Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 3 (2001)

Heft: 1

Artikel: L'intuition au service de la pratique

Autor: Cuvit, François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995238

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: 05.07.2025

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

L'intuition au service de la pratique

Montage photo: A.J. Geisser/Daniel Käsermann

Les entraîneurs et les maîtres d'éducation physique disposent à l'heure actuelle d'une foule de moyens théoriques, pratiques et techniques éprouvés pour planifier, réaliser et évaluer leur enseignement. Mais certains, comme Kent Ruhnke, préfèrent se laisser guider par leur intuition, quitte à sortir des sentiers battus. Dans le cas de l'entraîneur de hockey canadien, cette méthode a porté ses fruits puisque, grâce à lui, les Lions de Zurich sont devenus champions suisses la saison dernière.

François Cuvit

Kent Ruhnke, qui joue au hockey depuis l'âge de quatre ans, a grandi au Canada et effectué une formation de maître de sport à l'Université de Toronto où il a également obtenu un «master of business administration». En Suisse, le coach, qui vient de franchir le cap de la quarantaine, a conduit par deux fois un club de ligue A et un club de ligue B au titre national. Au moment de cette interview, il travaillait comme maître d'éducation physique à l'Inter Community School de Zumikon. Passer du Hallenstadion de Zurich à une salle de gymnastique n'a pas vraiment été facile. Et pourtant, il ne fait pas de grande différence entre les élèves et les sportifs d'élite. «Dans la vie, tout dépend de l'état d'esprit dans lequel on se trouve. Pour moi, que j'enseigne à des enfants ou que je coache une équipe de hockeyeurs, il n'y a qu'une question qui vaille: ‹Comment vais-je attaquer le problème, relever le défi?›».

Lorsque Ruhnke se trouve face à une classe ou une à équipe, il commence toujours par se demander ce qu'il peut faire pour améliorer l'état d'esprit du groupe. Que ce soit sur une patinoire ou dans une salle de classe, il essaie de communiquer un sentiment de bien-être aux individus qu'il est appelé à encadrer. «Il faut que cet état d'esprit soit positif si l'on veut que les sportifs réalisent de bonnes performances.» Pour atteindre cet objectif, Ruhnke s'emploie de façon ciblée à renforcer la confiance en soi de chaque membre du groupe. La cohésion d'une équipe dépend de différents facteurs: il y a, d'une part, la condition physique et la formation de base et, d'autre part, ce que le Canadien appelle le «gamesmanship». Il entend par là la capacité qu'a le sportif d'aborder un match de façon constructive, de résoudre habilement des problèmes concrets, de choisir la solution la plus efficace et de bien diriger ses coéquipiers. «Ces joueurs-là, je les reconnais tout de suite.»

Vivre le sport positivement

Malgré les nombreuses similitudes qui existent entre l'encadrement de jeunes sportifs et celui de sportifs adultes, Ruhnke établit certaines distinctions. «Les professionnels ont des objectifs bien précis: ils veulent marquer des buts, conduire leur équipe à la victoire, s'assurer de meilleurs contrats, etc.» C'est pourquoi il est possible de les solliciter davantage, de les former de façon plus ciblée – également du point de vue tactique – et de leur fixer des objectifs sur le plan mental. «Les enfants, par contre, ne savent pas encore où ils veulent aller.» Pour Ruhnke, il est essentiel que les enfants soient actifs et manifestent de l'intérêt pour l'enseignement de l'éducation physique. Sa maxime? «L'enthousiasme est contagieux!»

«Il faut faire en sorte que les enfants prennent à chaque fois du plaisir et qu'ils quittent toujours la salle de gym-

nastique avec le sourire. On sait alors qu'ils reviendront volontiers. Et ce principe est valable pour tous les enfants, qu'ils soient plus ou moins doués.» Ruhnke, lui-même père de trois enfants, fait tout pour que les moins doués aussi puissent vivre le sport positivement. A ses yeux, c'est un atout dans la vie. «Il faut faire très attention de ne pas briser les enfants.» Ici, en Suisse, il a eu très souvent l'occasion de constater qu'on critique facilement les gens qui ne comprennent pas du premier coup.

L'enthousiame: plus important que la théorie

Kent Ruhnke estime être un coach plutôt intuitif. Pour lui, le savoir théorique joue un rôle important dans le cadre de l'entraînement de la condition physique, de la musculation, du système de jeu, de la tactique, de la formation des équipes, etc. Il constate qu'à l'heure actuelle, on peut transposer bon nombre de théories de management moderne dans certains domaines du sport – et inversement.

