

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 7 (1950)

Heft: 11

Artikel: L'influence psychologique des installations sportives sur les capacités des athlètes [suite]

Autor: Handloser, R.P.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996671>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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

LA MISE EN ÉTAT DE L'ÉQUIPEMENT

Le printemps dernier, au retour de la dernière course, nous avons placé nos skis dans un coin du grenier et serré notre sac au fond d'une armoire. Notre mère s'était empressée de nettoyer nos habits pour les ranger ensuite dans un carton à l'abri des mites et de la poussière. Aujourd'hui, nos skis attendent toujours qu'une main active et généreuse veuille bien leur redonner une nouvelle parure.

Allons, au travail.

LES SKIS

Enlevons, à l'aide d'un râcloir et d'un papier de verre les vestiges teintés de fard et rendons la surface de glissement lisse et propre. Laissons respirer pendant quelques jours le bois fatigué et desséché avant d'appliquer une nouvelle laque qui redonnera à nos planches un aspect de neuf. Les vis des arêtes dansent dans leur trou et nous réservent déjà de mauvais tours; c'est le moment de leur donner un tour de serrage. Retournons les skis et décapons la face supérieure que nous pourrions ensuite enduire d'une couche protectrice de laque incolore ou teintée, selon notre désir. Un petit contrôle de fixation, des mâchoires, des câbles, des vis et le tour est joué.

LES BATONS

Vérifions les rondelles et les coutures. Une lamelle de cuir à moitié déchirée, une goupille de rondelle mal fixée, risquent de nous rendre manchot au premier effort et enlever une partie de notre plaisir. Pour ceux qui possèdent des bâtons de bambous ou de fibres, nous leur conseillons de les contrôler soigneusement pour éviter les désagréments d'une fissure.

LES CHAUSSURES

Combien il est désagréable d'avoir des souliers qui pompent l'eau et de rentrer d'une journée à ski avec les pieds mouillés et gelés. Débarrassons le cuir de toutes les matières grasses durcies qui le recouvrent, puis imprégnons-le d'une bonne graisse en le massant longuement avec les mains. Plus tard, nous lui donnerons une couche de graisse brillante que nous lustrerons soigneusement.

Parties à contrôler :

- Les coutures.
- L'état de la semelle (la rigidité doit être suffisante pour résister à la traction du câble).
- La résistance du talon, que l'avancé mettra à une rude épreuve.

LES PEAUX DE PHOQUE

Pour les fervents du tourisme, pour ceux qui ne sont pas encore laissés attirer par les remontepentes (vulgairement appelés « tire-flemme »), qui nous éloignent de sites merveilleux, pour ceux qui ne partent jamais à une course sans leurs peaux de phoque, nous leur donnons les conseils ci-après : Vérifiez à fond toutes les sangles, les rivets, le système de fixation et changez tout ce qui n'est pas en bon état.

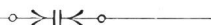
Encore un coup d'œil sur le sac et nous serons prêts à sauter dans le train qui nous conduira sur les champs de neige. La neige peut maintenant tomber.

Nous vous souhaitons bonne chance et surtout bon succès.

Pierre JOOS.

L'influence psychologique des installations sportives sur les capacités des athlètes

par R. P. HANDLOSER, Macolin



(SUITE DU N° 10, OCTOBRE 1950)

A Innsbruck : Au jour d'un concours de descente, et alors que toutes les autres équipes s'entraînaient sérieusement pour la dernière fois avant de risquer de briser leurs os dans la fougue de la lutte, les skieurs norvégiens se distraient dans des sauts humoristiques d'un tremplin pour gosses et s'amusaient royalement.

Cette histoire illustre bien ce que nous entendons par un entraînement naturel et joyeux ; elle est celle d'un champion norvégien, écoutez-la : Cet homme tomba un jour, très tôt le matin, sur la piste d'un loup, et comme il avait ses skis de grand-fond, il décida aussitôt de poursuivre l'animal. Il courut, courut, mit bas sa veste et la jeta, puis sa camisole. Dans l'après-midi, il découvrit la bête et l'abattit. Puis il fit demi-tour, retrouva camisole et veste, rentra chez lui, constata alors seulement qu'il avait parcouru 120 kilomètres, comme ça, en passant ! Dans le feu de la lutte il n'avait pas songé à manger.

