

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 2

**Vorwort:** À chacun son sport!  
**Autor:** Nyffenegger, Eveline

### **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:** 14.03.2025

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

## A chacun son sport!

Eveline Nyffenegger

Gérer les émotions est le thème principal des cours de perfectionnement offerts cette année aux monitrices et moniteurs J+S. Dans «Emotional Intelligence», sorti de presse en octobre aux Etats-Unis, Daniel Goleman montre qu'on a l'intelligence de ses émotions. C'est, paraît-il, la grande révolution des années 2000, la revanche du sentiment, des émotions sur l'esprit technocrate.

Quoi de plus «fun» que d'enchaîner sur le snowboard – c'est de saison – et ses adeptes qui dévalent les pistes neigeuses, tels des lutins multicolores. Ces derniers, anti-conformistes, rejettent toute espèce de règlement (sauf ceux des pistes quand ils s'y trouvent). Ils ont l'entière liberté d'accepter ou non les lois du groupe, celles de la culture de rue. Ce qui prime chez ces sportifs, c'est avant tout le jeu. C'est pouvoir s'éclater sans la contrainte du classement. C'est la recherche de sensations fortes, d'émotions à l'état brut.

Tout le contraire en fait du sportif de haut niveau – prenons l'exemple du skieur – qui recherche, lui, la performance, qui tend à faire les résultats les meilleurs, à se dépasser sans cesse au prix d'un

entraînement intensif, conseillé par son entraîneur, soutenu par son coach et encadré par sa fédération. Mais, comme le laisse si bien entendre Pierre Pfefferlé dans son article «Savoir faire ou

savoir vivre le ski?» (pp. 2 à 5), la technique a été trop longtemps au centre de l'apprentissage et ceci au détriment de l'individu: le «savoir-faire» au détriment du «savoir être».

Les sportifs de l'extrême, eux plus que tous les autres, doivent savoir gérer leurs émotions: il en va tout simplement de leur vie.

Tous ont cela en commun: ils sont à la recherche d'émotions, moteur et sel de la vie mais qui, mal gérées, peuvent aussi être assassines, dans le sport comme dans la vie de tous les jours.

A chacun son sport!

Les jeunes, filles et garçons, auront bientôt, dans le cadre de Jeu-

nisse + Sport, la chance d'avoir des monitrices et des moniteurs formés qui leur apprendront à gérer leurs émotions dans les situations critiques. Il leur sera alors rendu un énorme service, de même qu'à l'évolution du sport en tant qu'élément positif de notre culture. ■

