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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 12

Artikel: À la recherche de l'unité perdue : réflexions sur une pierre de curling

Autor: Stephan, Beat A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998167

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: 13.07.2025

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

A la recherche de l'unité perdue

Réflexions sur une pierre de curling

Beat A. Stephan
Traduction: Patrick Pfister

«Comparer les qualités cognitives des enfants aux exigences posées par la pratique du curling sur ce plan, comme, par exemple, l'anticipation ou la capacité de penser d'une manière stratégique. Les enfants peuvent-ils comprendre la tactique? Comment leur inculquer des notions de stratégie? Sûrement pas comme à des adultes.» Le texte qui suit tente d'apporter des réponses à ces questions.

*Le curling peut être enseigné aux enfants d'une manière adaptée à leur niveau: plutôt que de faire de longues théories, les formateurs tentent de développer le sens tactique de leurs élèves par les **expériences** qu'ils peuvent faire. Ainsi, ce qu'ils apprennent reste gravé plus longtemps en eux.*

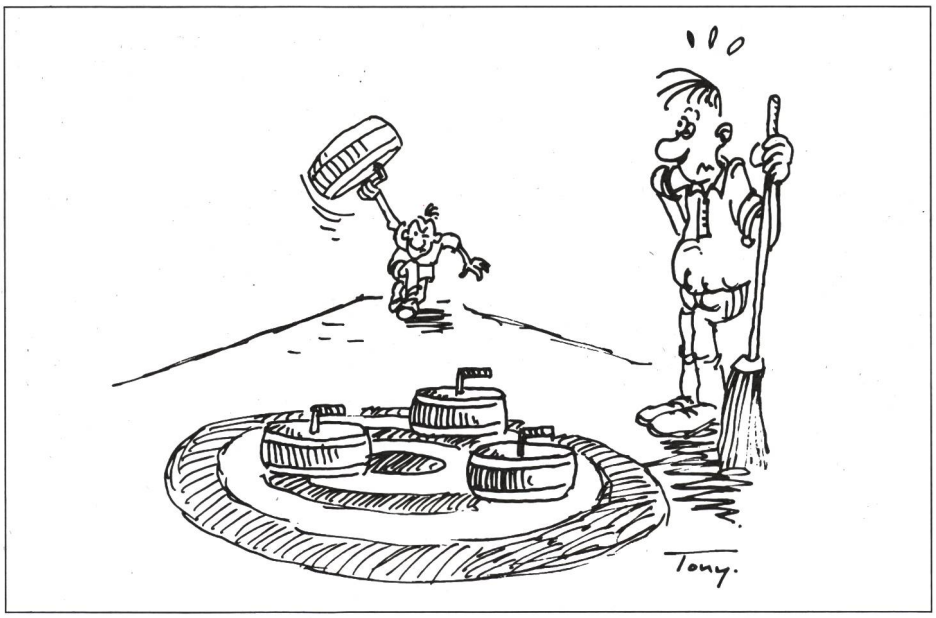
*En étudiant les ouvrages spécialisés sur ce sujet, je me suis rendu compte qu'il était intéressant de l'aborder d'une manière différente. Je ne me suis pas intéressé à l'étude de certaines qualités particulières et bien définies d'un Cherry Rocker (c'est le nom que l'on donne aux jeunes joueurs de curling), mais bien plutôt à savoir de quelle manière les moniteurs pouvaient parvenir à éveiller le **potentiel illimité** de l'enfant. Je crois qu'il est faux de penser que les capacités de l'enfant sont limitées. Ce dernier, à sa façon, dispose au contraire d'une capacité de réception et d'apprentissage que rien ne restreint.*

*Pour une fois, il ne s'agissait pas d'analyser uniquement certains aspects de l'enfant, «objet de la curiosité scientifique» segmenté en différents éléments bien distincts, mais de le considérer **comme un tout**. Dans ce qui suit, je tente de placer l'être humain au centre de mes considérations, et non certaines de ses qualités uniquement, en l'occurrence celles de cognition.*

Je plaide pour qu'on donne à l'intuition la place qui lui revient dans l'apprentissage sportif. Bien entendu, cela ne signifie pas que l'analyse doit disparaître: elle est, et reste importante. Pourtant, quel est l'enfant qui pourra apprendre à pratiquer un sport seulement par l'utilisation de sa faculté de raisonnement?

