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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 1

Artikel: Aspects pédagogiques et psychologiques du processuss d'entraînement, tenant notamment compte de la relation entraîneur-athlète

Autor: Fuhrer, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997240

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: 15.07.2025

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

1

JEUNESSE ET SPORT

36e année
Janvier 1979

Revue d'éducation physique
de l'Ecole fédérale
de gymnastique et de sport
Macolin (Suisse)

Aspects pédagogiques et psychologiques du processus d'entraînement, tenant notamment compte de la relation entraîneur-athlète

Urs Fuhrer
Conseiller pédago-psychologique et didactique de la FSS
«Informations pour les entraîneurs, FSS»

Le processus d'entraînement est un processus d'éducation

Selon *Portmann* (1951), l'homme vient au monde, en comparaison à l'animal, inachevé, c'est un «être imparfait».
Selon *Roth* (1966), cette insuffisance est compensée par une plus grande nécessité et capacité d'apprendre. Ainsi, selon *Allport* (1961), l'homme est un être ébauché pour apprendre qui a besoin d'enseignants et d'éducateurs qui mèneront sont activité à l'étude.
C'est pourquoi l'éducation signifie influencer les adolescents et les adultes dans le but de les mener à leur vocation, et, comme le pense *Schmid* (1970), de rendre l'homme capable d'organiser sa vie (également son activité sportive) de manière optimale, c'est-à-dire en fonction de ses capacités innées. Mais selon Roth, une éducation n'est possible que si le sujet est disposé à recevoir une éducation, ce qui présuppose en principe une relation entre êtres humains, un faible pour l'éducation.
Cette relation peut être caractérisée par une tendance vers l'autorité ou la compétence. En outre, selon Schmid, une véritable relation d'autorité intervient, lorsque l'adolescent remarque que son éducateur veut l'amener à réaliser un idéal par la vérité, par son propre développement, également sur le plan sportif. Vu sous cet aspect, l'autorité cherche à faire fructifier quelque chose et n'est pas à confondre avec pouvoir!
Quelles sont les conséquences qui résultent de ces quelques réflexions pour le processus d'entraînement qui est, pour de nombreux adolescents, partie intégrante de leur environnement socio-culturel?
L'entraîneur a affaire à de jeunes êtres qui ne sont pas encore «achevés sportivement», mais qui viennent à l'entraînement avides d'apprendre. La disposition à se laisser instruire est encore augmentée par le fait que les jeunes athlètes viennent au terrain de sport de leur plein gré et , en l'occurrence, le genre de sport choisi représente au début à lui seul déjà l'élément moteur. La motivation peut consister dans le fait que l'adolescent cherche le contact avec des camarades du même âge, qu'il vise à découvrir ses propres aptitudes physiques en les comparant à d'autres à l'entraînement et dans des compétitions, ou bien que le genre de sport concerné représente pour lui une compensation pour satisfaire des besoins qui n'ont pas pu être réalisés autrement (par exemple avoir le pouvoir ou se donner de l'importance).

Sur le terrain de sport, l'adolescent dépend des enseignants et des éducateurs, qui, d'une part mettent à profit et dirigent la propre motivation à l'apprentissage du jeune athlète, et d'autre part s'efforcent d'établir ou tout du moins recherchent une réelle relation d'autorité envers l'athlète.
On ne peut la forcer!
A cet effet, l'entraîneur doit être capable d'observer ses protégés, de se mettre à leur place et de vivre avec eux les sentiments et les humeurs qu'ils extériorisent.
L'entraîneur devrait posséder un caractère fortement «dirigé de l'intérieur» *Riesman* (1950) mais également être prêt à se laisser «diriger de l'extérieur» (Riesman).
Des caractères «dirigés de l'extérieur» (Riesman) ont le don de pouvoir se servir d'un «radar d'opinion» (Riesman, 1950) capable de capter les signaux venant de l'athlète, pour sensibiliser ses attitudes visibles ainsi que ses sentiments invisibles et non-exprimés, afin d'édifier une relation harmonieuse avec lui, afin de le comprendre.
L'entraîneur doit respecter le jeune athlète. Il doit par conséquent être prêt à l'écouter pour le diriger vers une «disponibilité sportive» optimale qui consiste dans le fait que l'athlète, de sa propre initiative, apprend à respecter les règles de la compétition sportive d'une part et que d'autre part, il se prépare en respectant les normes de l'éthique (par exemple le respect de la dignité humaine et des limites physiques naturelles) et sans avoir recours à des moyens (dopage!) qui sont en flagrante contradiction avec le fairplay sportif.

