

# Recherche, entraînement, compétition

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 5

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

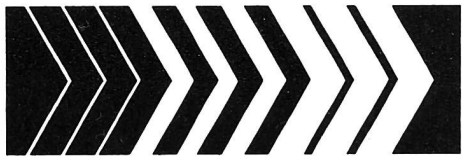
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Les méthodes psychorégulatrices et le sport helvétique – alibi ou dernier recours?

Compte rendu des expériences faites dans ce domaine

Guido Schilling

Peu de temps avant les manifestations importantes – Jeux olympiques et Championnats du monde – les milieux sportifs suisses réclament régulièrement des psychologues sportifs. Les fédérations, les athlètes et les entraîneurs sont subitement bien disposés à leur égard et ils sont prêts à offrir sa chance à la psychologie « sportive ». Celle-ci devrait, au dernier moment, permettre d'atteindre les limites exigées ou encore de les confirmer. Le psychologue devient alors l'homme de la dernière chance. Souvent aussi on inclut à court terme un psychologue dans une équipe olympique (ou de Championnats du monde) pour montrer à l'opinion publique que la fédération ne recule devant aucun sacrifice afin d'offrir à ses athlètes une préparation optimale. La psychologie: un alibi?

On recourt à une psychologie qui n'a pas uniquement la fonction d'alibi ou de dernier recours, surtout après les Jeux olympiques et les Championnats du monde. On attribue facilement les performances inattendues des autres athlètes à des mesures psychologiques adéquates, tandis qu'on excuse tout aussi volontiers ses propres contre-performances par un manque de préparation psychologique. On serait même disposé à tenter un essai à long terme avec la psychologie, car les entraîneurs et les athlètes croient alors en ses bienfaits. Malheureusement ces intentions sont souvent bien vite oubliées... jusqu'à l'imminence du prochain rendez-vous important. Et l'histoire recommence.

En quoi la psychologie peut-elle aider un sportif pour la compétition?

*« Par psychologie j'entends l'entraînement du corps et de l'esprit dans le but de parvenir à me relaxer avant le départ, d'être maître de ma personne et, à la rigueur, de modifier mon attitude. J'ai essayé personnellement, dans cette optique, différentes méthodes, mais je dois constater n'avoir généralement pas été convaincu par leurs résultats. »*

*Il est vrai que grâce à un psychologue, je suis parvenu à être remarquablement détendu avant le départ, mais cette relaxation était si efficace que souvent j'étais quasiment endormi pendant la première manche d'une course, dilapidant de la sorte toutes mes chances de victoire. En ski alpin, il est indispensable d'être un peu tendu avant le départ, sinon on risque de manquer de « ressort ». Je fus en outre confronté avec certaines « choses » si incroyables et ésotériques, dont au prime abord je ne voyais pas comment elles pouvaient me conduire au succès, qui, consciemment ou inconsciemment, on déclenché chez moi une attitude de défense. »*

Heini Hemmi, skieur, champion olympique de slalom géant en 1976.

La plupart des méthodes utilisées en sport pour maîtriser l'état d'esprit avant le départ et obtenir ainsi une stabilisation de la performance sont liées à des pratiques relaxantes.

Je vais présenter ci-dessous quelques procédés qui ont été utilisés ces dernières années en Suisse. Derrière tous ces essais, il y avait certainement la ferme intention d'aider l'athlète à concrétiser au maximum ses possibilités en compétition.

### La sophrologie

En 1968 avant les Jeux olympiques d'hiver, le Dr Abrezol (dentiste) a offert aux skieurs suisses la possibilité d'« optimaliser » leurs performances grâce à la sophrologie. Les méthodes de la sophrologie reposent sur l'autorelaxation; celle-ci devant permettre de mieux prendre conscience de l'expérience vécue. A l'aide de phrase succinctes (= entraînement de l'affirmation de soi) on augmente la confiance en soi avant la compétition. Malheureusement, dans les lexiques de psychologie, le terme sophrologie est expliqué de façon incomplète, voire partiellement contradictoire. Une explication acceptable dit que le mot grec « sophros = avec l'esprit clair » en est la racine. Même si la Fédération suisse de ski n'eut systématiquement recours à la sophrologie que pendant deux ans environ (1968 à 1970) pour ses équipes, on est obligé d'admettre que les skieurs et les skieuses

confiés au Dr Abrezol remportèrent à Grenoble des médailles olympiques. Grâce aux bons soins de la sophrologie?