*En ce qui concerne le curling, outre les qualités de coordination et de cognition, les qualités **émotionnelles** jouent également un grand rôle. Pour cette raison, il ne faudrait pas les ignorer: il n'y a pas de perception sans émotion.*

En me basant sur les thèses de René Egli, économiste jouissant d'une solide expérience et enseignant spécialisé, qui se définit comme un «donneur d'impulsions positives», notamment aux managers et aux autres chefs d'entreprises, je chercherai à restaurer une unité en perdition. Une tâche ardue à vrai dire. Je m'aventure en des terres inconnues et suis conscient que cet article ne saurait être qu'une première tentative. Une première esquisse, que je soumets au jugement des lecteurs de MACOLIN, pour autant qu'ils soient prêts à la considérer sans préjugé et qu'ils ne la condamnent pas d'avance.



Les préjugés déterminent le jugement.

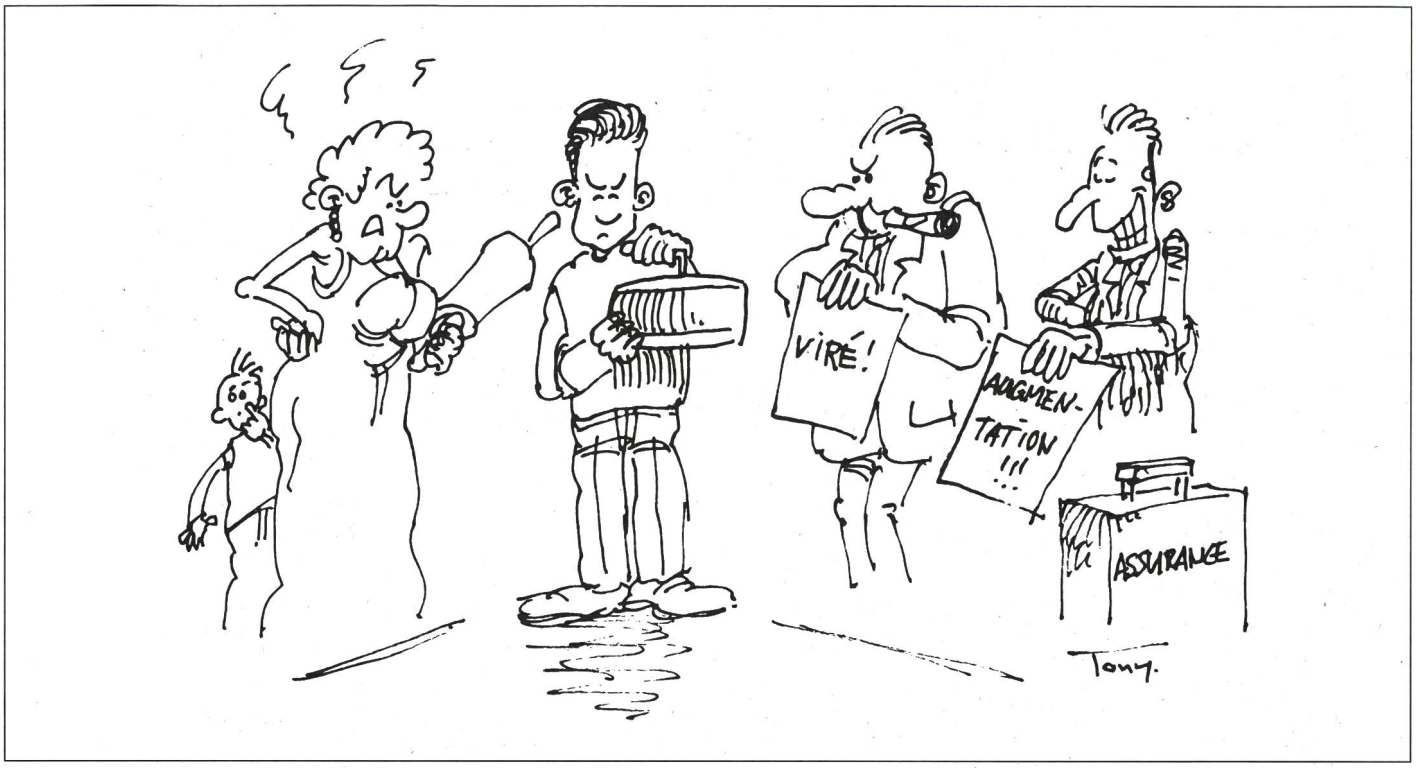
«Laisser faire» et «se laisser faire»

Le chemin du succès avec de jeunes sportifs, à l'exemple du curling

Bien des théoriciens des sciences du sport postulent qu'à la base, il existe un monde réel que le sportif est capable de percevoir de manière «objective» et de juger bien ou mal. Cette vision dichotomique est-elle pour autant impérative? Comment naît le monde? Comment se développent nos représentations et nos jugements?