Les caractéristiques de la relation athlète-entraîneur – Exigences et sécurité

Selon Roth, l'homme, en particulier l'adolescent, ne peut pas exister sans se fixer des buts. Il en est de même pour l'éducation, l'enseignement et l'entraînement.
L'entraîneur doit être capable de poser des exigences à l'athlète, car ces exigences ne sont rien d'autre que des objectifs qu'il doit atteindre. Des objectifs, qui peuvent également être des moyens pour réaliser des buts plus éloignés, forment d'excellentes sources de motivation, pour autant qu'ils présentent un degré de difficulté optimum, c'est-à-dire ici moyen. Les objectifs de ce degré ont l'avantage d'être composés à la fois d'éléments nouveaux et d'éléments déjà acquis par l'athlète. Si l'entraîneur réussit à établir pour chaque athlète des exigences optimales, en partie justifiées par les objectifs à longue échéance et en partie fixées en fonction des buts concrets de l'entraînement, la propre motivation de l'athlète pourra être consolidée à long terme.
Ce point est d'une grande importance car, selon Roth, la motivation, les intérêts et l'opinion de l'adolescent sont le plus influençables par l'environnement et l'éducation.
Compte tenu de notre structure socio-politique, les objectifs sportifs sont à établir d'une manière assez large en fonction du temps libre dont dispose l'athlète adolescent et des possibilités que lui offre le sport de performance dans son pays.
Des objectifs ouverts, c'est-à-dire pluralistes et flexibles dans leur définition, laissent de nombreuses portes ouvertes à l'athlète adolescent pour édifier son avenir.
Mais ce n'est que lorsque la carrière professionnelle et en partie aussi le rang social sont assurés que le sport passera à un échelon supérieur dans la hiérarchie de la motivation pour le jeune athlète. Une collaboration «non exigeante» ne signifie pas laisser faire l'athlète, mais a pour but de créer une atmosphère de sécurité. Si l'attitude «exigeante» demande un grand savoir-faire de l'entraîneur, l'efficacité d'une collaboration «non exigeante» avec les athlètes exige en outre de bonnes qualités humaines.
En tant qu'éducateur, l'entraîneur doit être capable de donner à l'athlète adolescent protection, aide et chaleur. A cet effet, il doit être là pour tous ses problèmes, l'écouter, le diriger aussi, sans vouloir s'imposer de manière exagé-

rée. Ce postulat est encore plus important pour notre génération la plus jeune qui grandit inondée d'influences provenant de son environnement, parce que le lieu où devrait s'accomplir cette tâche à l'origine – la famille – n'est malheureusement à maints endroits plus capables de le faire. A cela s'ajoutent encore les exigences à l'entraînement qui conduisent à des charges et modifications spécifiques, et qui rendent l'assistance par l'entraîneur indispensable.
Ainsi, d'importantes tâches pédagogiques et sociales incombent à l'entraîneur, au groupe d'entraînement et à la société concernée. La relation entre l'entraîneur et l'athlète ou le groupe d'entraînement devrait être très familière.
L'entraîneur doit s'efforcer d'édifier une telle atmosphère de chaleur, de bienveillance et de sécurité. Dans ce cadre, il devrait être en mesure, selon les motifs évoqués, de poser les exigences individuelles nécessaires en vue d'une destinée sportive personnelle optimale. A cet effet, il a la possibilité de chercher le contact avec l'athlète par des entretiens, mais il peut aussi le laisser participer à la planification des phases d'entraînement et de compétition, dans la mesure où il peut en assumer la responsabilité compte tenu des notions scientifiques. L'athlète adolescent aura ainsi l'occasion de verbaliser ses connaissances, ses désirs, ses sentiments mais également ses doutes et ses problèmes, et de participer par ce fait à la conception de l'entraînement. Cela lui donnera en outre l'assurance d'être entendu, considéré. Le jeune athlète ne se sentira alors pas seulement mené, mais se verra compris comme élément constructif du processus d'entraînement.

