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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 11

**Artikel:** Stratégie de motivation en badminton : le dialogue intérieur

**Autor:** Dolder, Martin

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998007

**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

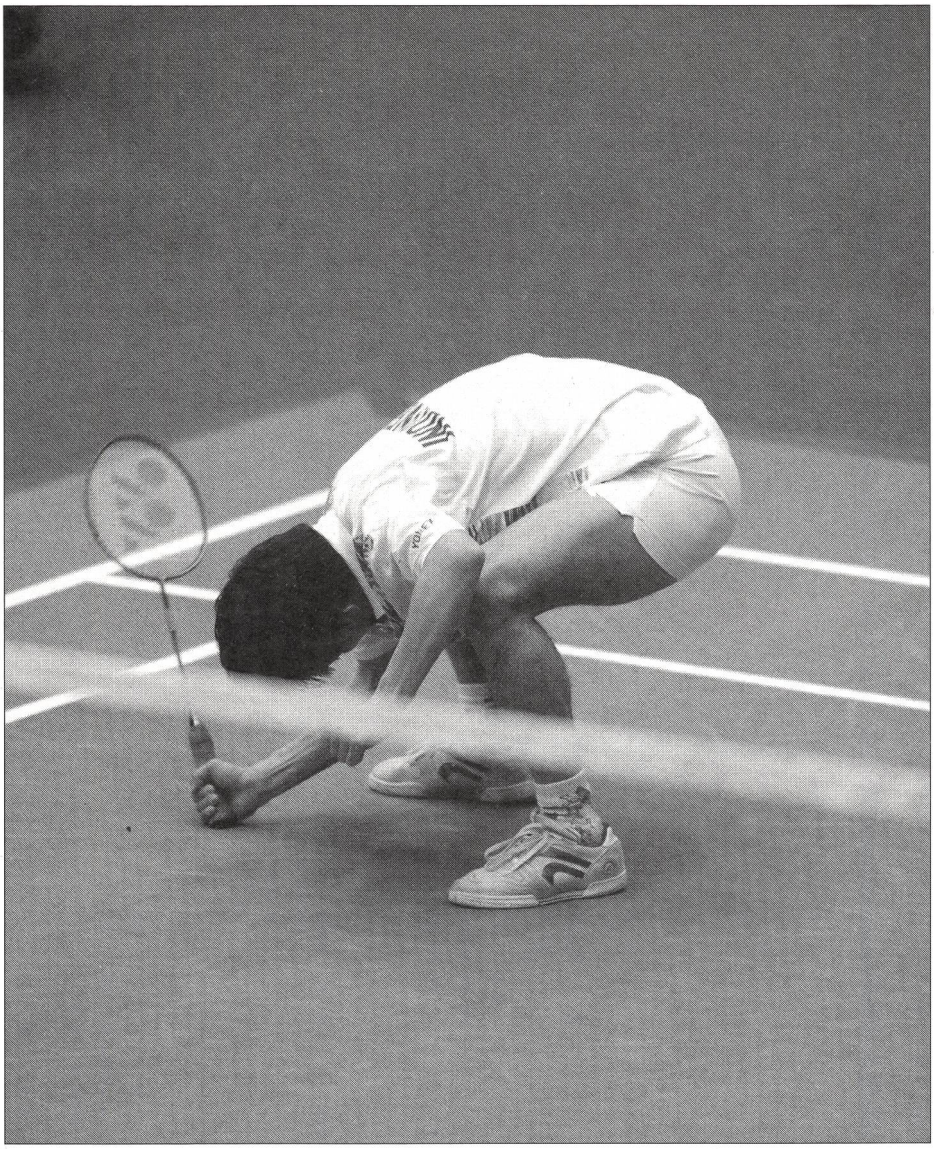
**Download PDF:** 14.07.2025

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

## Stratégie de motivation en badminton

# Le dialogue intérieur

Martin Dolder, expert J+S Badminton
Traduction: Nicole Buchser
Photos: Daniel Käsermann