Les préjugés déterminent le jugement

Souvent, le jugement n'est que le résultat direct d'opinions préconçues. Le préjugé détermine le jugement. L'exem-



Se vider de toutes pensées.

ple des illusions d'optique le démontre clairement. Le préjugé génère l'erreur, comme c'est le cas pour la perspective. L'erreur n'est pas produite par la nature même de l'objet examiné, ni par la perception en soi: c'est notre savoir, auquel le cerveau s'accroche et, par là même, fait naître «l'illusion de la réalité».

Le curling est méditation

Qui se tient à ce qui est transmis par la tradition se limite et se ferme à des capacités inhérentes à chaque individu, à savoir l'imagination et l'inspiration. Contrairement au fait de s'accrocher à ce que l'on considère une fois pour toutes comme juste, l'imagination et l'inspiration ouvrent l'être humain, lui donnent une capacité de réception que rien ne restreint, une capacité de performance et une *responsabilité infinie pour tout ce qui «arrive»*. Chacun est le créateur de sa propre réalité.

Le curling est bien plus que la concrétisation de processus cognitifs: le curling est méditation.

Se vider de toutes pensées!

Lors du lancer, alors qu'il glisse sur la glace, le joueur, concentré, se trouve comme dans un tunnel. Toute influence perturbatrice est annihilée. Seul le geste compte.

Il serait intéressant de chercher à savoir combien de joueurs réussissent à atteindre, par la concentration et au-delà de celle-ci, un état *de totale perception*. Le joueur devient un avec le monde qui l'entoure: le bruit de la pierre, la glace, les vibrations sous la semelle de ses chaussures. Passé et avenir, travail, problèmes privés n'existent plus, l'athlète en état d'éveil vit *hic et nunc* (ici et maintenant) la réalité toujours changeante de l'instant présent, vide de toutes pensées et libéré de tout conflit. *C'est quand on n'y pense pas qu'on joue le mieux!*

C'EST. Voilà comment le bouddhisme zen formule l'état le plus haut de la conscience, la sagesse.

Raisonner consomme de l'énergie

La «raison» est le plus grand ennemi du joueur de curling. Elle seule peut l'empêcher de jouer parfaitement. La «raison» est plus éprouvante et moins vive que l'intuition et elle peut empêcher la réussite. La réflexion peut jouer de méchants tours au joueur, dans la mesure où elle peut le plonger dans le doute et l'hésitation, au cours des dernières fractions de secondes qui précèdent le lâcher de pierre. C'est ainsi que l'on galvaude généralement la pierre de match, pourtant facile à jouer a priori. Ce n'est pas pour rien que de tels lancers, techniquement simples à réaliser mais difficiles à exécuter correctement en raison de la pression à laquelle est soumis le joueur, deviennent de vraies «pierres de la peur». La peur empêche l'exécution correcte d'un déroulement de mouvement pourtant automatisé.

C'est pour cela que les champions jouent «à l'instinct» plutôt que de se fier uniquement à leur «raison». L'intuition, immédiate, que même le stress n'arrive pas à paralyser, donne confiance au joueur et chasse la peur.

Pourquoi cet essai?

Les sciences du sport restent en grande partie empêtrées dans les pièges d'une pensée procédant par dichotomies. Elles élaborent et analysent des modèles, démembrent les êtres en une somme d'éléments apparemment plus simples à analyser séparément comme, par exemple, les émotions d'un côté et les processus cognitifs de l'autre. C'est pourtant une aberration que de dissocier les sens de l'esprit!

Cette réduction de l'être humain, un ensemble organique d'une extrême complexité, en différents éléments plus petits et indépendants les uns par rapport aux autres mène à des résultats complexes, à des modèles tout juste bons à laisser en héritage à la génération suivante de chercheurs. Mais apportent-ils vraiment quelque chose, au fond?

La perception est-elle concevable sans l'émotion? La cognition peut-elle être considérée séparément, comme un élément autonome? Si nous le faisons, nous perdons de vue la nature profonde de l'être humain; nous le concevons implicitement comme une machine, dont chaque pièce peut être isolée des autres et démontée. Le danger de développer de tels modèles est évident: les résultats obtenus ne servent plus qu'à expliquer le fonctionnement de la machine et ils ne nous apprennent rien de nouveau sur l'être humain.

L'analyse bloque l'intuition. Elle rend également la compréhension plus difficile: n'oublions pas qu'un tas de briques n'est pas une maison.