Formation de la volonté – objectif premier de l'entraînement sportif

L'entraîneur a l'importante tâche de consolider et de diriger la volonté – la force de motivation – de l'athlète en veillant bien de ne pas la briser! De son côté, l'athlète doit travailler à sa propre école de la volonté, en apprenant à renoncer aux nombreux plaisirs et commodités que lui offre son environnement.
L'entraînement sportif et les exigences optimales fixées par l'entraîneur constituent souvent pour l'athlète une lutte contre les forces de sa propre nature, mais l'aide en même temps à les maîtriser. Il en naît pour le jeune athlète des forces nouvelles qui forment sa propre volonté, une nécessité pour réaliser des objectifs (sportifs) de haut niveau. L'athlète doit et peut fournir également des prestations lui paraissant déplaisantes, difficiles ou posant de hautes exigences, s'il veut rester sur le chemin qui le mène au but qu'il a choisi lui-même.

Il faut, dans ce contexte, laisser au jeune athlète sa particularité. Il ne doit jamais, comme il le sera encore mentionné plus loin, devenir l'instrument de l'entraîneur. Un dressage pour satisfaire les désirs et pour le prestige de l'entraîneur serait un abus des faiblesses de l'athlète adolescent. La volonté étrangère de l'entraîneur ne consoliderait nullement le caractère de l'athlète. L'impulsion et la volonté de s'entraîner doivent grandir dans l'athlète et non hors de lui, car seul l'athlète qui ne se sent pas dépendant de l'entraîneur, qui ressent et agit «dirigé de l'intérieur» (Riesman) – une «personnalité d'athlète» – pourra, plus tard, faire ses preuves en compétition.

Pour garantir cette «croissance» à longue échéance, il faut développer la force de volonté de l'athlète et l'entraîneur doit éveiller en lui son sentiment autonome du devoir et son sens inné de la responsabilité.

Ce sont les éléments essentiels pour former une personnalité affermie, capable de décider avec sûreté et flexibilité. Sans une telle volonté, qui rend l'athlète apte à se concentrer, à prendre des décisions et à être sûr de lui, il ne pourra pas maîtriser avec succès les situations où il devra se confirmer. Il faut donc se concentrer davantage sur la représentation mentale de la tâche motrice à exécuter.

Mais l'athlète doit également pouvoir utiliser cette énergie acquise et développée par l'entraînement sportif dans sa vie privée et professionnelle, car finalement, le sport veut être une source d'enrichissement de la qualité de la vie.

La fonction socio-psychologique du groupe d'entraînement

Selon *Mc David & Harari* (1967), il s'agit ici de mentionner deux fonctions rendant un groupe attrayant pour l'individu:

a) L'athlète peut rechercher le groupe d'entraînement pour obtenir des informations qu'il ne peut pas se procurer lui-même. Il cherche alors avant tout des renseignements, de l'aide, des conseils et une direction lui promettant la réalisation de ses objectifs sportifs. Afin de pouvoir communiquer ses connaissances d'une façon optimale, l'entraîneur doit posséder, à côté de connaissances approfondies du sport en question, des qualités particulières en méthodologie, didactique, pédagogie et sociologie. Si l'entraîneur ne peut justifier de telles qualités et connaissances, ou si tout simplement il n'y a pas d'entraîneur, l'athlète cherchera à se documenter chez un autre entraîneur, un autre groupe d'entraînement ou bien il modifiera totalement ses objectifs, que ce soit par résignation ou par suite d'échec.

