

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Un protocole pour le mental  
**Autor:** Bürgi, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995825>

### **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>**

# Un protocole pour le mental

Il ne suffit pas de recueillir des données relatives au volume et à l'intensité de l'entraînement pour être capable de prendre des décisions pertinentes. La sensation de fatigue et le moral des athlètes jouent également un rôle important. *Adrian Bürgi*

**P**our amener ses athlètes ou son équipe à leur meilleure forme au moment voulu, l'entraîneur doit faire appel à des outils susceptibles de décrire avec précision leur niveau de performance, leur état d'entraînement et de récupération. En sport d'endurance, la gestion de l'entraînement passe obligatoirement par un protocole qui détermine des données telles que la durée, le volume et l'intensité de l'entraînement, mais qui renseigne aussi sur les sensations et la disposition à l'entraînement de l'athlète.

## L'échelle de Borg

Ces informations, exprimées selon l'échelle de Borg qui décrit l'intensité ressentie, sont instructives lorsqu'elles sont confrontées à d'autres données figurant au protocole d'entraînement. Dans l'exemple présenté, qui concerne le volume d'entraînement d'une triathlète (fig. 1), on remarque que l'entraînement pré-compétitif a été trouvé nettement plus dur en

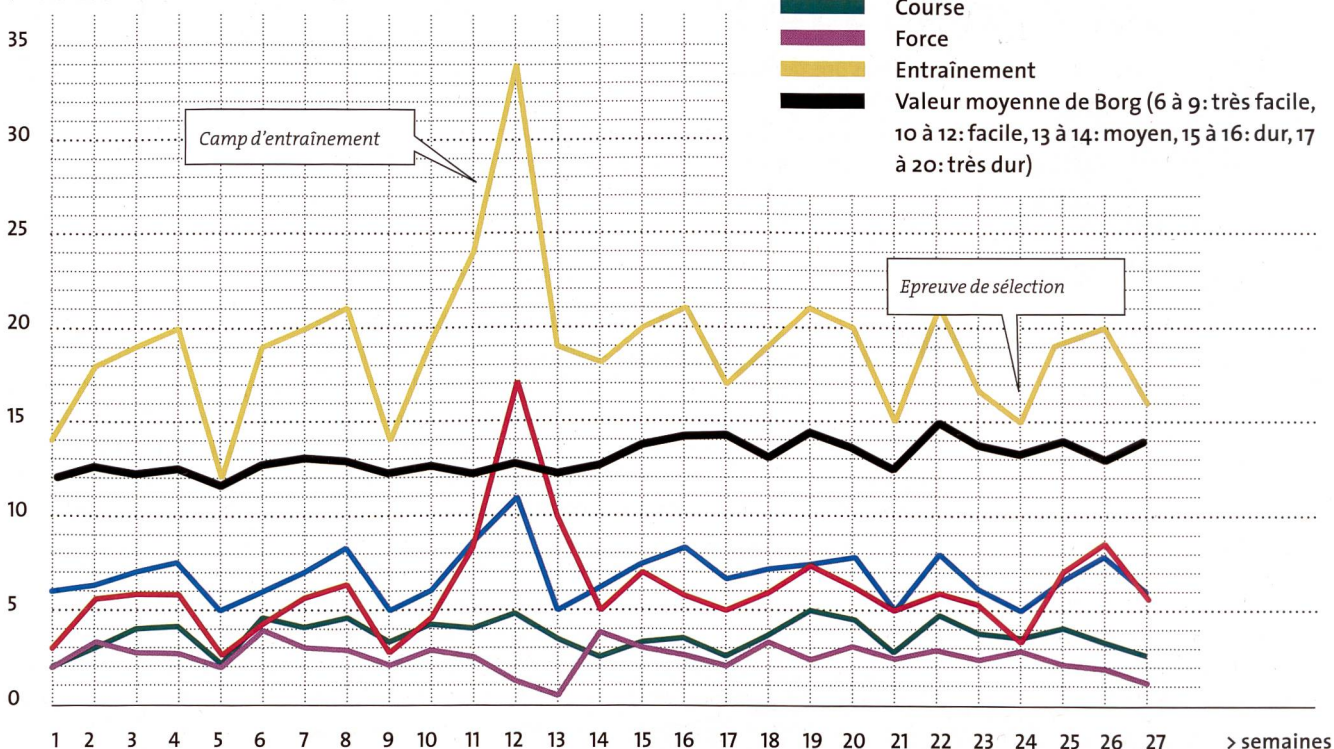
moyenne hebdomadaire – conformément au planning – que l'entraînement foncier, qui a duré jusqu'à la semaine 13.