Privilégier la décision intuitive

Les moniteurs ont assurément raison d'encourager les élèves qui ont déjà acquis un certain bagage, à prendre des décisions de manière instinctive. L'expérience venant, un joueur pourra de plus en plus se reposer sur son intuition.

Les grands capitaines (skips) se fient dans 99 pour cent des cas à leur premier mouvement, même lorsqu'ils passent encore d'autres variantes, apparemment meilleures, en revue avec leurs coéquipiers. Une pierre jouée à contre-cœur, sur la base des arguments développés par les coéquipiers, aura rarement la réussite d'une pierre dont on est intimement convaincu qu'elle est jouée de la bonne manière.

Nous devons amener nos élèves à se fier à 100 pour cent à leur inspiration. Confiants en la justesse de leur instinct, ils auront donc confiance en eux et oseront prendre des risques payants.

L'intuition ne connaît pas de bornes

Pourquoi tant de bons joueurs font appel aux tréfonds de leur conscience? C'est parce qu'ils sentent qu'il s'y cache un trésor inestimable, celui des potentialités infinies. D'autre part, ils sentent à quel point pensées et sentiments sont puissants, bien plus puissants qu'une réalité factuelle apparemment immuable.

Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...
65 pour cent de réduction
sur les prix ordinaires.

Demandez le prospectus
à votre service J+S.

CFF

Encourager les monologues constructifs!

Pour cette raison, les meilleurs joueurs s'adressent souvent des *monologues* afin de s'encourager et de se donner de la force. Par ce biais, ils parviennent à surmonter le contrecoup de leurs erreurs et à se concentrer à nouveau uniquement sur la tâche à accomplir.