Mais, à ses yeux, l'état d'esprit et l'enthousiasme sont aussi importants, si ce n'est plus, que la théorie. «Je travaille beaucoup avec mon cœur!» Et il encourage ses joueurs à faire de même. Finalement, peu lui importe qu'un joueur rattrape le puck plutôt comme ci ou comme ça, l'essentiel étant qu'il le rattrape. Et Ruhnke de citer avec passion Wayne Gretzky, le plus grand hockeyeur de tous les temps: «Ce qui compte, ce n'est pas d'être rapide dans l'absolu, mais d'être rapide sur le puck.» C'est sa devise préférée en tant qu'homme, enseignant et coach. «La théorie est une béquille sur laquelle on peut s'appuyer quand on constate qu'on n'obtient pas les résultats escomptés», ajoute-t-il. Sans vouloir remettre fondamentalement en question l'entraînement orienté vers la technique ou vers la théorie, il ne semble pas non plus l'apprécier outre mesure.

« Les enfants devraient toujours quitter la patinoire avec le sourire. »

Les clés du succès: respect et confiance

Toute personne qui travaille avec des enfants et des sportifs est automatiquement appelée à réfléchir à certains aspects de la communication. Ruhnke cherche avant tout à établir et à entretenir une bonne relation avec ses élèves et ses joueurs. Pour un enseignant comme pour un coach, il est important, d'après lui, de bien savoir vendre ses idées. «Quand j'arrive à convaincre mes joueurs que mon programme est bon, j'ai déjà fait la moitié du travail. Autrement dit, la partie est déjà à moitié gagnée.» Il en va de même avec les enfants: «Ils doivent d'abord être convaincus que mes idées sont bonnes pour pouvoir ensuite y adhérer pleinement.»

Citant des études faites à ce sujet, Ruhnke relève qu'apparemment seul un petit pourcentage de ce que les êtres humains enregistrent transite par le langage verbal. «Le langage passe essentiellement par le corps. Comme j'essaie toujours de travailler dans une ambiance décontractée, je m'efforce sur ce plan de jouer le pôle tranquillisant au sein de l'équipe.» C'est dire qu'il veille à ne pas élever la voix et à faire preuve de retenue. «Lorsque la situation devient critique sur la glace et que les joueurs m'observent, ils doivent être convaincus que tout va bien. Cela leur permet de rattraper bien des situations.» Quand il parle de relations interpersonnelles, Ruhnke n'a que deux mots à la bouche: respect et confiance réciproque. Deux éléments qui sont aussi la clé du succès. «Celui qui s'énerve ne sera pas respecté. Celui qui laisse son corps trahir sa nervosité ou son anxiété n'inspirera pas confiance à ses joueurs ou ses élèves.»

Donner des feed-back plutôt que critiquer

Le développement d'un sportif passe aussi par l'amélioration de ses compétences personnelles. Et cette amélioration se fait plus facilement, d'après Ruhnke, si on donne régulièrement des feed-back au sportif. «Lorsque l'entraîneur entretient une bonne relation avec ses joueurs, l'échange ne se fait pas en termes de critiques, mais de feed-back uniquement.» Au départ, il importe que chacun soit convaincu d'avoir besoin de feed-back pour pouvoir poursuivre son développement personnel. Parce qu'il estime que cet élément est nécessaire pour bien gérer sa vie, Ruhnke l'a intégré dans la planification de son travail et il lui arrive souvent de l'entraîner, aussi bien à l'école que sur les patinoires, sous forme d'exercices en groupe.

Les performances sportives sont souvent mesurées à l'aune de succès concrets. Ceux-ci sont-ils par conséquent synonymes de meilleure qualité de vie? «Le succès sportif change tout», explique Ruhnke. «Il est source de liberté. Il n'y a rien de mieux car, à ces moments-là, on est à l'abri des critiques et de la pression des dirigeants, des médias, du public, etc.» Dans le sport d'élite, le succès est également important parce qu'il permet à celui qui en jouit de bien gagner sa vie. Mais le succès n'est pas réservé aux sportifs. Ainsi que le précise Ruhnke, tout le monde en a besoin et c'est la raison pour laquelle il est important d'aider chacun à devenir capable d'atteindre ses objectifs. D'après lui, il est d'autant plus important de s'investir dans ce sens quand on travaille avec des enfants: «Dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique, il faut leur donner l'impression qu'ils s'améliorent en permanence et qu'ils font sans cesse de petits progrès. Le jeu d'équipe en tant que tel n'est pas très important. Quand on voit qu'un élève a fait quelque chose de bien, il faut immédiatement réagir et lui donner un feed-back positif.» Ruhnke trouve que le système scolaire suisse est très sélectif et dur et que, de ce fait, les enfants sont souvent confrontés à des déceptions. Il aimerait qu'il en aille autrement dans le sport: «De ce point de vue, on pourrait presque dire que les enseignants d'éducation physique ont un des jobs les plus importants!» m