

Les athlètes dans leur tête!



Par Nadine Debois

Chercheuse au Laboratoire de psychologie
et d'ergonomie du sport de l'INSEP



iStockphoto©

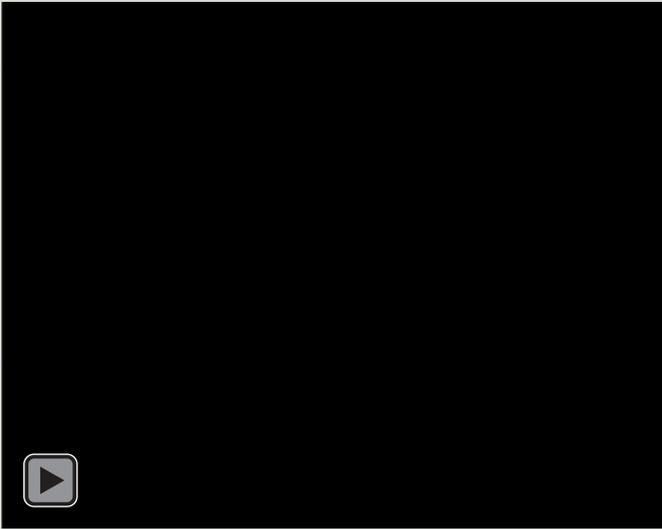
L'année passée, l'INSEP a accueilli la *Compagnie du chemin ordinaire* pour une représentation à deux voix de la pièce de Paul Fournel, *Les Athlètes dans leur tête*¹, un texte qui fut récompensé en 1988 par le Grand Prix de la littérature sportive, puis en 1989, par le *Prix Goncourt de la Nouvelle*. L'occasion, pour Nadine Debois, chercheuse au *Laboratoire de psychologie et d'ergonomie du sport*, à l'INSEP, de faire résonner ce texte avec les recherches actuelles et les pratiques des entraîneurs aujourd'hui.

L'ouvrage de [Paul Fournel](#), professeur de littérature mais aussi passionné de sport et tout particulièrement de cyclisme, se compose de vingt-deux nouvelles, dont chacune s'arrête un instant sur un sportif de haut niveau, sur son vécu, son ressenti dans la préparation à l'action, dans l'action elle-même, ou encore à un moment clé de sa carrière. Ces athlètes issus de différents sports (athlétisme, boxe, cyclisme, football, rallye automobile, ski, tennis...) sont imaginaires, certes, mais en même temps si réalistes et toujours si actuels que le lecteur un tant soit peu sportif y retrouve des bribes de sa propre expérience. Le livre « lui parle ».

Le ton est humoristique et certains portraits sont brossés d'un trait quelque peu caricatural. Le fond n'en constitue pas moins une riche source de réflexion sur la dimension affective et plus largement psychologique inhérente à la quête de performance en sport.

“ *Le ton est humoristique et certains portraits sont brossés d'un trait quelque peu caricatural.* ”

C'est la raison pour laquelle une troupe de théâtre, la [Compagnie du chemin ordinaire \(CCO\)](#), a entrepris de monter un projet de « spectacle-débat » ou « spectacle-formation » dans une perspective à la fois culturelle, sportive et scientifique². L'objectif poursuivi est de contribuer, à partir de dix nouvelles de l'ouvrage de Paul Fournel jouées dans l'action, à une réflexion, au débat et à un partage d'expériences, centrés sur l'athlète et son vécu dans sa quête de performance. Il peut tout à fait s'inscrire dans une formation des cadres sportifs, en associant à la fois analyse réflexive sur la pratique et ▶



Extrait de la pièce *Les Athlètes dans leur tête*, avec l'aimable autorisation de la Compagnie du chemin ordinaire.

connaissances scientifiques en lien avec les réactions et questionnements que peuvent susciter les nouvelles de l'ouvrage.