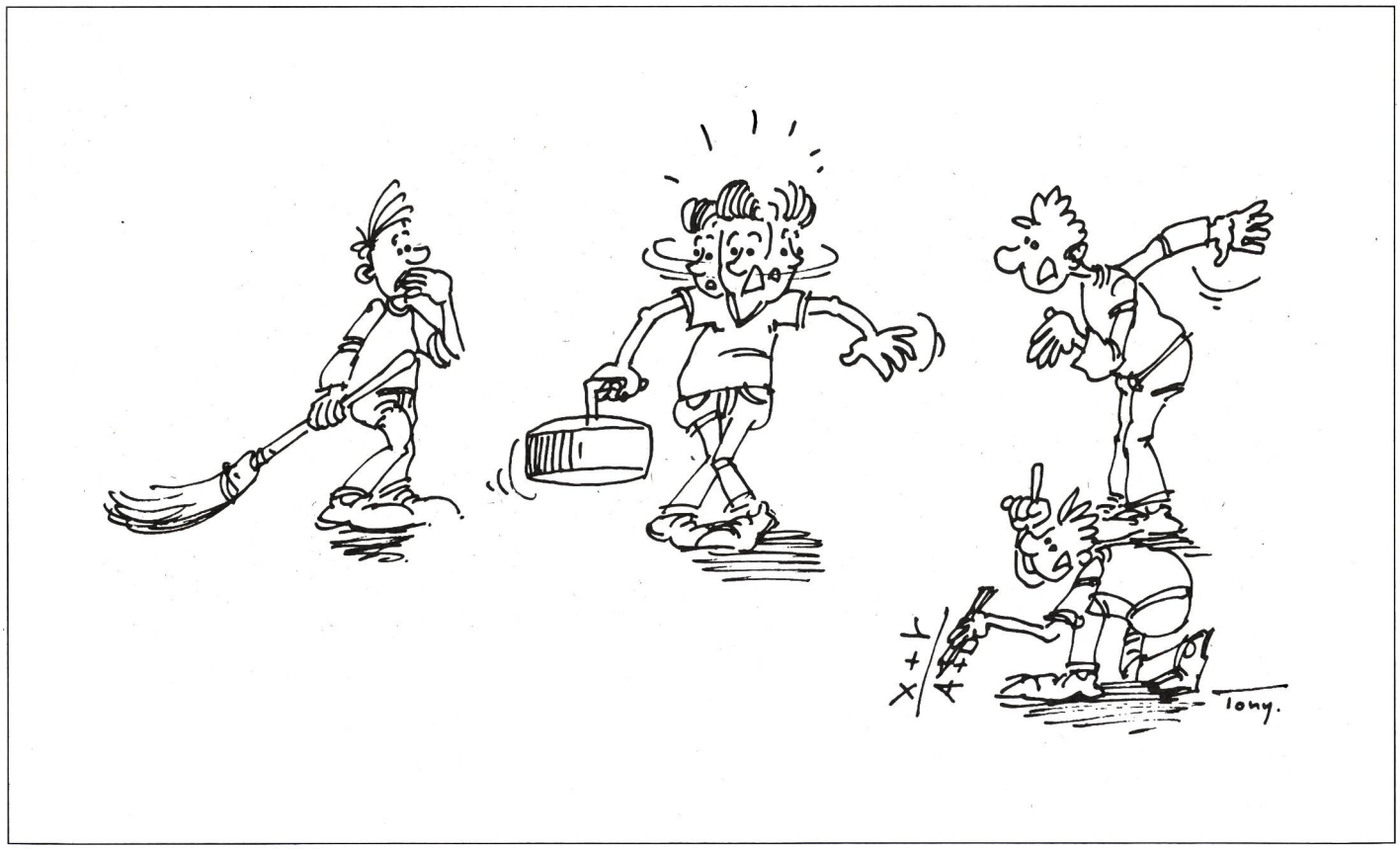
Le monde est ce que nous en pensons

L'exemple est connu, pourtant il ne perd en rien de sa valeur: il vaut mieux voir le verre d'eau à moitié plein et s'en réjouir, que de le voir à moitié vide et s'en désoler. Nous sommes tous des créateurs. Nous créons tous notre réalité.

Jürg Jegge, un enseignant suisse, travaille avec des enfants dont on pense communément qu'ils ont de la peine à apprendre, voire qu'ils ne peuvent pas apprendre du tout. Il s'est rendu compte que ces faiblesses n'étaient pas irréversibles et a pu faire progresser de manière incroyable les enfants qui lui avaient été confiés. Il a consigné le fruit de ses expériences dans un livre devenu, aujourd'hui, un best-seller au titre éloquent: «Il n'y a pas de mauvais élèves».

Les enseignants influent sur la réussite de leurs élèves par l'opinion qu'ils en ont

Si l'on peut faire de mauvais élèves, le contraire est-il concevable? Peut-on apprendre l'intelligence, le talent, le don? René Egli se plaît à évoquer l'anecdote suivante: plusieurs personnes avaient raconté à un enseignant, qui reprenait une nouvelle classe, que l'un de ses nouveaux élèves, Gérald, avait un don pour les langues, ce que l'enseignant crut et ce dont il se réjouit. Effectivement, à la fin de l'année scolaire, Gérald brillait par ses excellentes notes en langues. Ce qu'il y a de piquant dans tout cela, c'est que Gérald n'était jamais apparu auparavant comme un élève particulièrement doué.



Privilégier la décision intuitive.

La puissance de la pensée

L'exemple de Gérald nous le montre: l'entraîneur influence le développement des jeunes qui lui sont confiés non seulement par les paroles qu'il prononce mais également par l'opinion qu'il se fait d'eux. Même inexprimées, les pensées sont énergie et matière. D'après le physicien J.E. Charon, et il n'est pas le seul à le penser, elles sont indestructibles et ont de la force.

Si l'on accepte cette thèse, la *responsabilité* de l'enseignant devient très grande. Son *jugement,* plus grave encore son éventuel verdict négatif, *peut mettre en danger* le développement de ses élèves qui, à cause de cela, ne pourront peut-être jamais parvenir à un stade où leur action devient synonyme de plaisir et de plénitude, c'est-à-dire, au bout du compte, de succès.

Qui se croit exempt de toute pensée destructrice devrait examiner sa conscience. Quel moniteur n'a jamais jugé ses élèves débutants, même après très peu de temps déjà, et ne s'est jamais dit ou n'a jamais pensé: «Bruno, quel talent! Il a tout de suite compris et a très vite appris. Avec Othmar, par contre, j'ai de la peine: qu'il est lent et pataud!»? D'après vous, de ces deux enfants, lequel deviendra à coup sûr une «pomme»?

Qui considère qu'un élève n'est pas doué en fera un raté!

Mais comment l'entraîneur peut-il éviter des pensées aux conséquences si dévastatrices pour l'enfant qui lui est confié? Au mieux, en oubliant cette dichotomie arbitrairement instaurée entre la réalité et les jugements qui s'y rapportent, comme le bien et le mal, le psychique et le physique, l'émotionnel et le cognitif, le beau et le laid, le doué et le peu doué.