b) Le groupe d'entraînement peut également être pour l'athlète le lieu où il a la possibilité de s'imposer socialement, c'est-à-dire d'être accepté et respecté.
Cela signifie pour l'entraîneur qu'il doit respecter l'athlète comme être humain, qu'il ne doit jamais adapter son degré d'inclination aux «possibilités de succès» de l'athlète et qu'il doit accorder la même aide et chaleur à tous, sans quoi, celui qui se sentira défavorisé, se joindra à d'autres groupes sociaux (souvent en dehors du sport).

L'entraîneur – exemple et personnalité

L'entraîneur doit être un exemple pour le jeune athlète, pour que ses instructions puissent être digne de foi. Celui qui veut poser des exigences à l'athlète, doit également être prêt à exiger quelque chose de sa propre personne. Celui qui veut demander, doit aussi donner et savoir s'engager.
Selon *Tausch & Tausch* (1977), l'athlète doit se développer en pouvant s'appuyer sur une attitude et une activité exemplaire que lui montre l'entraîneur. Depuis les années soixante, la recherche psychologique américaine a redécouvert la valeur du modèle du comportement et a étayé cette thèse de manière scientifique. *Bandura* (1969, 1971) a pu démontrer dans les domaines du comportement cognitif, «verbal» (langage utilisé) et social que les attitudes d'une personne sympathique influencent considérablement le comportement de l'adolescent. Bandura nomme ce phénomène «modeling», le modelage du comportement sous l'influence d'un modèle de comportement. Mais l'entraîneur doit se garder d'influencer le comportement de l'athlète de telle sorte que ce dernier commence à s'identifier avec lui, à renoncer à sa propre entité. Afin d'éviter que ceci se produise et pour affermir la personnalité de l'athlète, il faut que l'entraîneur relève en termes élogieux et approuve ses propriétés caractéristiques («qualités») et ses modèles de comportement, pour autant que ceux-ci n'influencent pas négativement l'entraînement sportif, et par là, la disposition à l'effort.
Pour l'athlète, le modèle n'est qu'une ligne de conduite. Il doit tirer de l'image qu'il se fait de son entraîneur (modèle) uniquement ce qui peut l'aider à réaliser ses objectifs personnels et sportifs. Il faut le rendre capable d'agir toujours en fonction de ses besoins, de son image du monde et de sa destinée sportive et personnelle. Il ne doit jamais devenir l'instrument d'une volonté étrangère ou d'un système social et politique. Mais la tâche de l'entraîneur ne consiste pas seulement à influencer l'athlète, il doit aussi posséder la capacité et la volonté de se perfectionner. Les processus d'éducation marquent certes l'athlète, mais également l'entraîneur qui doit les assimiler. A cet effet, il doit témoigner la volonté d'apprendre à mieux se connaître et de s'éduquer lui-même. Il pourra ainsi définir plus clairement ses relations avec l'athlète, sa propre image du monde – par conséquent, ce sera pour lui un perfectionnement permanent de ses connaissances.
De telles aspirations, telles qu'elles caractérisent tout bon entraîneur, font de l'être humain, selon *Binder* (1964), une personnalité. Chaque être humain, et donc chaque entraîneur, est une personne, mais chacun n'est pas une personnalité...