L'intérêt, dans l'accompagnement des projets de performance, de partir des faits en englobant tous les éléments du contexte dans lequel ils s'inscrivent, est de placer les acteurs (p. ex. : athlètes, entraîneur[e])... dans une dynamique de compréhension de la situation s'appuyant sur une analyse multifactorielle,

et non pas simplement sur des croyances ou des interprétations systématiques tel, notamment, l'impact du mental sur la capacité du sportif à exprimer au final, le jour J, tout son potentiel. Il n'est en effet pas rare de voir attribuer au pied levé des causes strictement psychologiques aux résultats sportifs observés. Quand une équipe gagne, c'est le mental qui l'a portée. Quand on perd, c'est le mental qui a flanché. Une telle manière d'appréhender la dimension ►

“ *Quand une équipe gagne, c’est le mental qui l’a portée. Quand on perd, c’est le mental qui a flanché.* ”

psychologique tend à l’isoler des autres éléments constitutifs de la performance. Le risque est alors, dans l’analyse de l’action produite, d’occulter des facteurs autres que psychologiques (ex. : physiques, contextuels ou encore liés à l’environnement matériel ou humain) qui ont pu tout autant jouer un rôle dans la faculté du sportif à exprimer ou non tout son potentiel. Il ne s’agit donc pas d’occulter la dimension psychologique, mais simplement de la restituer à la place qui est la sienne, en tant qu’élément parmi d’autres en interaction permanente, l’ensemble constituant ainsi un système dynamique de ressources et de contraintes pour l’action.

Prenons ainsi le cas du stress, si souvent associé aux contextes de performance. Une compétition à fort enjeu constitue une expérience à forte charge émotionnelle du fait même de ce qui la caractérise, à savoir (dans des proportions variables, selon le type de sport considéré) :

- une situation de production de performance **en direct** (c.-à.-d. pas de deuxième chance) et publique (c.-à.-d. regard/jugement des autres),
- une situation à **forte contrainte temporelle**, où anticipation et réactivité, contrôle et lucidité se conjuguent,
- une situation à **forte contrainte informationnelle** dans un environnement en mouvement permanent,
- une situation comportant toujours une part d’**imprévisibilité** où l’adaptabilité, voire la créativité, constituent un élément majeur,
- une situation s’inscrivant dans une logique de hiérarchisation reposant sur un **système** ►

d'élimination progressive et débouchant sur un classement où seuls sont honorés la première place et, dans une moindre mesure, ses deux accessits.

“ *Vivre des émotions fortes est d'ailleurs l'un des ingrédients de la pratique du sport de haut niveau.* ”

L'expérience émotionnelle fait donc partie intégrante de la compétition, dépendant du degré de motivation de l'athlète, des enjeux et du degré de difficulté que la compétition comporte au regard des objectifs qu'il poursuit (ex. : effectuer des réglages avant une compétition majeure, obtenir une sélection, conquérir un titre...) et des ressources dont il dispose, ou plus précisément ce qu'il en perçoit, pour réussir dans son entreprise. Vivre des émotions fortes est d'ailleurs l'un des ingrédients de la pratique du sport de haut niveau. C'est même ce qui est le plus souvent évoqué par les sportifs comme occasionnant une sensation de manque dans les premiers temps de l'arrêt de carrière. L'émotion n'est pas simplement négative ou positive ; elle est multiple, ce qui rend ambigu le retour d'expérience que l'athlète peut faire de son ressenti en compétition. Il n'est pas rare, par exemple que, dans la phase d'attente, la peur (« *Aujourd'hui, et ce n'est pas une exception, il va mal. Il est enfermé dans son* » ▶



iStockphoto©

*tourment de perchiste[...]. Il n'a pas de faille technique, il a peur. La seule chose au monde qui puisse maintenant lui faire peur, c'est lui-même. »³, p. 107) côtoie la confiance (« *Il ne redoute pas ses adversaires – il sait qu'il peut tous les battre, même le Russe. Il ne redoute pas les sautoirs – il les connaît tous. Jamais il n'a été si sûr.* », p. 106).*

Ce ne sont donc pas simplement les émotions en tant que telles éprouvées par l'athlète dans l'attente comme dans l'action qu'il convient d'appréhender dans l'analyse de la performance, mais aussi et peut-être surtout le contexte dans lequel elles se manifestent. Certains athlètes sont systématiquement anxieux lors des grands événements. Peut-on attribuer d'emblée à cette anxiété (le plus souvent qualifiée de stress) les échecs que parfois ils subissent, alors même qu'on l'occulte souvent dans l'analyse de la performance quand l'athlète vient de réaliser un exploit ? Plutôt que de se contenter

d'attribuer au « stress » de l'athlète ses défaillances, ne faut-il pas plutôt s'efforcer d'identifier les conditions dans lesquelles le stress s'installe, non pas seulement dans les situations d'échec ou de moindre performance, mais aussi dans les compétitions où l'athlète a