Juger consomme de l'énergie

Qui peut savoir si le jeune élève qui comprend si rapidement ne stagnera pas bientôt et, frustré, ne laissera pas tomber le sport tandis que l'autre, a priori si peu prometteur, n'aura pas un déclic et «n'éclatera» pas? La meilleure attitude est celle, empreinte de *sérénité,* du bouddhiste zen: est-ce bien, est-ce mal, qui le sait? Une seule chose est certaine: **C'EST!**

Cette sérénité n'aide pas seulement l'entraîneur, elle aide également le joueur. Car c'est par elle que passe la restauration de l'unité du monde. Du nez de l'être humain, elle ôte les lunettes embuées de la raison et ouvre sur un monde de potentialités infinies.

Celui qui juge perd sa sérénité. Il vaut mieux attendre sans porter de jugement. Car il n'est pas rare que ce qui est de prime abord perçu comme un coup manqué s'avère être, en fait, une chance. Et si, dans le pire des cas, il n'apportait rien, il permettrait au moins d'apprendre ce qu'il ne faut pas faire.

Action égale réaction.

TENNIS + SQUASH MARIN

Réservez dès maintenant pour 1994

Camps polysportifs pour écoles et associations sportives

Notre centre sportif vous attend au bord du lac de Neuchâtel dans un cadre de vacances!

Installations:
- halle de tennis (5 courts)
- 4 courts de tennis extérieurs
- 4 courts de badminton
- 4 courts de squash
- halle omnisports (volley, basket, hockey, football, etc.)
- 1 minigolf 18 trous
- planches à voiles
- location de mountain-bike + itinéraires intéressants
- endroit idéal pour le jogging

Possibilités d'hébergement:
- à proximité du centre: 7 cabines équipées de 4 lits, WC, lavabo et chauffage
- camping au bord du lac
- locaux de la protection civile
- hôtel (à 2 km)

Repas:
idéal dans notre restaurant muni d'une salle à manger ou de théorie

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Denis Kuster
CIS Tennis + Squash Marin SA
La Tène
2074 Marin
Tél. 038 33 73 73/74

La «gestion par la compréhension» au lieu du combat

Il faut dès le début apprendre aux Cherry Rocker à ne pas juger. En *acceptant* que les autres (et eux-mêmes, d'ailleurs) puissent faire des erreurs, ils s'entraîneront et joueront sans crainte. Remplaçons donc la peur et le combat sur la glace par la «gestion par la compréhension». Cela aide à économiser de l'énergie.

Action égale réaction

La loi de l'«action égale réaction» est valable pour les sentiments également. Les êtres dévorés par la haine font rarement des expériences positives. Ceux qui jugent sont jugés à leur tour. Ceux qui condamnent perdent leur souveraineté. Ceux qui jouent la haine au ventre perdent la maîtrise de leur jeu. Seuls quelques sportifs doués pour la comédie sont capables d'accomplir des performances exceptionnelles dans un état d'émotivité exacerbée: il n'y a pas beaucoup de John McEnroe!

Si l'on admet qu'«action égale réaction» aussi en ce qui concerne les sentiments et les pensées, nous devrions alors nous garder, dans une perspective de succès à tout prix, de faire naître des sentiments d'agressivité chez les jeunes sportifs. Celui qui hait son adversaire attire la haine sur soi-même. Formulé de façon radicale, on peut dire que celui qui souhaite de tout cœur un bon match à son adversaire vivra à coup sûr une partie mémorable (ce vieux jeu qu'est le cur-

ling a d'ailleurs institutionnalisé cette sagesse: les équipes se souhaitent mutuellement un bon match, et le vainqueur invite le vaincu à boire l'apéritif).

La sérénité mène à l'unité

Dans notre société, le fait de s'accrocher à ce qui existe déjà est largement répandu et accepté: s'accrocher au prestige, à certaines valeurs, à certaines vérités toutes faites, ou conserver ce qui nous a été légué. «On l'a toujours fait ainsi», «mais on ne l'a jamais fait ainsi!» (ton réprobateur) sont des phrases que l'on entend souvent. Elles mènent directement à un curling de manuel stéréotypé, fade et sans inspiration, qui se résume à appliquer mécaniquement des schémas déjà existants et duquel tout élément de surprise est absent.

Pourtant cette crispation sur ce qui existe déjà ne permet pas la préservation du statu quo, au contraire: c'est une perte. Elle empêche l'invention de nouvelles solutions créatives.

Si, au curling, on s'en était tenu à la tradition, on en serait encore à balancer debout et sans élan les pierres de manière approximative en direction de l'objectif, au lieu d'employer cette si élégante technique de la glissade à plat (sliding delivery).