## Les degrés de l'humeur

L'entraînement d'un sportif d'élite représente une charge au plan physique, mais aussi psychique. Les efforts physiques et psychiques peuvent être exprimés au moyen des échelles d'humeur d'Abele-Brehm & Brehm de 1986 (EBF). Une échelle EBF décrit l'humeur du moment et permet de tirer des constatations relatives au dynamisme, à l'entrain, à l'apathie et à la déprime, en appliquant une liste de 40 adjectifs. Le but est de maintenir les manifestations de dynamisme (plan psychique) et d'entrain (plan physique) au niveau le plus haut possible et les manifestations d'apathie (plan psychique) et de déprime (plan physique) au niveau le plus bas possible. On peut tirer des conclusions importantes en appliquant aussi l'échelle EBF

**Figure 1:** Volume d'entraînement d'une triathlète

> Volume d'entraînement en heures





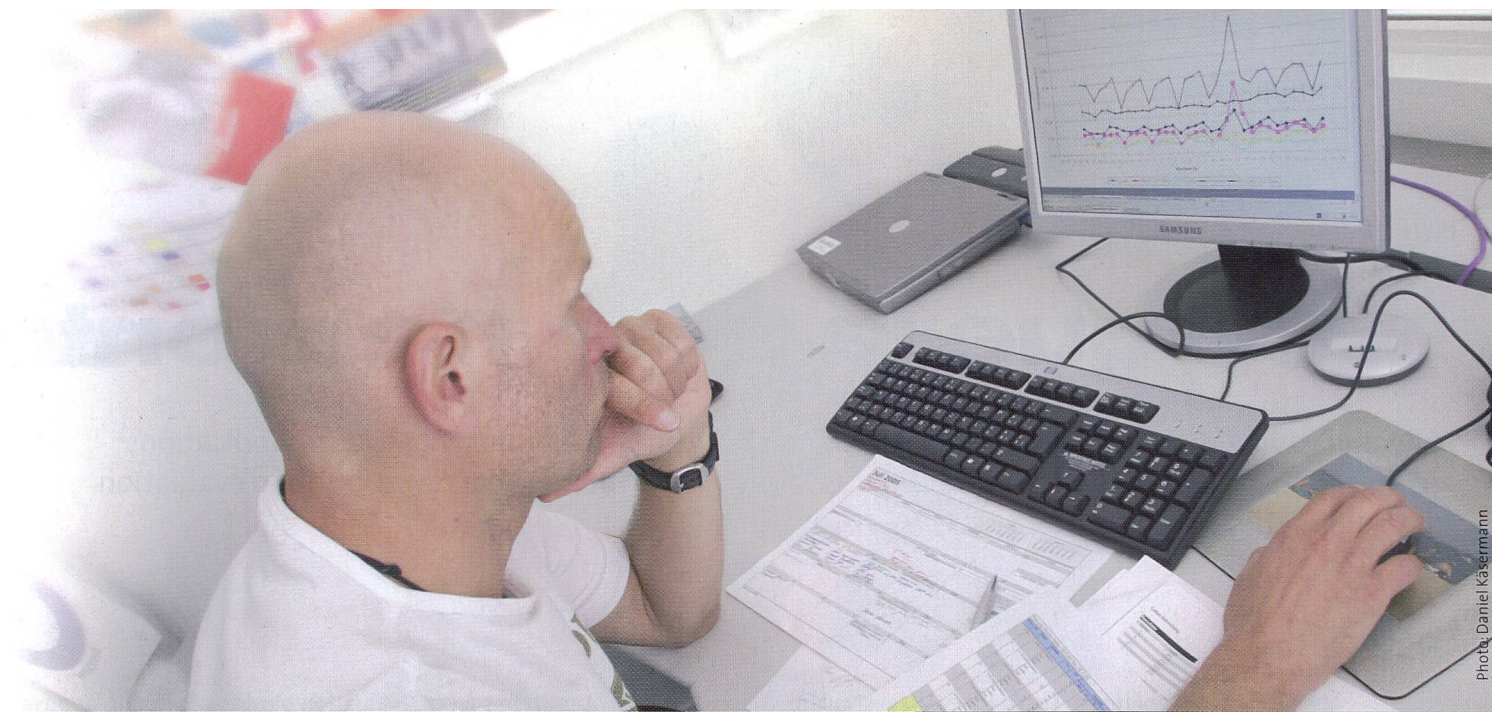


Photo: Daniel Käsemann

pour suivre les athlètes au cours de la saison et en analysant l'évolution qu'elle révèle. Ce procédé permet par exemple de détecter des surcharges à long terme, dues au surentraînement ou au manque de récupération.

**Autres applications possibles**

Les exemples exposés sont tirés du triathlon, sport d'endurance individuel. Mais les échelles de Borg et d'Abele-Brehm & Brehm peuvent très bien être appliquées à d'autres sports, et notamment aux sports d'équipe, car l'entraîneur ne peut pas appréhender simultanément l'humeur subjective de tous les membres de son groupe.

*Adrian Bürgi est responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic.*

➤ **Contact:** [adrian.buergi@baspo.admin.ch](mailto:adrian.buergi@baspo.admin.ch)

**Figure 2:** Échelle d'humeur. Discipline triathlon.