**Pendant un match, la motivation est fortement conditionnée par les attentes du joueur face à une situation à venir. Le dialogue intérieur constitue un moyen de régulation efficace qui permet au joueur d'équilibrer ses fluctuations de motivation et, partant, de donner le meilleur de lui-même. Un bon moniteur veillera à mettre au point une stratégie avec ses joueurs.**

Lorsqu'un joueur s'attend à ce que son comportement ou son action se concrétise par des conséquences négatives, sa motivation faiblit. Le principe inverse est valable lorsque ses projections sont optimistes et réalistes. Comment, dès lors, peut-il réguler ses attentes pour qu'elles ne se répercutent pas de manière anarchique sur sa motivation? Le dialogue intérieur revêt à cet égard un intérêt particulier, à condition toutefois qu'il ne s'effectue pas sur un plan abstrait. Pour être constructif, le dialogue intérieur doit, et c'est là une condition *sine qua non,* déboucher sur une action. Sans cette volonté d'agir sur le plan physique, le joueur ne pourra pas poursuivre son match dans un état d'esprit positif.

### Pensées négatives

Imaginez un joueur qui, en plein match, commence à se dire qu'il va perdre. La suite, vous pouvez la deviner: elle est quasiment programmée. Le joueur se focalise sur les expériences négatives qui ponctuent sa performance – par exemple sur son coup qui s'est soldé par un «out» ou sur la feinte de l'adversaire qu'il n'a pas réussi à parer – et ces expériences le confortent dans l'idée qu'il va perdre. A tel point qu'il en arrive à se dire: «Je savais bien que je n'avais aucune chance.»

A ses yeux, la compétition n'équivaut plus, dès lors, qu'à une accumulation d'expériences négatives. Une fois dans cet état d'esprit, il n'a quasiment plus aucune chance de renverser la vapeur. Or, la différence de niveau entre son adversaire et lui-même n'est peut-être pas aussi nette qu'il veut bien le croire. Elle est simplement faussée par sa perception subjective.

### Perception subjective

Vue selon *Eberspächer* (1993), la perception, loin d'être une expérience directe de la réalité objective, est bien plus une représentation subjective de la situation vécue, dans laquelle entrent, par exemple sous forme d'expérience et d'attentes, toutes les informations significatives, présentes et passées, accessibles à l'intéressé.

Lorsque la différence de niveau entre les joueurs est manifeste, la perception ne pourra guère induire en erreur. Par contre, lorsque le niveau de jeu est équilibré, la perception subjective peut soit donner des ailes au joueur soit les lui couper. Le dialogue intérieur joue donc un rôle clé dans l'aiguillage de la perception. «La lutte que le joueur mène pour ‹tenir bon› passe par le dialogue intérieur. Le joueur ne capitule qu'une fois que son dialogue intérieur a basculé, pas avant. Cet ordre n'est jamais inversé en situation de performance.» (*Eberspächer,* 1992)

### Limites de l'auto-encouragement

Les exhortations positives que le joueur s'adresse à lui-même – «Bats-toi!», «On remet ça!» ou «Vas-y, attaque!» – ne sont pas assez concrètes. Elles peuvent au mieux, compte tenu de leur fonction autosuggestive, servir d'amorce à un dialogue intérieur sensé (sic!).

On a coutume de dire en badminton, comme dans d'autres disciplines sportives d'ailleurs, que le volant part toujours dans la direction dans laquelle le joueur l'a frappé. C'est dire qu'après avoir raté un coup, le joueur doit se mettre en tête de frapper le volant différemment. Le dialogue intérieur peut, sur le plan psychique, favoriser cette réorientation.