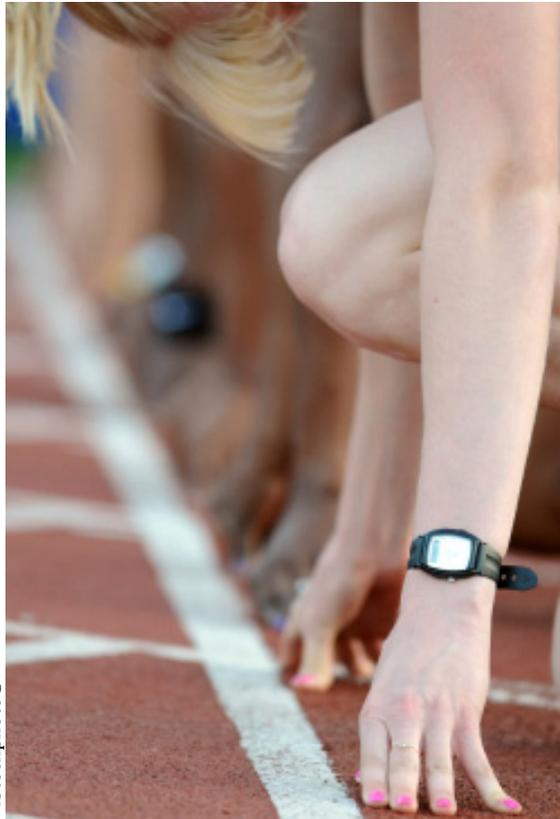
“ Certains athlètes sont systématiquement anxieux lors des grands événements. ”

su exprimer tout son potentiel ? Un certain nombre de travaux de recherche, notamment ceux de [Richard S. Lazarus](#), distinguent les situations de challenge des situations de menace. Il y a challenge quand l'athlète se perçoit en mesure d'affronter efficacement la compétition. Il y a menace quand l'accent est mis sur la crainte d'échouer. ▶

Les entraîneurs experts savent bien par expérience que de multiples facteurs peuvent influencer sur l'état d'esprit dans lequel l'athlète va aborder son épreuve. L'état de forme et la qualité des sensations lors des dernières séances, la pertinence du contenu de ces séances, les conditions d'organisation vers et sur le lieu de compétition (ex. : conditions de déplacement et d'hébergement, gestion du décalage horaire, alimentation, gestion du quotidien dans l'attente de son épreuve...), mais aussi l'ambiance impulsée par le staff (ex. : attentes exprimées, qualité de l'écoute et de la communication, qualité de l'accompagnement logistique...) ou encore l'atmosphère au sein de l'équipe (ex. : qualité des relations interpersonnelles,

complémentarité des partenaires, résultats des premiers compétiteurs...) sont autant d'éléments susceptibles d'influer sur la manière dont l'athlète va aborder sa compétition comme un challenge qu'il veut remporter ou comme une épreuve où plane la menace de ne pas être à la hauteur de ses possibilités et/ou des attentes qu'on place en lui (elle). Tous ces éléments sont donc à prendre en compte en amont (et parfois bien en ►

“ ... l'athlète va aborder sa compétition comme un challenge qu'il veut remporter... ”



amont !) de la compétition pour optimiser les conditions de la confiance et du challenge, mais aussi à intégrer dans l'analyse de la performance qui fait suite à la compétition.

L'une des richesses du recueil de nouvelles de Paul Fournel est qu'il ne s'inscrit pas dans une perspective d'illustration, par le récit, d'un concept donné, tel que la confiance en soi, la motivation ou encore le stress, mais s'attache plutôt à décrire des situations concrètes, singulières, riches de toutes les dimensions de la performance, et dont le sportif est le centre. C'est ainsi que l'auteur nous invite à partager un moment du vécu de ses personnages dans la préparation à la performance, l'attente précompétitive, l'action, son analyse, mais aussi le rapport à l'adversaire, la relation au partenaire, le rôle des autres ou encore les aléas du déroulement de carrière, l'ambivalence réussite-échec qui la ponctue, et enfin l'arrêt de carrière.

