

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 6

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.01.2025

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

Chères lectrices,
chers lecteurs,

«un psychologue? pour moi, jamais!». Combien de fois avons-nous entendu cette réplique par le passé! Mais les temps ont changé. L'attitude par rapport à cette branche qui faisait peur a bien évolué, en particulier chez les sportifs.

L'image de la psychologie du sport a changé. Si, autrefois, le psychologue, tel un guérisseur de l'âme, entrait en scène seulement pour soigner des cas jugés désespérés, il apparaît désormais plutôt comme un soutien préventif pour l'athlète ou l'équipe. En d'autres termes, d'une psychologie centrée sur les erreurs et les problèmes, on est passé à une psychologie orientée vers les moyens positifs destinés à améliorer la qualité de vie.

Dans le sport de haut niveau, il est de plus en plus difficile d'améliorer ses performances en augmentant simplement les charges et l'intensité de l'entraînement. Pour mobiliser des réserves supplémentaires d'énergie, il faut recourir à des méthodes d'entraînement alternatives. Un support psychologique durant les phases d'entraînement et les compétitions permet notamment de contrôler son émotivité pour éviter que l'anxiété et la pression ne détruisent le bel édifice. Dans un autre domaine, le sportif, souvent tiraillé entre les impératifs de sa vie sportive, professionnelle et sentimentale, trouvera grâce à la psychologie des ressources pour mieux gérer ces situations de stress.

A la lumière de ces considérations, l'entraînement psychologique apparaît comme une composante de la performance au même titre que l'entraînement technique, tactique ou physique. Dans ce numéro, nous dressons un portrait de la situation en tentant de répondre de manière exhaustive aux demandes suivantes: quelles sont les expériences des athlètes et entraîneurs de diverses disciplines avec la psychologie du sport? Quel est son rôle en éducation physique scolaire? Comment choisir un bon psychologue et où se diriger pour obtenir des conseils personnalisés? Et comment s'entraîner dans ce domaine? Ce dernier point constitue le menu du cahier pratique qui présente en termes clairs de nombreux exercices et conseils.

Le supplément thématique sur les abus sexuels dans le sport laisse aussi une large place aux implications psychologiques de tels actes sur la victime. Toujours dans le même ordre d'idées, le fascicule dédié au coach J+S reprend certains thèmes du numéro. La nouvelle figure de J+S n'est-elle pas en quelque sorte le «psychologue du club?».

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

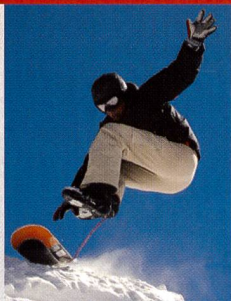
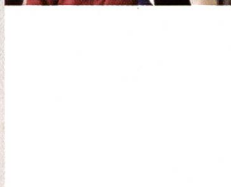
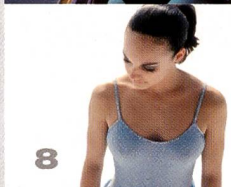


Photo: Daniel Käsermann



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Les défis du mental

Sport et psychologie constituent un binôme assez récent. Malgré cela, la fonction de la psychologie du sport a déjà subi de profondes mutations: alors qu'à ses débuts, elle intervenait là où surgissait un problème, elle s'oriente désormais plus vers la prévention. Des athlètes de pointe comme Sarah Meier et Bruno Kernen racontent leur expérience positive avec un psychologue. L'école, quant à elle, ne recherche pas la performance, mais l'épanouissement de l'élève. La psychologie ouvre de nouvelles voies dans cette direction.

6 Ouverture

8 Performance et mental – un psychologue, deux sportifs Roland Gautschi

12 Conseils – attention aux imposteurs! Roland Seiler

14 Suivi psychologique – à chaque sport sa démarche? Roland Gautschi, Davide Bogiani

16 Enseignement – l'épanouissement avant tout Stefan Valkanover

21 Perfectionnement – demande en hausse

Nouveaux engins de neige

34 Du bitume à la piste – nouvelles perspectives ou feu de paille? Domenic Dannenberger, Harry Sonderegger, Janina Sakobielski