L'entraîneur – un praticien orienté vers la théorie

L'activité d'un entraîneur est toujours liée à la pratique. Compte tenu de ses connaissances, de son optique avec ses intentions et buts déterminés, il agit sur l'athlète pour que celui-ci réussisse à réaliser optimalement ses objectifs sportifs et personnels. Mais à la longue, le succès n'est assuré qu'aux athlètes – notamment lorsqu'ils ne profitent plus des progrès dus aux différentes phases de leur développement et dirigés par des entraîneurs – qui tiennent toujours compte des résultats de la recherche scientifique dans le domaine du sport (principes d'entraînement, biomécanique, médecine du sport, sociologie et psychologie du sport), ce qui promet une éducation systématique du jeune athlète.

De son côté, la science sportive doit puiser du domaine de la pratique et agir pour la pratique, afin de pouvoir offrir à l'entraîneur un instrument utile basé sur des connaissances fondées. L'entraîneur qui croit pouvoir influencer systématiquement l'athlète en tenant uniquement compte de ses expériences pratiques sera tôt ou tard démasqué et repoussé par celui qui aura éventuellement échoué, car ce qui est bon pour l'un ne mène pas forcément tous les athlètes à un succès optimal.
Un tel échec, mais pour d'autres raisons, menace aussi l'entraîneur prisonnier des notions théoriques, si ses connaissances sont trop éloignées des exigences réelles de l'entraînement pratique et des situations où l'athlète doit se confirmer.
Le pédagogue *Langeveld* (1962) remarque à ce sujet pertinemment, qu'une théorie sans pratique n'est valable que pour les génies, une pratique sans théorie ne l'est que pour les fous et les fripons!

Récapitulation et conclusion

L'un des motifs pouvant mener l'athlète adolescent à l'échec sportif (voire sur le plan humain) peut résider dans le fait que les enseignants et éducateurs (entraîneurs) manquent, ou bien que leurs connaissances et leur engagement ne correspondent pas aux expectatives de l'athlète et qu'ils ne sont pas disposés à acquérir ces notions et à s'engager comme il serait de mise.
On exige de l'entraîneur qu'il possède, mis à part les connaissances techniques nécessaires, de hautes qualités humaines et d'éducateur pour pouvoir agir de manière efficace sur le jeune athlète en croissance, pour le rendre capable de se confirmer et de réaliser ses buts de manière optimale dans le domaine du sport et en même temps dans son milieu extra-sportif et privé. A cet effet, l'athlète a besoin de modèles, de personnalités qui se distinguent particulièrement par leur chaleur et leur authenticité, qui le respectent en tant qu'être humain, mais qui sont en même temps capables de l'encourager optimalement en fonction de ses capacités et de ses objectifs, pour autant qu'il en soit conscient. Ces personnalités doivent également être à même de l'aider et de lui faire ressentir la chaleur nécessaire à une influence efficace. C'est là que réside le grand art de l'entraîneur, car il s'agit principalement de combiner de manière adéquate chaleur et exigence! L'entraîneur doit être un maître de sa spécialité, car là où agit un maître, les disciples ne feront pas défaut...

Bibliographie

Allport, G. W.: Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston 1971

Bandura, A.: Principles of Behavior Modification. New York: Holt, Rinehart & Winston 1969

Bandura, A.: Psychological Modeling. New York: Atherton 1971

Binder, H.: Die menschliche Person. Berne: Huber 1964. 2e édition 1974

Langeveld, M.J.: Einführung in die Pädagogik. Stuttgart: Klett 1962

Mc David, J.M., & Harari, H.: Social Psychology. New York: Harper & Row 1968

Portmann, A.: Biologische Fragmente zu einer Lehre vom Menschen. Bâle: Schwabe 1951

Riesman, D.: The Lonely Crowd. New Haven: Yale University Press 1950

Roth, H.: Pädagogische Anthropologie. Vol. 1. Bildsamkeit und Bestimmung. Hannover: Schroedel 1966. 4e édition 1976

Schmid, J.R.: Wesen, Macht und Gegenwartsproblematik der Erziehung. Berne: Haupt 1970

Tausch, R., Tausch, A.-N.: Erziehungspsychologie. Göttingen: Hogrefe 1977, 8e édition