“ Être un grand
descendeur est un
état qui exige un don
absolu de soi et une
concentration totale. ”

La préparation à la performance apparaît, ainsi, comme un panachage fin de travail au quotidien sur toutes les dimensions de la performance. L'investissement en ressort comme un élément clé (« *Il était un athlète permanent, un de ceux qui sont à la salle chaque jour, qui savent se mettre en sueur et qui ne reculent jamais devant une corde à sauter ou un sac de sable.* », p. 29). Mais cet investissement n'est pas seulement physique, il est tout autant et en même temps mental (« *Être un grand descendeur est un état qui exige un don absolu de soi et une concentration totale. Je glisse en montant les cols sur mon vélo en plein été. Je vis avec un sac de* ▶

“ ... les meilleurs athlètes ne sont pas simplement des athlètes appliqués, mais plutôt des athlètes impliqués... ”

50 kg sur les épaules pour mieux glisser [...]. Je sais toutes les pistes du cirque au centimètre et, à cent quarante à l'heure, je les vois passer au ralenti. », p. 10-11). Il convient néanmoins pour l'athlète de trouver un juste équilibre dans son engagement afin de ne pas tomber par excès de minutie dans le piège du perfectionnisme (« Un jour, l'essentiel devient la position de votre petit doigt de pied. C'est le doigt de pied qui fait la médaille. Vous avez raboté la semelle de la chaussure, vous avez changé quatorze fois le chausson intérieur, vous vous êtes mis en colère et vous avez perdu deux centièmes aux Houches sur le O.K. parce qu'en entrant dans le schuss à Battendier, vous vous êtes demandé dans quelle position exacte était votre doigt de pied. », p. 11). On constate également que les meilleurs athlètes ne sont pas simplement des athlètes appliqués, mais plutôt des athlètes impliqués,

acteurs de leur performance, voire novateurs (« Je suis l'homme le plus équilibré de la montagne, le plus calme, le plus concentré, et mon travail consiste à fabriquer du déséquilibre. Tous les grands descendeurs fabriquent du déséquilibre. Skier de telle manière que les autres soient persuadés que vous ne tiendrez pas sur vos pattes, jusqu'à ce qu'une génération entière skie comme vous. », p. 10).

L'environnement du sportif de haut niveau, et notamment les autrui impliqués dans le processus de performance, joue également un rôle clé qu'il convient de prendre en compte pour tenter de comprendre les tenants et aboutissants des parcours d'athlètes. Le soutien d'une équipe organisée, du « staff », peut être considéré comme une ressource tant qu'il s'inscrit dans une logique d'accompagnement du projet de performance du sportif (« Un ▶

perchiste est un homme qui ne doit pas avoir de problèmes. Pour cela, il a deux entraîneurs, un médecin, un kinésithérapeute, un psychologue et un sophrologue [...]. Il ne doit pas non plus avoir de problème d'argent [...], mais là encore c'est son manager qui s'en occupe et c'est un bon manager. », p. 107) et de respect de l'éthique. En revanche, un environnement contrôlant, qui place l'athlète dans une position de simple exécutant, voire d'assujettissement, apparaît peu propice, à terme, à la performance. La nouvelle « Le tueur », où un boxeur passe de main en main, de l'entraîneur au masseur sans oublier le sophrologue (« *Après la douche, le sophrologue du club le prit en main. Il le décontracta et le plongea dans un état d'hébétude contre lequel le boxeur avait appris à ne pas se rebeller.* », p. 30), illustre ces formes de préparation reposant essentiellement sur des techniques de suggestion. Le récit du parcours dramatique du coureur de fond manipulé par un président de club et un staff sans scrupule alerte

quant à lui sur le rôle pervers et destructeur que certains autrui peuvent jouer sur le devenir des athlètes (« *Trois hivers plus tôt, un homme était venu le voir un matin à l'entraînement. Il lui avait expliqué qu'il suivait ses performances depuis longtemps et que, s'il le voulait bien, il ferait de lui un champion [...]. Il avait signé son contrat et d'autres hommes étaient venus le voir courir [...]. Il y avait l'entraîneur, le docteur, le masseur et un autre qu'on appelait "toubib" et qui était mieux qu'un docteur.* », p. 42).