Dix ans après les skieurs, les tireurs essayent eux aussi la sophrologie. Est-ce dû au hasard si les deux disciplines sportives exigent beaucoup de finesse dans la coordination des mouvements?

Les tireurs soumis à l'entraînement psychologique

*« A l'occasion du stage d'une semaine suivi par les membres de l'équipe des tireurs au fusil et au pistolet à Macolin, avec des entraînements de tir, des programmes de tests et de qualifications à Wangen an der Aare, à Schwadernau et à la montagne de Boujean, on a également soumis nos tireurs, sous la direction du Dr Chenaux, le fameux psychothérapeute, à un cours de psychologie ainsi qu'à des entraînements psychologiques individuels. Le problème de l'attitude psychologique face à la compétition revêt aussi une grande importance pour les tireurs d'élite et occupe la place qui lui est due dans le programme de formation de la Société suisse des matcheurs. »*

Paru dans le « Bieler Tagblatt » du 8 mai 1978.

En conversant avec les tireurs concernés, ils nous ont confié que pendant les deux journées de cours le Dr Chenaux les avait initiés aux méthodes de la sophrologie. Ils nous ont raconté comment il leur a enseigné à se relaxer par le biais de la « transcendance », de la « psyché » et du « soma » d'une part et d'autre part à pouvoir aussi mieux maîtriser leur action; comment tirer parti de façon plus efficace des forces « cosmiques » en vue d'une performance sportive.

Les tireurs y ont aussi appris à s'observer de l'extérieur, eux et leurs mouvements.

Cette deuxième tentative de faire appel à la sophrologie n'a certes rien d'un dernier « recours », mais elle a par contre un accent prononcé d'essai unique ou d'« alibi ». Les sportifs en ont-ils réellement profité?

*« Les tireurs ne sont qu'exceptionnellement en mesure d'utiliser les connaissances et les capacités acquises pour améliorer leurs performances en compétition. La majorité – et j'en fait partie – s'y égaré à mi-chemin. »*

Alex Tschui, membre de l'équipe nationale de tir au pistolet, en 1977, 5e aux Championnats d'Europe au gros calibre.

Au cours de ce nouvel essai avec les tireurs, certains détails parurent peu clairs à beaucoup. Pourquoi devaient-ils dessiner un arbre? « On va lui faire de puissantes racines », se soufflaient-

ils entre eux. Comme souvent lorsqu'en sport on fait appel à la psychologie, cela manque de transparence (pourquoi tout ceci?) et de continuité (et maintenant?).

Il est indéniable que l'acquisition des techniques de relaxation, d'autoanalyse et d'affirmation de soi qui sont proposées par la sophrologie, apportent quelque chose au sportif. Il est correct également de faire vivre le passage de la relaxation à la concentration; c'est d'une importance extrême pour la psychorégulation.

### L'entraînement autogène

*«Dans les années 50 déjà, on utilisait dans les cliniques la méthode de l'entraînement autogène selon le professeur Schultz. Il s'agit d'un entraînement qui complète d'autres méthodes de psychothérapie (thérapie par le dialogue, thérapie de groupe, psychopharmacologie etc.). On a essayé également d'utiliser l'entraînement autogène pour le sport de compétition, toutefois sans grande réussite et même avec des échecs quand les athlètes devenaient trop passifs.»*

Dr Pavel Schmidt, psychiatre, champion olympique de double-scull en 1960.

