux de croire que la sportive et que le sportif engagés ressentent nécessairement le dur entraînement qu'ils s'imposent volontairement – et la discipline de vie que cela implique – comme un renoncement ou comme un «sacrifice», le plaisir et la sensation de «flow» qu'ils en retirent tenant largement lieu de compensation. Le contentement profond qui peut résulter d'un engagement sans réserve en fonction d'un objectif sportif élevé à atteindre fait partie d'un des champs d'expérimentation les plus riches qu'il soit possible d'offrir à la jeunesse.

## L'expérimentation du «flow»

Le sport nous permet de vivre – très fréquemment, il faut du moins l'espérer – des situations où tout «tourne rond», où l'on est «pleinement présent», où l'on peut «se livrer sans réserve». Le jeu, l'action nous portent et nous transportent, l'étincelle jaillit et rejaillit. Le temps n'existe plus, parce que le présent s'est totalement emparé de nous.

Mihaly Csikszentmihalyi utilise le mot «flow», intraduisible, pour qualifier ce sentiment de bonheur. Il analyse aussi les possibilités de le faire apparaître le plus souvent possible et d'accroître son intensité.

## Objectifs fixés par soi-même

On s'identifie d'autant plus profondément avec les objectifs à atteindre qu'on a participé activement à leur élaboration. Ils doivent être, pour nous, de véritables défis tout en restant adaptés à nos possibilités.

## Rétroaction claire et permanente

La rétroaction, qui permet de vérifier les progrès accomplis chemin faisant, contribue fortement à la naissance du plaisir. En sport, ce peut être les résultats positifs de tests d'entraînement, de compétitions intermédiaires, d'excursions réussies, etc.

Le sentiment de «flow» apporte une explication valable au phénomène qui nous pousse à renouveler sans cesse l'aventure sportive au mépris des efforts qu'elle implique, et vu le plaisir qui va à coup sûr en résulter. ■