“ ... un environnement contrôlant, qui place l'athlète dans une position de simple exécutant, voire d'assujettissement, apparaît peu propice, à terme, à la performance. ”

Les relations interpersonnelles et le statut de l'athlète au sein du groupe sont également des éléments à prendre en compte dans l'analyse des dynamiques de performance. Dans les sports collectifs, par exemple, où l'on souligne souvent l'importance, pour la performance, de la cohésion du groupe (à savoir : poursuite d'un but commun, attirance et satisfaction à évoluer ensemble au sein de l'équipe) et des formes de leadership qui le sous-tendent, on sait aussi que la complémentarité des athlètes dans l'action est essentielle (*« J'ai brossé le ballon de l'intérieur du pied droit, pour centrer en retrait. Le gardien s'est accroupi. Mon numéro 9 était là, flairant le bon coup, dans la surface, à droite du point de penalty... Cette combinaison, nous la faisons dans de bonnes conditions vingt-cinq fois par an, nous nous trouvons les yeux fermés, et vingt-cinq fois, la balle finit au fond du filet [...]. Moi, je suis un matheux, je construis, j'ordonne, je dribble, je distribue, je dessine le football sur le*

terrain [...]. Lui, il rentre dans la balle et en fait des buts. », p. 23-24). La composition d'une équipe « gagnante » est donc une opération délicate où il ne suffit pas de sélectionner les meilleurs techniciens ou les plus athlétiques, mais où il s'agit plutôt de jongler avec un ensemble de paramètres dont certains, parce qu'ils ne sont pas toujours directement observables, peuvent parfois donner lieu à des incompréhensions, voire des contestations, au sein même des équipes. ▶



Le statut que l'on accorde à l'athlète ou celui qu'il s'attribue lui-même sont également des éléments à prendre en considération. Certains sportifs sont des leaders de leur discipline, d'autres des partenaires qui assument pleinement leur rôle (« *J'ai toujours adoré le spectacle des champions. Et j'ai eu la chance, pendant douze ans de carrière professionnelle, d'être aux premières loges. J'ai roulé pour deux, j'ai même été leur capitaine de route [...]. J'aime d'autant plus les cracks que, vu du dehors, je suis tout prêt d'en être un – j'ai gagné des étapes, j'ai gagné des courses, on cite mon nom souvent, j'ai vu ma photo dans L'Équipe, on me voit à la télé, on m'interroge sur la marche des courses ; mais moi, je sais que je n'en suis pas un de crack, et qu'il y a entre eux et moi un gouffre d'une largeur insoupçonnable.* », p. 54-55). Qu'en est-il, en revanche, des athlètes qui perçoivent en eux-mêmes un potentiel plus élevé que celui que leur accordent les entraîneurs ou

“ Qu'en est-il, en revanche, des athlètes qui perçoivent en eux-mêmes un potentiel plus élevé que celui que leur accordent les entraîneurs ou les sélectionneurs ? ”

les sélectionneurs ? Comment gérer, par ailleurs, au sein d'un groupe, une fois les sélections arrêtées, l'intérêt pour les athlètes qualifiés de bénéficiers, dans leur préparation, du support de ceux qui n'ont pas été sélectionnés, tout en maintenant ces derniers dans une dynamique de performance, alors même qu'on les fait passer du statut de leader potentiel dans la course aux sélections à celui de partenaire ? Comment, enfin, contribuer à abattre les barrières que les athlètes tendent à se fixer eux-mêmes (« *J'ai 26 ans et je suis le plus* ▶

“ ... certains entraîneurs, pensant ainsi épargner ou protéger leurs athlètes, préfèrent occulter les situations d'échec... ”

marteau d'Europe depuis cinq ans. Je ne serai jamais le plus marteau du monde à cause d'un américain. », p. 97) pour construire une culture de la gagne (« Il en avait désespéré des générations. On s'use vite dans la défaite. Il les avait tous jaugés au premier coup d'œil, il les avait tous cloués d'un regard qui les rangeait définitivement parmi ses seconds [...]. Alberto n'était pas né pour être battu. Il n'était pas un coureur de 400 m haies, il était un vainqueur de 400 m haies. », p. 60-62) ? Les réponses à ces questions ne sont ni immédiates ni universelles. Il n'y a pas de

