

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 11

Artikel: Les sportifs handicapés connaissent-ils aussi l'angoisse et le stress?
Autor: Neff, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997942>

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: 30.03.2025

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

Les sportifs handicapés connaissent-ils aussi l'angoisse et le stress?

Franz Neff

Traduction: Marianne Weber

La fanfare entonne un hymne solennel. Les médaillés du slalom géant sont sur le podium, radieux et fiers. Le quatrième de la course, assis à côté de moi, roule de sombres pensées: il a manqué la médaille de bronze pour quelques dixièmes de seconde! J'essaie de le reconforter, de lui dire qu'il aura sûrement plus de chance demain, dans la descente!

La piste est préparée comme s'il s'agissait d'une compétition de coupe du monde, et il s'est entraîné comme jamais pour ces compétitions! Il me regarde et tente de m'expliquer: «Bien sûr, tu as raison. Mais c'est aujourd'hui que je pensais «faire» une médaille. J'aurais été rassuré et j'aurais pu me ménager à l'approche de la descente. Maintenant, je suis inquiet, car je sais que je devrai attaquer à fond demain! Sans médaille, ces championnats perdent leur sens: c'est comme si tu n'existais pas; personne ne parle de toi; tu n'es plus rien!»

De retour d'une reconnaissance de la piste, quelques concurrents faisaient des commentaires mi-figue, mi-raisin sur les difficultés qui les attendaient, ce qui rendit mon voisin plus inquiet, plus indécis encore! «Je ne sais vraiment pas, je ne sais vraiment plus les risques que j'ose prendre! Je suis bien conscient qu'un accident, une blessure à ma jambe saine aurait des conséquences terribles pour moi. Et pourtant je dois chasser ces pensées de mon esprit et foncer tête baissée!»

Et c'est pourtant vrai: une jambe cassée signifierait, pour lui, une immobilisation de plusieurs semaines. S'il devait porter un plâtre, il ne pourrait surcharger sa jambe handicapée, même avec des béquilles.



L'enjeu est donc d'importance, car il a une bonne place, une famille, des enfants, une maison, une voiture. Il ne peut se permettre de manquer son travail trop longtemps!

La relativité des choses!

Lorsqu'on est soi-même un sportif passionné, on se dit qu'après tout personne ne force personne à faire une descente. En outre, la plupart des skieurs de compétition handicapés sont plus âgés que les non-handicapés. L'insouciance de la prime jeunesse fait place, chez eux, à une approche plus critique des choses! Ils n'ont plus l'esprit «casse-cou», tout en sachant que la lutte pour la victoire va leur faire vivre, physiquement et moralement, ce sentiment étrange que forme l'engagement total, doublé de la griserie du mouvement et de l'exaltation de la vitesse.

Les sensations restent intactes!

Les sportifs handicapés ressentent les mêmes émotions que les autres. Pour eux aussi, le «stress» est essentiellement le résultat d'une fausse estimation des obstacles à surmonter et des possibilités que l'on a à disposition pour y parvenir. On peut tout aussi bien sous-estimer la difficulté d'une tâche à accomplir et sur-estimer ses propres capacités que le contraire. Le but à atteindre nous paraissant trop haut placé, on se sent peu sûr et on perd une bonne partie de ses moyens! On se

Au moment où il a écrit cet article, Franz Neff travaillait au secrétariat de la Fédération suisse du Sport-handicap (FSSH)

sent totalement accablé, presque opprimé, mais personne d'autre que nous-même ne nous met dans cette situation.

L'amour-propre

Handicapé ou non, le sportif de compétition pense que rien ne peut lui résister. Il est bien sûr curieux de savoir où se situe la limite de ses possibilités, désireux aussi d'expérimenter la résistance extrême de son organisme.

Qu'y a-t-il à prouver?

Les opposants au sport de compétition pour handicapés ont besoin d'intervenir: ils reprochent à ces derniers de vouloir compenser leur handicap physique par l'accomplissement de performances exceptionnelles et l'acquisition de distinctions tonitruantes. Les sportifs handicapés, disent-ils, veulent montrer, à tout prix, de quoi ils sont capables! Les sportifs d'élite, ou simplement de compétition, sont des égoïstes pour qui seule la victoire compte. Avec ou sans handicap, ils veulent surtout prouver à tout un chacun qu'ils sont les meilleurs! Peut-être bien! Mais puisqu'il ne viendrait à l'idée de personne de demander à... Peter Müller *pourquoi* il risque tout dans une descente, il n'y a pas de raison qu'on agisse différemment vis-à-vis d'un champion handicapé...

Malchanceux au slalom, celui qui était devenu mon ami au gré de nos réflexions, parvint à maîtriser son anxiété, et il s'attribua brillamment la médaille de bronze dans la descente. Aussi, remit-il à plus tard de rechercher si les risques qu'il prend sur les pistes de concours sont fondés ou non! ■



De l'or pour Diana Golden (USA).