

# PSYCHOLOGIE DE L'EFFORT

Dr PAUL MARTIN

Sous l'influence de doctrines matérialistes, la théorie de l'effort a souvent été exposée dans les divers systèmes éducatifs, même en éducation sportive, selon un principe purement *mécanique*, comme s'il s'agissait d'une simple dépense d'énergie matérielle en vue d'obtenir un résultat d'ordre physique ou psychique.

Or l'effort de l'être humain n'est pas uniquement conditionné par la force ; il est la conséquence d'un état vital à base de spontanéité et d'immanence. En éducation sportive, il ne faut pas négliger le point de vue psychologique de l'effort sous prétexte qu'il s'agit surtout de réaliser des performances. Ces performances ne sont pas seulement le résultat de certaines structures musculaires et des conditions matérielles et physiologiques de l'entraînement de la musculature. Le rôle de la *volonté* est essentiel et primordial dans l'entraînement sportif.

Il importe donc de déterminer les conditions de l'exercice de la volonté, source de tout effort.

A l'analyse, les causes de l'insuccès ou du découragement qui brisent l'élan enthousiaste

de jeunes sportifs destinés, semblait-il, à de belles performances, nous éclairent sur les principes qui sont à la base même de l'entraînement.

*Principe : On ne peut vouloir ce qu'on ne connaît pas.*

Une connaissance incomplète du but à atteindre est la cause principale des échecs.

Ce n'est pas tant le dégagement de la force qui donne de l'efficacité à l'effort. que la connaissance exacte du but à atteindre.

Il faut distinguer dans l'exercice, pour chaque forme du sport, différents étages très nets. A chaque étage correspond une dose de connaissances à assimiler. L'éducateur qui étudie la question de l'effort ou du sport d'un point de vue spéculatif doit avoir un souci Continuel de synthèse pour embrasser la question dans son ensemble, mais c'est un souci de professeur. Celui qui pratique le sport reste toujours soumis à cette gradation que l'on pourrait appeler pragmatique, et il doit insister sur le degré de connaissance qui correspond à chaque échelon. Cette connaissance est toujours parallèle à l'effort, et la connaissance des échelons supérieurs ne présente pas d'importance pratique pour celui dont l'effort se développe au rythme de l'expérience.

Tel nous paraît être le secret de la constance ou de l'endurance, qui met le sportif à l'abri du découragement durant la période de son initiation.

Il y a, dans la pratique du ski, des performances spectaculaires que tout amateur de ski admirera dès ses débuts. Cette admiration ne doit pas être, pour celui qui veut pratiquer le ski, l'élément informateur de son éducation sportive. Il serait puéril de prétendre qu'un débutant peut, sans discernement, entrer de plain-pied dans la voie des performances admirées. Qu'il le veuille ou non, pour devenir skieur, le débutant doit d'abord acquérir les éléments primaires de la technique du ski. Quelque banale que lui paraisse la règle, il doit se persuader que la technique du ski se résume, avant tout, dans *l'équilibre sur un pied*. Puis il doit connaître l'importance de la question du transfert du poids d'un pied à l'autre, pour avancer ou pour tourner.

Nous nous garderons de nier la puissance suggestive de l'imitation, pour certains êtres exceptionnellement doués, qui procèdent par une sorte d'intuition innée. Ces exceptions mêmes n'infirment en rien la règle que nous venons d'exposer, car l'intuition, elle aussi, est une sorte de connaissance innée qui suppose une perception plus immédiate des divers éléments que la connaissance habituelle saisit à travers le dédale discursif du raisonnement. Ainsi rien ne peut, dans l'éducation sportive, suppléer :

1. A l'analyse du but immédiat à atteindre ;

---

a prize of £ 100 for the winning design, and consolation payments of £ 25 for second and £ 10 for third. This competition will remain open until the 1st December, 1952.

The Melbourne City Council has commenced the construction of a cycling track at Royal Park.

The offer from W. T. M. Avery (Aust.) Pty. Ltd. to make available on loan a number of scales for the weighing of athletes has been accepted. Offers by A. Wander Ltd. to provide and dispense Ovaltine and by Horlicks Pty. Ltd. to dispense Horlicks products to athletes during the Games, have also been accepted.

Omega's offer to provide apparatus and staff for the timing of the Games has been accepted.

Stadium Pty. Ltd. have made a tentative booking for the West Melbourne Stadium for the Committee's use during the Games.

G. O. C. Southern Command, Department of the Army, has agreed to our use of the Williamstown Rifle Range for shooting events.

A tentative booking has been made of the Exhibition Buildings.

Mr. E. J. Holt, who has been appointed as Technical Director, is due to arrive in Melbourne on the 4th February next.

The Communications Sub-Committee to plan postal, telecommunications and radio requirements for the Games, has been set up.

The Catering and Housing Sub-Committee has been formed.

2. A la réduction des difficultés aux éléments primaires.

A ce stade déjà il faut faire appel à la volonté, car seule la volonté peut arriver à brider l'effort jusqu'à la concentration sur le point prévu et élémentaire dont il est question à un stade donné de l'initiation.

Par exemple, seul celui qui comprend la valeur de ces principes peut se soumettre volontairement à la banalité des exercices respiratoires nécessaires à toute initiation à la course ou à la natation.