Par suite de manque de neige, la station touristique n'avait pu entretenir les trempins en bon état. Il fallut improviser quelques monticules, et les participants, de mauvaise humeur, s'y prêtèrent. Le seul qui, réel-

lement de toutes ses forces et bon coeur, gratta la neige sans récriminer contre les organisateurs, fut Birger Rund. Il jongla avec seau d'eau et pelle, et, en peu de temps, quelques banquettes étaient prêtes permettant des sauts de dix à vingt mètres. Ce n'était pas grand'chose, et plusieurs participants au cours en firent la remarque. Ils se tinrent à l'écart, trop forts pour sauter là. Et tout spécialement une certaine clique de jeunes recrues, s'avançant, cigarettes au milieu de visages gelés.. pour voir ! Birger sauta une fois ; il n'avait pas encore beaucoup d'occasions de s'exercer. Il nous démontra ce qui est important. Et nous apprîmes l'envol, le vol tranquille et un atterrissage impeccable. On put en outre apprendre quelque chose encore, et mieux. **Non pas au sujet de la tenue et du vol, mais bien sur le visage et dans les yeux du Norvégien. Ils exprimaient une joie extrême, une joie réelle à ce jeu que nous faisons. Il avait l'air d'une écolier sorti pour la récréation.** Et c'est cet écolier qui battit Eriksson, le puissant Suédois dans son meilleur jour, grâce à son deuxième saut parfait. »

Je suis toujours étonné combien peu de chose on trouve au sujet de ce facteur si important, du point de vue psychologique, dans toute la littérature spécia-

le qui traite des sports. On croit avoir tout dit quand on a parlé de la sacro-sainte technique.

Une grande activité sportive, toute activité en général ne peut se pratiquer favorablement que si un certain rythme est maintenu entre la contraction et la détente, entre l'action et le repos. Une activité musculaire maximale exige une détente totale, et cette détente complète est précisément d'origine psychique.

Je laisse de côté, dans cette étude, tout ce qui touche aux influences de la suggestion négative ou positive pour me limiter dans un domaine dont on remplirait, d'ailleurs, bien des livres. Il est certainement bien établi, actuellement, que l'influence suggestive et l'auto-suggestion intéressent les mêmes forces morales. On n'ignore pas davantage, n'est-ce pas, l'influence du public sur les athlètes, celle de ceux-ci sur la foule.

Si nous voulons mettre en valeur de telles expériences sur les places de sport, nous arriverons à admettre que les influences ambiantes susceptibles d'être perçues par l'oeil déclencheront aussitôt certaines sensations psychiques ; selon le cas, donc, certaines forces seront libérées ou, au contraire, pourront être paralysées qui favoriseraient les performances ou les réduiraient. Une bonne performance peut donc être atteinte si :

1. le milieu ambiant, plein de charmes, invite et provoque l'activité corporelle ;

2. l'installation donne l'illusion d'être plus facile, par exemple quand une piste du 100 mètres, parfaitement horizontale, mais dont l'entourage immédiat éveille l'apparence d'être plus courte et donne réellement de la joie, etc.

Dans les deux cas, donc, une influence psychique peut entraîner une élévation des performances, même si elle ne dépasse pas le seuil de la conscience et ne s'exerce que sur les éléments physiques de l'organisme. Je n'en veux pour preuve que l'exemple que me raconta lui-même Armin Scheurer, champion du saut à la perche. En 1938, à Lucerne, à l'occasion des championnats de décathlon, il réussit un saut de 3,80 mètres et décrivit comme suit cette performance : Il avait dans l'idée que la latte devait être à 3,50 à 3,60 mètres et se laissa illusionner par le stand de tir situé derrière l'installation du saut à la perche, ce qui permettait de se profiler sur la construction, et non pas « en l'air » à une hauteur inaccessible. Il considéra cette hauteur (3,50 à 3,60 m.) prit son élan, alors même que jamais encore il n'avait dépassé la hauteur de 3,40 mètres. Il ne fait pas de doute, ici, qu'une influence d'ordre psychique intervint, mais que Scheurer désigna comme une illusion d'optique.