En Suisse également les sportifs ont mis l'entraînement autogène au banc d'essai. Sur le désir de leurs entraîneurs, les cadres des rameurs, des tireurs ou des cyclistes furent initiés à cette technique. Ces tentatives avec des équipes entières n'ont pas porté au succès espéré. Seuls quelques athlètes isolés y sont restés attachés, reconnaissant que l'entraînement autogène est utile à leurs performances et à leur personnalité. Mais la plupart d'entre eux sourient en pensant à cet essai et quelques-uns prétendent même avoir perdu leur temps. Il existe depuis quelques temps un moyen d'être initié à l'entraînement autogène sans l'aide de personne, sans maître. Il est vrai que cela contredit une exigence souvent répétée qui dit que cette méthode devrait se pratiquer sous surveillance médicale. Les drogueries suisses ont mis en vente depuis peu une cassette intitulée: «Chez soi et en musique: l'entraînement autogène pour se détendre, récupérer et augmenter ses performances'.» C'est le pionnier polonais de l'entraînement autogène, le professeur Pavel Rotkiewicz, qui en a eu l'idée. A ses dires, c'est lui qui a introduit cette méthode dans le sport d'élite. En 1964, l'équipe olympique polonaise s'y serait soumise et, dans sa «superforme» a empoché 21 médailles, dont 7 en or. Impressionnant! Est-ce que les exercices du professeur Rotkiewicz – enregistrés sur bandes magnétiques – permettent-ils vraiment

d'améliorer la relaxation, la récupération et les performances?

Voici à ce sujet l'opinion d'une participante à un cours d'introduction à l'intention des pharmaciens, médecins et droguistes suisses:

*«La première cassette commence. Les fenêtres ont été obscurcies. Les personnes très consciencieuses nouent un bandeau noir sur leurs yeux. A la porte on a posé une pancarte «prière de ne pas déranger». Rotkiewicz conseille d'enlever montre et bagues, d'ouvrir les vêtements trop serrés. «Préparez-vous à vivre une expérience agréable.» Qui ne le ferait pas volontiers? La voix slave du maître glisse de la bande, molle et suggestive à la fois. Rotkiewicz étire les mots: agréable, calme... Contente de ne pas devoir écouter de la musique, je me sou mets de bon gré à ses instructions. Cela commence d'abord par un appel à notre fantaisie. Pour se débarrasser de ses pensées obsédantes et faire place à la décontraction, le débutant doit se représenter l'«image la plus agréable possible». Peut-être un paysage de vacances reposant, une scène de son enfance, la mer et le clapotis des vagues ou à la rigueur une surface vide. Cela m'est facile. Mon image m'apparaît comme tout ce qu'il y a de plus exemplairement divin. (...) Déjà naît en moi un sentiment de joie, de succès, de paix, de confiance en moi, d'harmonie. (...) En fait le caractère répétitif des suggestions allant de l'image issue de la fantaisie à la relaxation du ventre, de la cage thoracique, du cou, de la nuque etc. en passant par le poids des membres, permet d'obtenir une certaine aisance. Beaucoup de participants au cours ressentent le deuxième jour déjà la chaleur désirée qui, selon les «instructions», se propage de*

*l'épaule gauche à la partie gauche du torse. A la fin du troisième jour presque tout le monde est convaincu du succès final. Guidé par cette voix à l'accent particulier et pénétrant, et à laquelle on s'est si bien accoutumé entre-temps, on n'a qu'un seul désir, celui de bravement continuer à s'exercer à la maison.»*

Inge Santner dans la «Weltwoche» (26, 1976).

Le feriez-vous aussi? Et si vous n'aimez pas Chopin?