Il faut se convaincre de l'importance de cet élément simple et primaire, y fixer son attention, pour obtenir un résultat satisfaisant dès le premier exercice. Il en est de même, dans la course ou la natation, du deuxième élément simple, le *relâchement* ou la flottaison.

Il faut de la volonté pour rester le temps nécessaire face à face avec ces éléments primaires, jusqu'à les maîtriser complètement. L'acte de volonté est en raison directe et de la conviction que l'on a de la vérité de ces principes, et de la clarté de la connaissance qui préside à l'effort.

On est souvent étonné de l'aisance, de cette espèce d'infatigabilité des peuples nordiques, en particulier des Suédois, Norvégiens ou Finlandais, dans les diverses compétitions internationales et olympiques, où leurs champions se sont illustrés. Ce que l'on ignore, c'est que leurs performances sont une démonstration vivante des principes ci-dessus énoncés qui, dans ces pays, sont appliqués avec toute la rigueur de la logique prévalant à l'éducation sportive comme à l'accomplissement d'un véritable rite. Tout champion de ces régions a la volonté d'exécuter pendant des jours, des semaines et des mois, des exercices d'entraînement qui paraîtraient d'une banalité déconcertante à des sportifs méridionaux. Ainsi, une marche quotidienne de cinq à dix kilomètres à l'allure modérée, mais avec le seul souci d'allonger le pas et de respirer comme il convient, profondément et lentement par le nez ; tout cela dans la détente et le relâchement, conditions de l'efficacité et du naturel dans l'allure.

Une pratique si simple est celle des grands champions qui connaissent précisément l'importance absolue des principes primaires qu'ils appliquent, même le jour de la compétition. Nous ne saurions trop insister sur ce point, tant est fréquente, parmi les sportifs, la tendance à compliquer, dès le début, le jeu des fonctions de la nature humaine.

Il est très important, dans l'entraînement, de ne jamais considérer les difficultés en bloc, mais au contraire de les détailler par une analyse ordonnée. La psychologie et l'expérience de la vie ne nous apprennent-elles pas qu'il en est ainsi de toutes les difficultés, et de tous les obstacles que l'on rencontre sur sa route ? Ainsi de la résistance à la souffrance, résistance que tout homme doit tôt ou tard expérimenter. La souffrance devient supportable dans la mesure où on

l'accepte « en détail ». Il ne faut pas la totaliser, ni la donner en pâture à l'imagination. A quoi bon souffrir aujourd'hui pour demain, et sentir déjà aujourd'hui comme l'aiguillon d'une souffrance-future, qui ne se réalisera peut-être jamais, ou qui sera autre que celle que l'imagination actuelle nous représente ?

La plupart de ceux qui se découragent avant d'avoir atteint le dixième des résultats auxquels ils pourraient prétendre sont des victimes de « la folle du logis » qui s'acharne à totaliser les difficultés jusqu'à leur donner la conviction d'une impossibilité absolue à réaliser la performance visée.

Nous sommes facilement influencés par l'habitude de notre esprit de penser dans l'espace, comme disait Bergson ; d'où la manie d'apprécier les difficultés *quantitativement*, au lieu de les analyser, de les juger *qualitativement*. Le sportif ne doit pas être esclave de l'espace, bien que toutes ses performances s'accomplissent dans l'espace. Il doit, par le raisonnement et la volonté, se soumettre à la notion de « temps », et, malgré le caractère paradoxal de cette réflexion, on peut affirmer que le meilleur moyen d'atteindre un record est de s'exercer à « prendre son temps ».

Pour faire l'ascension d'une montagne, rien ne sert de s'emballer au départ. Le résultat de l'effort n'est pas fonction de la précipitation dans le mouvement, mais plutôt du déploiement progressif de l'effort dans le temps.

La conclusion pratique de ces considérations est crue le sens de la gradation, dans la discipline sportive, est à la base de la psychologie de l'effort. Les philosophes du moyen âge, constatant déjà la continuité progressive de tout ce qui implique une évolution naturelle, disaient : « *Natura non facit saltus* »<sup>1</sup> Nous pourrions en toute rigueur de terme appliquer ce principe à l'entraînement sportif et proclamer qu'il n'y a pas de cas où, d'une certaine performance, un athlète ait pu bondir à des performances supérieures, sans passer par les intermédiaires. Si, actuellement, un athlète arrivait à réaliser un effort supérieur à celui du degré de son entraînement, ce phénomène serait considéré comme un accident et non comme une acquisition véritable : il ne pourrait pas, le lendemain de sa performance, réaliser efficacement l'effort de la veille.

Il ressort de cet exposé qu'avant d'être un entraînement physique, l'exercice de l'effort est surtout un entraînement mental. Si la partie physiologique en est relativement simple, parce qu'à base d'hygiène et de régularité dans l'effort, il ne faut pas oublier que l'élément psychique de l'entraînement sportif est plus élevé, plus complexe, parce qu'il suppose le doublé jeu de l'intelligence et de la volonté : l'intelligence, faculté d'assimilation d'une connaissance qui vient de l'extérieur, et la volonté, faculté d'exécution stricte d'une connaissance assimilée.

<sup>1</sup> La nature ne fait pas de saut.