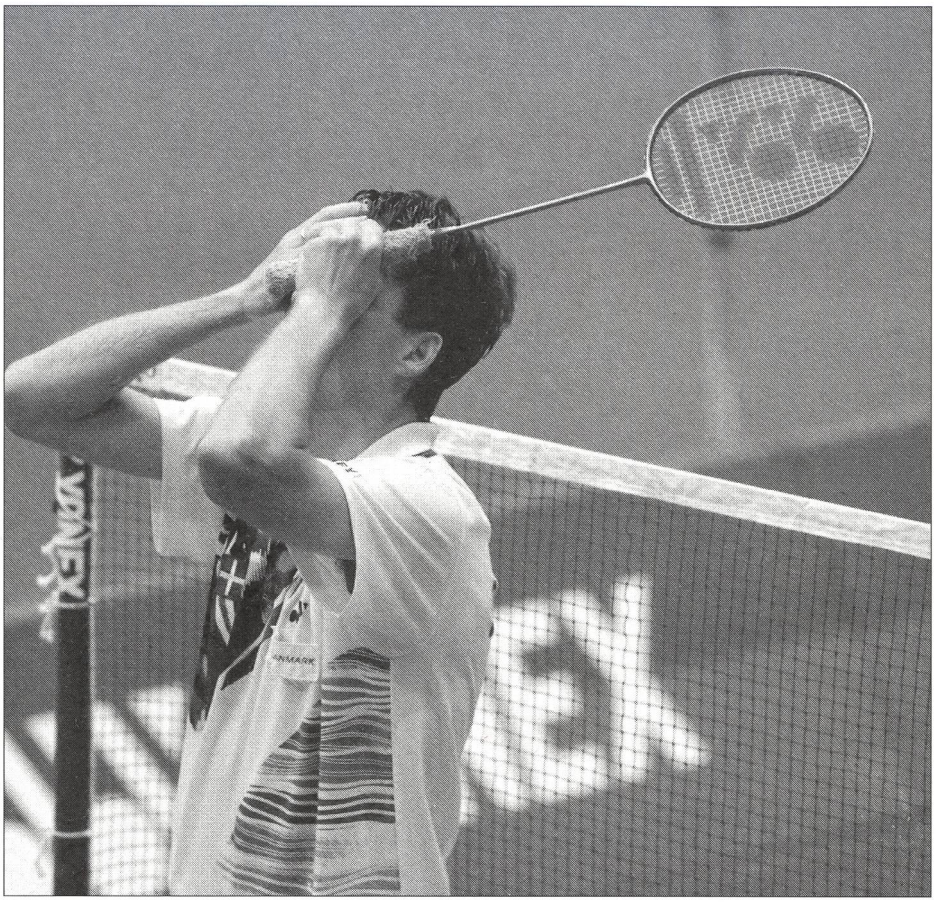
### Modifier le déroulement de l'action motrice

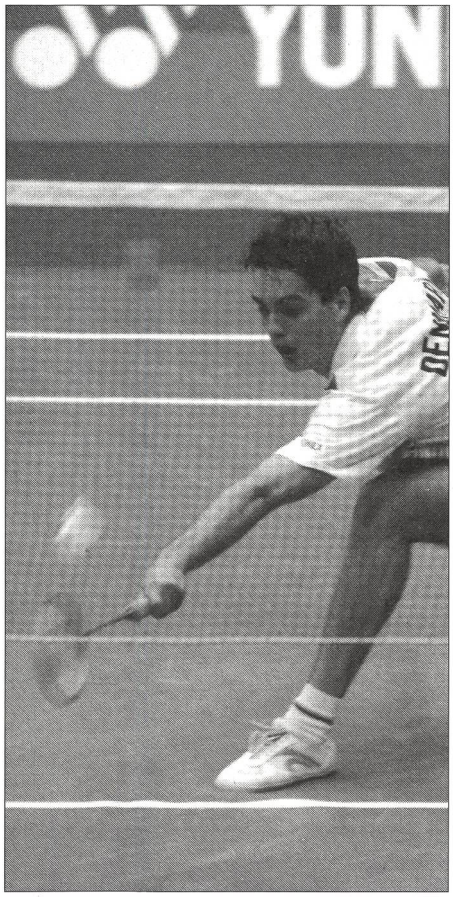
«Les informations complémentaires données verbalement doivent être formulées le plus concrètement possible de

manière que l'élève puisse se rendre compte par lui-même s'il les intègre judicieusement ou non dans le déroulement de l'action motrice.» (*Eberspächer,* 1993)