### La biorythmique

Les méthodes psychorégulatrices (la sophrologie, l'entraînement autogène) que nous venons de décrire servent entre autres choses à sécuriser l'athlète avant le concours. Depuis le début des années 70, on a introduit sous le nom de biorythmique en Suisse et dans d'autres pays occidentaux, au Japon et aux Etats-Unis, ainsi qu'isolément dans des pays de l'Est, une «recette de sûreté» destinée au sport d'élite. La découverte des biorythmes remonte à W. Fliess (1906) et à H. Schliefer (1909) qui prétendent que tous les rythmes de la nature obéissent à une périodicité de 23, 28 ou 33 jours. La naissance en est le point de départ. Chaque période traverse une phase négative et une phase positive avec des jours de transition, les jours «périodiques» ou «semi-périodiques» (voir fig. 1).

D'après la théorie des biorythmes, chaque individu rencontre dans sa vie des jours positifs, négatifs ou «critiques» selon la constellation des trois rythmes. C'est avant tout la coïncidence de jours périodiques et semi-périodiques qui porterait préjudice aux aptitudes physiques et psychiques.

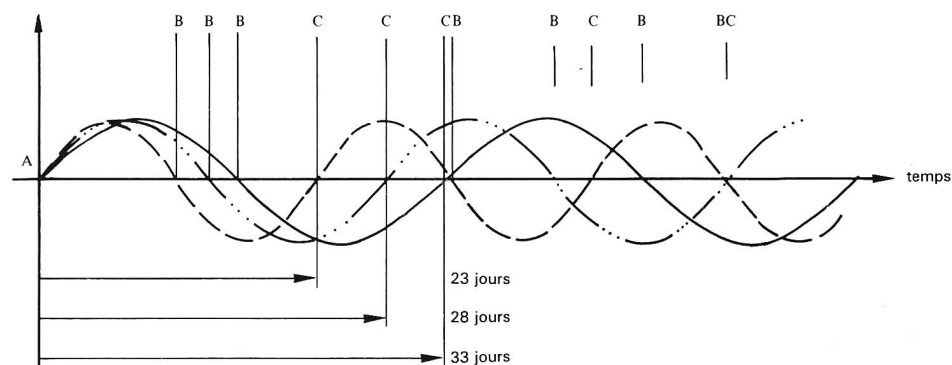


Figure 1:  
Jours périodiques et semi-périodiques  
A = naissance  
B = jours semi-périodiques  
C = jours périodiques

C'est pour cette raison que les instituts de biorythmique invitent les entraîneurs et les athlètes à travailler en terrain sûr, tenant compte des interactions biorythmiques pour planifier les compétitions; par exemple choisir les compétitions importantes dans les «bons jours» ou composer une équipe d'après la situation biorythmique des différents joueurs.

En 1970 et 1971, nous nous sommes demandés à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport s'il existait réellement un rapport entre la situation biorythmique et la performance sportive (voir Schönholzer, G., Schilling, G. et Müller, H., 1972).

*Le «Biorythm Research Center Switzerland» à Oberwil a établi la situation biorythmique de sportifs lors de 1501 records, de 29 résultats négatifs et de 200 paires de données fictives. Nous nous sommes confinés pour nos recherches uniquement à des performances aisément mesurables (hauteurs, longueurs, distances, temps). Nous n'avons pas tenu compte ni de performances sujettes à des cotations comme c'est le cas en gymnastique ou en patinage artistique, ni de disciplines où seule compte la victoire (boxe, jeux d'équipe etc.), à cause de la grande subjectivité du jugement et parce que les bons résultats dépendent de la forme de l'adversaire ou des coéquipiers.*

*A notre avis ce sont les records du monde qui offrent les conditions idéales pour cette vérification. Ils sont le résultat de circonstances en tout point optimales. Viennent ensuite, et de très près, les performances des vainqueurs de grandes compétitions internationales comme par exemple les Jeux olympiques où l'on peut admettre avec la plus grande probabilité que les athlètes sont au zénith de leur courbe de performance.*

Nous avons mis en parallèle les relations statistiques entre les données effectivement réalisées et leur probabilité théorique.