Le détachement rend la créativité possible

Le curling illustre à merveille les dangers liés à une telle attitude de crispation. Celui qui s'attend à une glace de bonne qualité ne pourra pas s'accoutumer à une mauvaise glace. D'ailleurs, ce fait est valable pour d'autres disciplines sportives: nos skieurs, qui se plaignaient que, à Albertville, les pistes fussent catastrophiques à leur goût, ont-ils remporté beaucoup de succès? Bien qu'ils aient été très bien préparés, le fait de se crisper sur certaines attentes leur a fait perdre leurs moyens. A quoi servent des muscles admirablement entraînés si le mental n'est pas à la hauteur?

Ne rien prévoir à l'avance rend la performance possible

Comme aux échecs, les deux adversaires jouent à tour de rôle. Le joueur de curling est donc à chaque fois confronté à une situation nouvelle. Celui qui pense déjà à son prochain lancer avant même que son adversaire ait joué aura de la peine à s'adapter immédiatement à la nouvelle disposition des pierres, si elle ne correspond pas à ce qu'il s'était imaginé.

L'important, ce n'est pas ce qui se passe, mais comment on réagit

Un lancer de pierre de l'adversaire, s'il est réussi alors que l'on ne s'y attendait pas, peut devenir décisif uniquement en raison de la déception insurmontable qu'elle engendre en nous. Ed Lukowich, champion du monde, a formulé le problème de manière concise: «L'important, ce n'est pas ce qui se passe, mais comment on réagit.»

Le joueur crispé sur ses certitudes n'a pas la force de faire face au défi posé par le lancer de son adversaire. Lors de l'attente, anxieux, il a perdu trop d'influx. Si l'élève apprend à *observer le jeu de manière détachée, sans le juger,* il aura alors accompli un grand pas. Le coup joué par l'adversaire ou sa propre équipe n'est ni bon, ni mauvais, il EST, tout simplement. Celui qui attend dans un état de totale disponibilité, sans se crisper sur un quelconque objectif, reste détaché et, de ce fait, est plus apte à la performance. Par son détachement, celui qui ne se fixe pas d'objectif remplace les conflits par l'harmonie et l'influx.

On se rend donc compte, à lire ce qui précède, que c'est dans la tête, à l'intérieur, au fil de la réflexion et de l'imagination que prend forme la clé de la réussite.

Le plaisir, encore le plaisir, toujours le plaisir

Comment l'enseignant peut-il favoriser le développement de cet état de détachement? Entre autres, par la révision de ses objectifs. Il ne convient pas de se fixer pour but de battre l'adversaire, mais plutôt de prendre plaisir au beau jeu (c'est ce qu'on entend d'ailleurs par ce fameux «esprit du curling» que l'on se plaît à évoquer à propos de ce sport).

Il faut enseigner aux Cherry Rocker que le curling n'est pas une crispation sur des bases acquises, encore moins un combat, mais uniquement un plaisir. Car celui qui joue avec plaisir est toujours vainqueur. Grâce à cette attitude, les enfants peuvent oublier le «sérieux de la vie», ils peuvent évacuer pression et crispation, ils jouent décontractés et leur créativité s'épanouit ainsi sans restrictions.