Je prétendais, il y a quelques années, dans un travail écrit au sujet des installations sportives, que celles-ci devraient être construites en tenant compte des trois points de vue suivants :

1. les principes architecturaux et techniques,
2. les principes relatifs à l'activité et à l'entretien,
3. l'organisation esthétique et artistique des environs.

Aujourd'hui, je suis d'avis que la question de l'organisation artistique doit être considérée en premier lieu pour autant qu'il ne s'agisse pas de stades proprement dits où, bien entendu, les principes du domaine technique et de l'exploitation sont prédominants. Je ne saurais donner un meilleur exemple de cette conception que le projet de l'Ecole Fédérale de Gymnastique

et de Sport, établi par les architectes Schindler et Dr Knupfer dont l'exécution sera particulièrement remarquable. Ils ont cherché à respecter partout la beauté des paysages sans introduire des éléments perturbateurs dans ces beautés naturelles. Nous jouissons de plus en plus du merveilleux point de vue sur le Mittelland, restons sans cesse influencés par la puissante chaîne des Alpes. Grâce à l'étendue du terrain et à la décentralisation des diverses places de travail il a été possible d'apporter une constante variété dans l'organisation de l'instruction. Toute fatigue psychique et les incapacités d'initiation que nous rencontrions généralement dans nos cours ont disparu. Le succès des cours n'en sera que plus total et plus durable, les performances plus aisées et meilleures.

Nous savons depuis longtemps que le sport ne doit pas seulement être un travail consciencieux, mais qu'il doit être pratiqué comme un jeu naturel. C'est pourquoi toute installation sportive a une belle tâche à remplir. Elle peut favoriser ou contrarier ce sentiment de joie. Mais nous voulons nous entraîner avec joie, car nous sommes dépendants, dans une large mesure, de toute cette ambiance. C'est pourquoi nous estimons que toutes les places de travail devront être installées selon les principes suivants :

1. Selon les possibilités la place de sports sera installée en un lieu semblable à un parc, agréable et étendu, avec des ombrages et une forêt à proximité. Loin des fabriques et des routes poussiéreuses !

2. Installons de grandes superficies de jeux, chacune indépendante des autres, mais le tout formant un véritable parc. Les cultures de ces emplacements doivent être la fierté de toute administration communale.

3. Une place de sports doit être un véritable ornement. Qu'on mette du vert partout et richement ! A bas les clôtures de planches et les parois d'affichage !

4. Avant tout construisons des places de jeux, ensuite seulement des pistes et emplacements de concours, qui sont oeuvre artificielle. Intercalons des tribunes en harmonie avec l'architecture ambiante.

Je voudrais clore ce travail avec deux citations qui, selon moi, se rapportent bien aux principes fondamentaux énoncés plus haut :

Schiller : L'être humain n'est réellement homme que quand il joue.

Huizinga : La nature nous a donné les jeux précisément à cause de leurs stimulants et de leur détente, de leurs joies et de leurs plaisirs. Nous jouons et savons que nous jouons, c'est pourquoi nous sommes davantage que simplement raisonnables, car, pris isolément, le jeu n'est pas raisonnable.

J'ai soumis ces lignes à quelques amis et spécialistes. Un maître de gymnastique m'a écrit ce qui suit : Le temps de la méthodique est passé, nous vivons à une époque d'évolution technique ; mais le moment est venu aussi de l'influence psychologique.

R. P. Handloser.

(Traduction R. Liengme.)

DERNIER DÉLAI POUR LE PROCHAIN NUMÉRO :

10 DÉCEMBRE 1950.

Rédaction : Francis PELLAUD, Macolin.

**Administration : Bureau fédéral du Matériel
et des Imprimés, Berne 3.**