*D'après l'ensemble des données examinées, nous n'avons obtenu aucun indice qui prouve statistiquement que les biorythmes exercent une influence quelconque sur la fréquence des performances record.*

#### **Les méthodes favorisant l'épanouissement de la personnalité**

Après les Jeux olympiques de 1972 à Sapporo et ses journées glorieuses pour le sport helvétique, le silence se fit autour de l'assistance psychologique en sport. Au bout d'un certain temps tout de même, des vœux et des idées nouvelles naquirent dans le domaine de la

psychorégulation. Par une publicité personnelle ou des annonces dans les journaux, certaines personnes et institutions proposèrent de libérer les sportifs et les équipes de la crainte et du stress, leur permettant ainsi de réaliser pleinement leurs performances, et qui plus est, de développer également et avant tout leur personnalité.

L'entraînement psychologique ainsi que les sensations de trac et de stress qui apparaissent pendant la phase précompétitive sont et restent un problème pour de nombreux sportifs.

*«Les courses ne se gagnent ou ne se perdent pas sur la piste, mais avant déjà, pendant la période de préparation mentale (...). Les minutes qui précèdent le départ sont aussi importantes que la ligne idéale sur la piste, car il faut prendre soin non seulement de ses muscles mais aussi de sa „psyché“.»*

Doris de Agostini, ski alpin, médaille de bronze en descente aux Championnats du monde 1978. Dans le «Coop-Zeitung» 13, 1978.

*«Il faudrait pouvoir supprimer «sur commande» la crainte avant le départ. Une assistance psychologique serait certainement une aide précieuse et efficace.»*

Walter Steiner, champion du monde de vol à skis en 1977.

Libérez-vous de la crainte, faites de l'entraînement mental, tels sont les slogans actuels, même en dehors du sport. Une foule de psychologues, d'hypnotiseurs et de parapsychologues vous proposent leurs services; ils parlent d'ondes «alpha» et de phénomènes «psy». Il va sans dire que les sportifs et les fédérations sportives représentent un champ d'expériences et un marché intéressants pour de telles personnes. Mais on en reste en général au niveau de l'expérimentation; on connaît peu de réussites à long terme. Souvent on en rit, concluant: «dommage pour ce temps et cet argent gaspillés!»

#### **La méditation transcendentale**

L'équilibre psychophysique, des relations sociales satisfaisantes et l'épanouissement complet du potentiel humain, tels sont les buts de la méditation transcendentale. Celle-ci s'est particulièrement bien fait connaître en Suisse en y implantant à Seelisberg (Lucerne) l'Université Internationale de Maharishi Mahesh Yogi. Différentes expériences ont démontré qu'elle exerce une influence sur des paramètres physiologiques comme la résistance de la peau ou la vitesse de réaction.

En cas de stress ou dans des états de crainte, la résistance électrique de la peau diminue. Par contre, pendant la méditation transcendentale la résistance électrique de la peau augmente de façon importante; ceci est l'indice d'une profonde relaxation ainsi que d'une diminution de la crainte et de l'excitation émotionnelle<sup>2</sup>.

La méditation transcendentale améliore la vitesse de réaction. C'est la preuve d'une attention plus soutenue, d'une coordination plus étroite entre l'esprit et le corps, d'une diminution de l'indolence et d'une amélioration de la faculté de percevoir ou d'agir<sup>3</sup>.

Peut-on déduire que cette méthode permet aussi d'améliorer la performance sportive ou de mieux contrôler l'état émotionnel avant le départ?

Dans le cadre du cours d'entraîneurs II du Comité national pour le sport d'élite, au printemps 1977, on a donné l'occasion à six entraîneurs suisses de suivre un cours d'introduction à la méditation transcendentale. Certains ont accepté avec scepticisme, d'autres avec enthousiasme.

*«Ce cours m'a personnellement beaucoup apporté. Je me décontracte régulièrement à l'aide de la méditation transcendentale.»*

Walter Dové, chef de discipline du demi-fond féminin, FSA.

## **Sans problèmes par le rail.**

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-vous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.



