

# De fait, en sport, que signifie "s'investir"?

Autor(en): **Stierlin, Max**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 12

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998386>

## **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.

# De fait, en sport, que signifie «s'investir»?

Max Stierlin

Traduction: Yves Jeannotat



**La compréhension du mot «performance» est souvent très limitée. Par elle, on entend en effet, généralement, un effort individuel consenti en fonction d'un résultat mesurable fixé par quelqu'un d'autre. Ainsi comprise, cette notion très limitée est loin d'être acceptée partout et par tous. Les participant(e)s au séminaire ne l'ont en tout cas pas partagée.**

## **En sport, la «performance» a de nombreuses facettes...**

Chaque spécialité sportive concerne une catégorie de personnes bien particulière. Les rapports qu'on y entretient et les notions de valeur qu'on y prône ont également leur spécificité. Il n'est donc pas étonnant que le mot «performance» puisse lui aussi avoir une signification différente d'un sport à l'autre. Cela contribue à mettre de la couleur et de la diversité au sein des spécialités sportives, ces dernières ayant la possibilité d'ouvrir leurs horizons.

## **... et elle concerne plusieurs domaines différents**

La «performance» est aussi nécessaire à la sportive et au sportif actifs en quête d'expériences nouvelles qu'à la monitrice et au moniteur de club – voire, par extension, au club lui-même – chargés de créer et de maintenir les meilleures conditions possible pour la pratique du sport tout en soignant la qualité des relations entre les membres.

## **En sport, «s'investir» signifie: tendre vers un but précis...**

Ce peut être une compétition quelconque, le maintien en ligue nationale, la réalisation, dans les conditions les plus sûres, d'une excursion en montagne, le déroulement sans accroc d'un camp de ski, etc., donc des défis à relever aussi bien au plan de l'expérience vécue qu'à celui de la direction. Ce peut être aussi la gageure de mener à bien une activité nouvelle, de parvenir à un résultat très difficile à atteindre, de connaître la réussite en tant que femme aux commandes de l'entraînement...

## **... pour y réaliser des performances de haut niveau...**

Cela exige une solide motivation, un engagement total, des efforts considérables et, souvent, une grande tension physique et psychique. Nous savons aussi toutes et tous que le fait de s'engager à la poursuite d'un objectif élevé peut parfois connaître des phases difficiles, dé-

boucher sur l'échec, la déception et même, momentanément du moins, sur le découragement.

## **... et y puiser joie et satisfaction**

Mais, le fait d'avoir obtenu – ne serait-ce que partiellement – le résultat recherché provoque en nous joie et satisfaction. C'est la raison pour laquelle, en sport, il n'y a pas opposition – mais relation – entre la «performance» et le «plaisir». Il serait également faux de croire que la sportive et que le sportif engagés ressentent nécessairement le dur entraînement qu'ils s'imposent volontairement – et la discipline de vie que cela implique – comme un renoncement ou comme un «sacrifice», le plaisir et la sensation de «flow» qu'ils en retirent tenant largement lieu de compensation. Le contentement profond qui peut résulter d'un engagement sans réserve en fonction d'un objectif sportif élevé à atteindre fait partie d'un des champs d'expérimentation les plus riches qu'il soit possible d'offrir à la jeunesse.

## **L'expérimentation du «flow»**

Le sport nous permet de vivre – très fréquemment, il faut du moins l'espérer – des situations où tout «tourne rond», où l'on est «pleinement présent», où l'on peut «se livrer sans réserve». Le jeu, l'action nous portent et nous transportent, l'étincelle jaillit et rejaillit. Le temps n'existe plus, parce que le présent s'est totalement emparé de nous.

Mihaly Csikszentmihalyi utilise le mot «flow», intraduisible, pour qualifier ce sentiment de bonheur. Il analyse aussi les possibilités de le faire apparaître le plus souvent possible et d'accroître son intensité.

## **Objectifs fixés par soi-même**

On s'identifie d'autant plus profondément avec les objectifs à atteindre qu'on a participé activement à leur élaboration. Ils doivent être, pour nous, de véritables défis tout en restant adaptés à nos possibilités.

## **Rétroaction claire et permanente**

La rétroaction, qui permet de vérifier les progrès accomplis chemin faisant, contribue fortement à la naissance du plaisir. En sport, ce peut être les résultats positifs de tests d'entraînement, de compétitions intermédiaires, d'excursions réussies, etc.

Le sentiment de «flow» apporte une explication valable au phénomène qui nous pousse à renouveler sans cesse l'aventure sportive au mépris des efforts qu'elle implique, et vu le plaisir qui va à coup sûr en résulter. ■