Ce principe que Hans Eberspächer, psychologue du sport, propose d'appliquer dans le dialogue entraîneur/joueur, peut très bien être exploité au profit de la régulation du dialogue intérieur. Prenons l'exemple d'un amorti qui finit dans le filet. Cette faute peut avoir deux origines: soit la raquette est trop inclinée en avant, soit le coup n'a pas été joué assez fort. Le joueur,qui maîtrise la technique de base, peut recourir au dialogue intérieur – «La prochaine fois, il faudra que j'ouvre davantage ma raquette!» ou «Je dois taper plus fort!» – pour passer en revue l'une ou l'autre des corrections possibles ou parvenir à une combinaison des deux. Il peut aussi se demander ce qu'il peut faire pour améliorer sa position de frappe, par exemple acculer l'adversaire dans une situation qui l'oblige à renvoyer le volant de la façon souhaitée ou se déplacer plus rapidement pour pouvoir exécuter précisément la frappe envisagée.

Une démarche similaire s'impose lorsque le volant va s'écraser loin derrière la ligne de fond. Qu'importe si le joueur extériorise verbalement son agacement tant qu'il est capable de se reprendre et de se dire «la prochaine fois, je jouerai plus ouvert» ou «je taperai moins fort». Pour le joueur, le fait de constater pendant la compétition qu'il peut non seulement envisager des corrections au plan physique, mais aussi les concrétiser, est stimulant. Ainsi, au moment où il commet une nouvelle faute, le joueur, au lieu d'être découragé, va pouvoir recueillir de nouveaux indices pour corriger son coup. Sa concentration est focalisée sur l'exécution de l'action. Il affronte concrètement ses émotions, telles que la peur de l'échec, se donnant ainsi les moyens de les neutraliser.






«Le progrès majeur consiste à se concentrer sur son propre mouvement et non plus à s'imaginer le résultat de l'action, car c'est en optimalisant l'exécution du mouvement qu'on parvient à la réussite.» (*Eberspächer,* 1993)

## Approche de la compétition

Le favori a tendance, on le constate régulièrement, à aborder son match avec nonchalance. Il ne pense qu'à l'issue de la rencontre, persuadé qu'il est de gagner, et il en oublie de prendre les mesures concrètes qui s'imposent pour pouvoir prétendre à la victoire (échauffement ciblé et exploitation conséquente de ses points forts). Même si un changement d'attitude dans ce sens est tout à fait possible, force est de constater que le joueur a souvent de la peine à se réorienter. La constatation qu'il risque soudain de perdre déclenche en lui des réactions de panique qui ne sont guère constructives.

## Importance de la technique

Ces dernières années, on est revenu de l'idée que la technique est la clé du succès dans les jeux de renvoi (technique optimale = très bon niveau de jeu). La capacité d'action est ainsi passée au premier plan. Si cette évolution se justifie pleinement, il convient toutefois de réhabiliter la techique dans la mesure où, finalement, c'est elle qui permet de concrétiser les actions.

## Préparation à la compétition

La préparation qui précède une compétition est essentielle pour se donner les moyens de procéder à d'éventuels ajustements sur le plan physique. En tonifiant de manière ciblée la musculation, on contribue à optimaliser l'activation des propriocepteurs, lesquels jouent un rôle décisif dans la concrétisation des mouvements.

Le fait pour le joueur de savoir qu'il peut compter sur des actions motrices qui donnent des résultats positifs et modifier celles qui se soldent par des échecs peut renforcer sa motivation. A tel point qu'il devient capable d'exploiter pleinement, tout au long de la compétition, son potentiel de performance.

**Bibliographie**

*Eberspächer,* Hans: Mentale Trainingsformen. Ein Handbuch für Trainer und Sportler. 3e édition, Oberhaching 1992.
*Eberspächer,* Hans: Sportpsychologie, Reinbek 1993.
*Janssen,* Jan Peters: Grundlagen der Sportpsychologie, Wiesbaden 1995.
*Terry,* Peter: Mental zum Sieg, Munich 1990. ■