Service de vente I, Lausanne,  
téléphone 021/42 24 04

«Les simagrées religieuses pendant l'introduction m'ont à vrai dire dérangée, mais il n'en demeure pas moins que la méditation transcendente aura été une expérience intéressante. Il n'est toutefois pas question de l'utiliser avec mes protégées.»

Gaby Schneider, entraîneur de gymnastique féminine, ASGF.

«J'ai toujours trouvé tout cela un peu ridicule, mais lorsque j'ai mal à la tête, j'utilise malgré tout la méditation transcendente et qui plus est, avec succès!»

Ruedi Oegerli, entraîneur national des sprinters, FSA.

## L'acupuncture

Ces derniers temps l'acupuncture aussi s'est introduite dans le sport d'élite. Le traitement par l'acupuncture devrait permettre d'améliorer les performances. En tirant parti des forces cosmiques, celle-ci doit augmenter la prédisponibilité à la performance et permettre à l'athlète de mieux concrétiser ses qualités.

«L'acupuncture: méthode curative utilisée depuis environ 4000 ans par la médecine chinoise. On plante des aiguilles dans la peau pour exciter, apaiser ou neutraliser les nœuds énergétiques qui s'y trouvent.»

W. Schilling, sous le terme «acupuncture» du dictionnaire de la psychologie, Dorsch, Berne/Stuttgart/Vienne, 1976.

A l'aide d'un test à double insu, H. Howald et H. Spring (1978) se sont demandés si le traitement par l'acupuncture pouvait véritablement influencer les aptitudes physiques.

Cinq rameurs et cinq cyclistes – tous s'entraînant régulièrement depuis trois ans ou plus – ont été soumis au test. Tous les sujets de l'expérience ont dû d'abord effectuer un test préliminaire à vide sur l'ergomètre, puis ils ont été soumis à deux «traitements par l'acupuncture». Une première fois les aiguilles ont été placées par l'acuponcteur de manière à provoquer une amélioration des performances, une deuxième fois de manière «indifférente». La répartition des sportifs dans l'un ou l'autre groupe a été laissée au hasard, sans en informer ni le sportif ni l'expérimentateur. Après chacun de ces traitements on a procédé à un contrôle de la performance, consistant tout d'abord en un test à charge submaximale (3 watts/kg du poids du corps) sur la bicyclette ergométrique et cela pendant six minutes. Les sujets ont dû ensuite passer un test à charge maximale d'une durée de six minutes également, les cyclistes

sur la bicyclette ergométrique et les rameurs sur la machine à ramer ergométrique.

Il est intéressant de noter que chez quelques athlètes on a constaté une légère régression de la performance lors du test à charge maximale et ceci paradoxalement après le traitement par l'acupuncture destiné à l'améliorer. Mais ce résultat inattendu n'est toutefois pas significatif; il peut donc être attribué au hasard. Par contre, pour une charge submaximale à l'ergomètre, on a pu observer une diminution significative du rythme cardiaque après le «bon» traitement. On peut donc entrevoir une certaine économie du travail au niveau du muscle cardiaque.

Howald et Spring (1978, 4) tirent les conclusions suivantes de cette étude:

«D'après les résultats des essais ci-dessus, on ne peut attendre de l'acupuncture une amélioration des performances lors des compétitions sportives d'une durée d'environ six minutes. Il n'est pas possible, de par les tests choisis, de dire comment évolueraient les performances dans les disciplines classiques de longue durée après un traitement par l'acupuncture.»

## Résumé

Ces dernières années, on a procédé en Suisse à pas mal d'essais dans le domaine de l'entraînement psychorégulateur – ou de façon plus générale dans le domaine des mesures favorisant les performances pour la «psyché».

Toutes ces tentatives ont eu un point commun: après certains succès au départ, le silence est retombé sur la méthode en question. Rien n'a vraiment réussi à s'imposer.