recette, il n'y a pas de solution clés en main. Il existe des outils (à savoir : principes, méthodes, techniques) d'intervention qu'il convient que l'entraîneur s'approprie pour être en mesure d'y recourir, non pas de manière systématique, ce qui n'aurait pas de sens, mais quand ils s'avèrent adaptés à la situation. Il existe aussi des bases de connaissances (scientifiques, empiriques) sur lesquelles l'entraîneur qui les possède peut s'appuyer pour nourrir sa compréhension des situations qu'il rencontre et les options ou décisions qu'il prend. Là encore, il ne s'agit pas simplement d'appliquer les connaissances (ex. : considérer les recommandations scientifiques comme des prescriptions, dupliquer le programme d'entraînement d'une saison réussie d'un athlète), mais bien de s'en servir pour guider ses choix.

L'analyse du déroulement des compétitions constitue également un élément important de l'accompagnement du parcours du sportif. Certes, ►

chaque compétition est singulière. Elle n'en constitue pas moins, à chaque fois, une occasion privilégiée pour l'athlète et son entraîneur d'accumuler un ensemble d'expériences, tantôt de réussite, tantôt d'échec, dont ils ne peuvent tirer pleinement profit que s'ils prennent un temps pour y porter après coup un regard distancié, pour en tirer des enseignements ou encore réviser leur jugement à chaud.

Pourtant, certains entraîneurs, pensant ainsi épargner ou protéger leurs athlètes, préfèrent occulter les situations d'échec en leur accordant un caractère exceptionnel lié à un contexte particulier : de tels moments, il vaut mieux les oublier et repartir sur de bonnes bases ! Mais alors sur quelles bases ? On sait bien, par exemple, que deux athlètes d'une même équipe peuvent avoir une interprétation personnelle différente d'une même situation (« *La balle est*

arrivée sur lui à la hauteur idéale. Reprise de volée parfaite [...]. Une précision à décrocher les toiles d'araignées dans la lucarne [...]. Le gardien a réagi, il s'est détourné à l'instinct et a détourné la balle d'une claquette au-dessus de la barre. Un miracle [...]. En remontant le terrain, je lui ai tapé sur les fesses, histoire de lui signaler que ce sont des choses qui arrivent. Il m'a fait un geste de la main qui voulait clairement dire que ma passe était du caviar et que c'était un crime de sa part de l'avoir gâchée. », p. 25), qui aura de ce fait un impact différent pour chacun (« *J'ai essayé de lui expliquer que certains jours il y avait une vitre devant les buts adverses et qu'il n'y avait rien* ▶



à faire contre ça [...]. Lorsqu'il reprit sa place sur le terrain, je sentis tout de suite qu'il était un peu juste. Il en faisait trop. », p. 26-27). Par ailleurs, un athlète qui n'a pas identifié l'erreur qu'il a commise court davantage le risque de la reproduire, alors même qu'elle est évitable, tel le joueur de tennis à deux jeux d'une victoire qui lui échappe finalement parce que, projeté à chaque fois sur le résultat (« J'allais gagner [...]. Je m'octroyais intérieurement la victoire [...]. Ce quatrième set qui allait me permettre de gagner la partie était un set de trop ; celui qui laisse des traces musculaires pour la demi-finale du lendemain. », p. 73-75), il n'est plus réellement acteur de son match, mais en est devenu l'un des spectateurs.

L'ouvrage de Paul Fournel se prête à bien d'autres sujets potentiels d'analyse des pratiques de haut niveau sous l'angle choisi par l'auteur du ressenti de l'athlète. Il illustre ainsi, à sa manière, le regard distancié et l'approche



“ ... un athlète qui n'a pas identifié l'erreur qu'il a commise court davantage le risque de la reproduire... ”

compréhensive qu'il convient d'adopter, dans les pratiques d'accompagnement de la performance, pour analyser l'action et les contextes dans lesquels elle s'inscrit. ■

- 1- FOURNEL (Paul), 1988 – *Les Athlètes dans leur tête*. Paris, Éd. du Seuil, Collection « Point ». 1994.
- 2- Nota : en collaboration avec la [Société française de psychologie du sport \(SFPS\)](#).
- 3- Toutes les citations en italique sont extraites de : FOURNEL (Paul), 1988 – *Les Athlètes dans leur tête*. Paris, Éd. du Seuil, Collection « Point ». 1994.

