

**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:** 12

**Vorwort:** À quelle aune mesurer?  
**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:** 30.03.2025

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

## A quelle aune mesurer?

Eveline Nyffenegger

En sport, pour arriver à une performance, il faut nécessairement s'investir. Il en va de même d'ailleurs en ce qui concerne la profession, l'école et les autres activités de la vie de tous les jours.

Mais à quelle aune faut-il mesurer l'investissement personnel pour mener à bien une tâche qui nous a été fixée? Quel est le moteur qui nous fait avancer? Comment s'y prendre pour aller toujours plus loin, pour progresser? Et que faut-il comprendre par «performance»?

Des monitrices et des moniteurs J+S ont planché sur ces questions dans le cadre du séminaire de l'Arène sportive de Klosters intitulé «S'investir pour diriger – un défi?». Il en est ressorti d'innombrables constatations et déclarations intéressantes à découvrir dans cette revue et, de manière plus détaillée, dans le rapport qui peut être obtenu sur demande, à l'EFSM.

Dans tous les cas, il ressort des discussions que la «performance» est perçue différemment, selon la catégorie de personnes concernée: le sportif, selon sa spécialité, la monitrice ou le moniteur, le dirigeant de club, etc.

Quant à la notion d'«investissement», les participants la comprennent dans le sens de tendre vers un but précis et de relever des défis. Relever des défis par sportif, monitrice et moniteur interposés, pour réaliser des performances – avec tout ce que cela suppose d'efforts, de tension, de déceptions – et y trouver joie et satisfaction, même si l'objectif n'a pas été entièrement atteint.

Ces victoires nous imprègnent de bonheur, nous poussent à persévérer. On parle alors de «flow» (mot inventé par Mihaly Csikszentmihalyi et qui n'a pas son pendant en français). C'est se situer dans le juste milieu de ses capacités.

C'est pourquoi, en sport, il n'y a pas opposition – mais lien – entre la performance et le plaisir.

J'en veux pour preuve les déclarations de Yannick Noah publiées dans la revue TGV: *Pour gagner, il faut être heureux. Arrêtons de réduire les sportifs de haut niveau à de simples machines à gagner. Le plaisir de jouer n'est pas inné, il s'apprend et s'apprivoise.* Il continue en constatant que: *Le droit au bonheur ne vit qu'au rythme des résultats et encore plus des victoires. Dès lors, le champion s'enferme dans un cercle vicieux. Dès qu'il perd, sa vie n'a plus aucun sens, il se sent exclu, démuné, démantelé comme un pantin. Arrê-*

*tons de faire d'un sportif un handicapé de l'âme, tout juste bon à collectionner les trophées. Du coup, gagner, c'est sa seule façon de se faire aimer, pis, d'être respecté.*

Chères lectrices, chers lecteurs, je vous souhaite pour l'année prochaine de vous trouver dans le juste milieu, celui où vous serez à l'aise comme un poisson dans l'eau, celui qui vous permettra de vous réaliser pleinement, de donner toute la mesure de vos capacités, de nager dans le bonheur! ■



Apporter très tôt le goût de la performance et du plaisir qui en découle.