Rien d'étonnant en ce qui concerne les nombreux procédés dont le principe actif semble être la «foi» plutôt que l'évidence. Quant aux procédés psychorégulateurs qui s'appuient sur des connaissances scientifiques et peuvent exhiber des preuves expérimentales, ils n'ont également pas réussi à s'imposer jusqu'à présent dans le sport helvétique.

Pourtant dans les discussions entre psychologues et médecins, parfois même entre psychologues, entraîneurs et athlètes, il est toujours question de telle ou telle expérience positive avec l'entraînement autogène ou d'autres méthodes. Mais peut-être ces expériences n'étaient-elles concluantes que du point de vue des psychologues? Si les personnes concernées, les entraîneurs et les athlètes, avaient été vraiment satisfaits, alors pourquoi tant d'essais se sont-ils enlisés? Pourquoi quelques fédérations sportives s'adressent-elles à des «charlatans» et autres «parapsychologues»? La psychologie sportive helvétique a-t-elle offert une

assistance suffisante aux athlètes et entraîneurs à l'entraînement et lors de la compétition, l'épreuve de la vérité?

«Bien qu'ayant fait autrefois des expériences plutôt négatives avec un «psychologue» présent à chaque course, je suis disposé à tenter un nouvel essai. Les coureurs en général – et en particulier les plus jeunes – sont favorables à une telle expérience. Presque tous par exemple connaissent l'entraînement autogène, quelques-uns aussi le mettent en pratique. Il y en a qui essaient d'autres méthodes. On ressent cependant l'absence d'une direction qualifiée et systématique ainsi que d'une conception homogène et planifiée à long terme.»

Rolf Hefti, entraîneur à la Fédération suisse de ski depuis 1968, chef des skieurs alpins depuis 1975.

Adresse de l'auteur:

Guido Schilling, EFGS, CH-2532 Macolin

<sup>1</sup> Chez soi et en musique: l'entraînement autogène pour se détendre, récupérer et augmenter ses performances. Produit par l'institut autrichien de médecine sportive (dirigé par le professeur et docteur en médecine Ludwig Prokop), distribué par la Greiter AG, Vienne.

<sup>2</sup> Source: Wallace, R.K. und Benson, H., Physiology of Meditation, Copyright 1972 by Scientific American, Inc.

<sup>3</sup> Source: Shaw, R. und Kolb, D., «One-Point Reaction Time Involving Meditators and Non-Meditators», in: Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers, Orme-Johnson, D.W., Domash, L.H. und Farrow, J.T. (Hrsg.) Bd. 1, Los Angeles, MIU Press. 1974.

## Bibliographie

Bloomfield, H.H. et al.: Transzendente Meditation, Lebenskraft aus neuen Quellen. Düsseldorf und Wien 1976.

Fliess, W.: Der Ablauf des Lebens, Leipzig und Wien 1906.

Howald, H. und Spring, H.: Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Akupunktur, unveröffentlichtes Manuskript. Magglingen 1978.

Schlieper, H.: Der Rhythmus des Lebendigen. Jena 1909.

Schönholzer, G., Schilling, G. und Müller, H.: Biorhythmik. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 20 (1972), 7–27.

## Les interviews ont été réalisées avec:

Dové Walter, chef de discipline du demi-fond féminin à la FSA.

Hefti Rolf, entraîneur à la Fédération suisse de ski depuis 1968, chef des skieurs alpins depuis 1975.

Hemmi Heini, skieur, champion olympique en 1976 de slalom géant.

Oegerli Ruedi, entraîneur national des sprinters à la FSA.

Schmidt Pavel, docteur en psychiatrie, champion olympique de double-scull en 1960.

Schneider Gaby, entraîneur de gymnastique féminine à l'ASGF.

Steiner Walter, sculpteur sur bois, champion du monde de vol à skis en 1977.

Tschui Alex, sélectionné olympique en pentathlon moderne, membre de l'équipe nationale de tir au pistolet depuis 1973, 5e aux Championnats d'Europe en 1977 au gros calibre, pratique le vol delta.