37 Snowskate – le skateboard hivernal Markus Hänni, Domenic Dannenberger

42 Port du casque – une étude du bpa révèle des données surprenantes René Mathys



SWISS SKI POOL

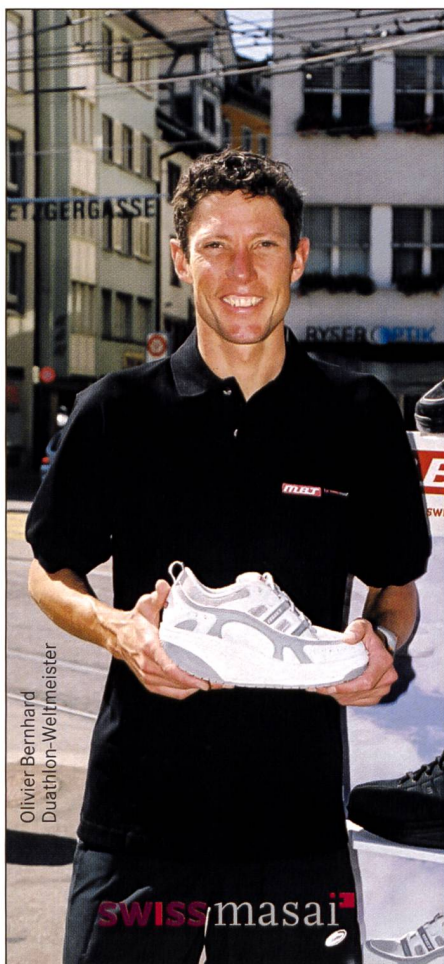
Ski Carving Ultralight



X SOCKS®
ADVANCED FOOT PROTECTION

Fournisseur officiel de Swiss Ski pour les chaussettes de sport

Snowlife Nando Pajarola AG, Klosters, e-mail: info@snowlife.ch, www.snowlife.ch



MBT. Le partenaire d'entraînement médico-sportif

«Chaque pas...



...un entraînement!»

MBT peut plus que vous ne l'imaginez. C'est garanti!

Régénération optimale. Style de marche au top. Efficace contre les douleurs dorsales, des hanches, des jambes et des pieds.

Vous êtes curieux? Nous proposons aux membres du mobileclub ainsi qu'à toute personne intéressée un cours d'introduction à la MBT. Vous trouverez plus d'informations à la page 41.



Masai Barfuss Technologie St. Gallerstrasse 72 CH-9325 Roggwil TG
tél. + 41 (0) 71 454 60 60 info@swissmasai.com www.swissmasai.com

«mobile» (depuis 1999) est née de la fusion des revues «Macolin» (depuis 1944) et «Education physique à l'école» (depuis 1890).

Directeurs de la publication:



Office fédéral du sport (OFSPO), représenté par Heinz Keller, directeur

Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), représentée par Joachim Laumann, président

Coéditeur



Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.

Rédacteur en chef

Nicola Bignasca (NB)

Comité de rédaction

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française; Lorenza Leonardi (lle), rédaction italienne; Roland Gautschi (gau), rédaction allemande.

Photographe

Daniel Käsermann (dk)

Traductrices

Dominique Müller, Nicole Buchser, Marianne Gattiker, Chantal Bonny, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, cb Service, Nicole Vindret.

Adresse de la rédaction

«mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Tél.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Graphisme et prépresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

Impression

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 77 77, fax: 071 272 75 86

Enregistrement des abonnés et changements d'adresse

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86, E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.- (Suisse), € 31.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.- Au numéro: Fr. 10.-/€ 7,50 (+porto)

Reproduction

Les articles, les photos et les illustrations publiés dans «mobile» sont soumis à droits d'auteur. Ils ne peuvent être reproduits ni copiés même partiellement sans l'autorisation de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité concernant les textes et photos non commandés qui lui sont adressés.

Tirage

Edition en français: 3184 exemplaires
Edition en allemand: 10 233 exemplaires
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851

Séries

25 **Pieds et sport (6) – actifs et réactifs au sol**

Stephan Meyer, Ralph Hunziker

28 **Ethique et sport (1) – renaissance du fair-play**



Rubriques permanentes

23 **Dopage – trois gros chantiers sur les rails**

Matthias Kamber

31 **Parutions nouvelles**

41 **mobileclub**

45 **Projet – un fun park pour le ski de fond**

46 **Haute école fédérale de sport – nouveau cycle d'étude**

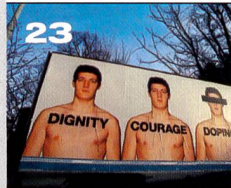
47 **Carte blanche / Vitrine**

48 **Interview – Espaces urbains sous la loupe**

Bernhard Rentsch

53 **Vitrine**

54 **Prochain numéro**



Cahier pratique:

Muscler son mental

Entre bon et mauvais stress, manque ou trop plein de motivation, surexcitation et abattement, l'entraîneur navigue parfois en eaux troubles. Le cahier pratique rédigé par des spécialistes de la psychologie sportive lance des perches bienvenues...

Cristina Baldassarre, Daniel Birrer, Roland Seiler



Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch

www.baspo.ch

www.svss.ch