Ce que l'on favorise croît

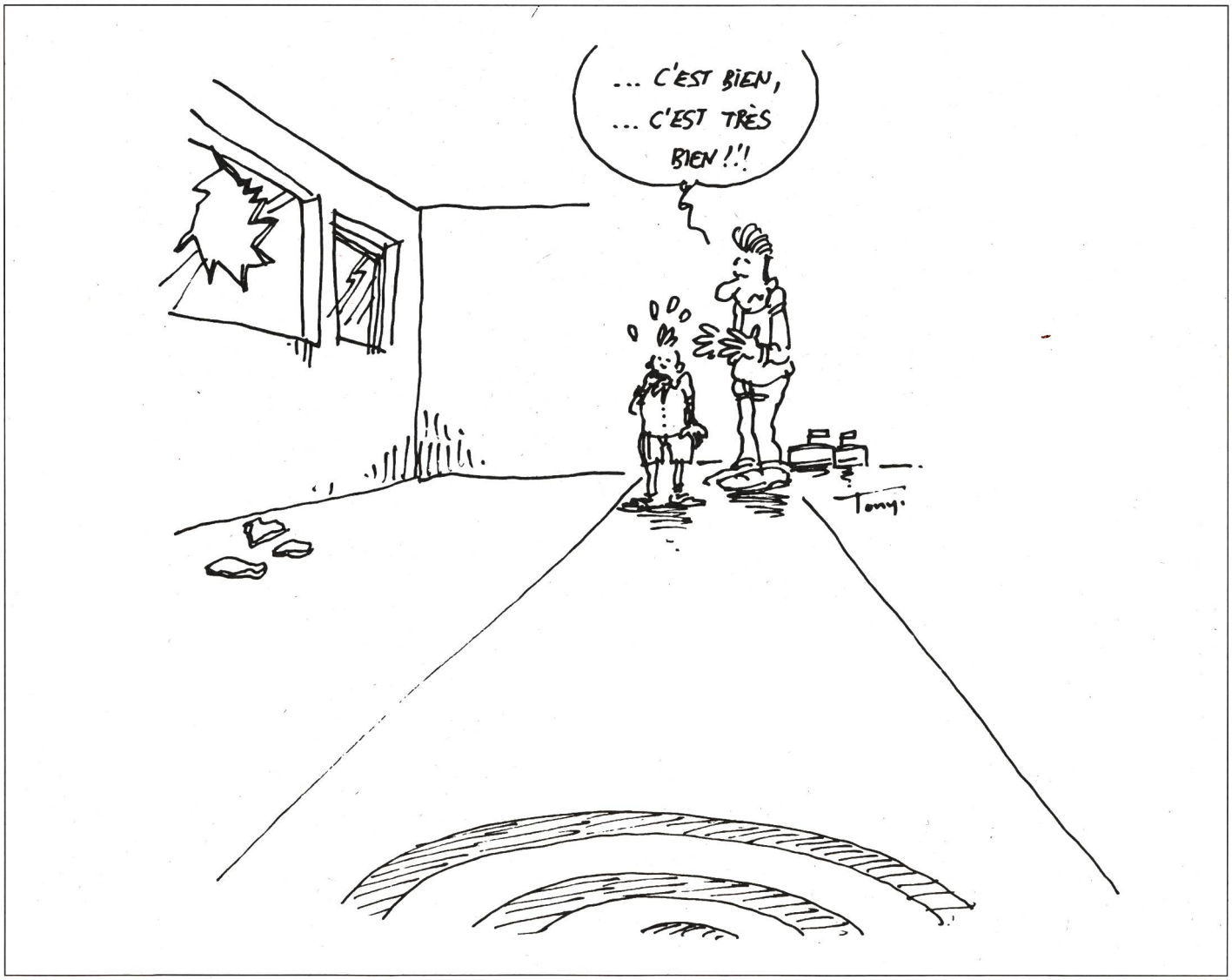
Même des économistes renommés en sont venus à considérer que des événements apparemment aussi objectifs que la «crise» ne sont pas inéluctables mais en grande partie fabriqués. Celui qui se *concentre* sur la «récession» reste comme hypnotisé et paralysé devant un danger *toujours* grandissant, tel un lapin devant un serpent.

Les enseignants doivent agir de manière constructive!

Qu'est-ce que cela implique pour le moniteur de curling? Cette loi universelle montre qu'il est important de s'occuper de ses protégés de la bonne manière. Celui qui, pensant bien faire, corrige continuellement ses élèves (pensant bien faire, c'est-à-dire se trouvant aux antipodes du savoir et de l'art) mine, par ses critiques, même involontaires, la confiance de ses élèves en eux. Ces derniers ne se concentrent plus que sur leurs soit-disant faiblesses, se crispent et finissent par perdre l'essentiel: le plaisir qu'ils peuvent prendre à jouer.

L'enseignant qui a du succès *aime* ses élèves. Conséquent, il agit de manière à encourager leur progression. Se concentrant sur les *points forts* de ses pupilles, il les raffermit dans un comportement correct et judicieux. Même s'il est permis et souhaitable d'établir certaines barrières, il devrait pourtant essayer de rester également ouvert à d'*autres vérités.* Les enfants ont besoin d'*espaces libres* pour grandir. En gommant délibérément certains aspects de son autorité conférés par la nature même de leurs relations, l'enseignant donne des responsabilités à ses élèves. Qu'il n'en soit pas effrayé: les enfants ne le sont pas! ■

L'auteur: **Beat A. Stephan** *vit à Zurich. Journaliste indépendant, il pratique depuis 23 ans le curling. Il a étudié la psychologie, la philosophie, les langues et les civilisations germaniques. Cet article a été écrit suite à l'étude du principe LOLA, créé par René Egli.* **René Egli,** *économiste de formation, enseigne aux managers la clé de la réussite dans son institut pour impulsions positives (ife).*



Les enseignants doivent agir de manière constructive.